

Noten, peulvruchten, tempeh en tofu. We hebben het nodig als we vegetariër willen worden.

MARCO BOSMANS BEELD ND

Een missie in kleine stapjes

Culinaire journalist Marco Bosmans ontdekt graag nieuwe smaken. In deze rubriek gaat hij op zoek naar het verhaal achter alledaagse en exquisite etenswaar.

Deze week: code groen.

Het zou flauw zijn om mijn 'alleseten' op te hangen aan deze maandelijkse rubriek, want ook in voorgaande jaren tafelde ik als fijnproever dan wel lekkerbek. Ik ben simpelweg te nieuwsgierig en te gretig, voilà. Alles gaat inmiddels al vijftig jaar door het mondje en de disciplinaire tucht, als in diëten of matigen, aan mij voorbij. Begrijp me goed: ik eet met liefde ook vegetarisch, maar kan de gehaktdag simpelweg niet weerstaan.

Mag ik eigenlijk nog van een koe houden, vroeg ik me onlangs af. Dat wil zeggen: van haar lende, billen en haasjes. Of is na de rokers de jacht op de vleeseters geopend en worden u en ik in het restaurant met onze entrecote straks naar een aparte ruimte verbannen?

koe en gehakt

Het vegetarisme rukt op, maar niet als militarisme. Van een strijd tussen hobbyisten en lobbyisten is dan ook geen sprake. Het wordt me uitgelegd in Amsterdam, in de keuken van GREEN FOOD LAB. Aan de kook en aan het woord is oprichter Isabel Boerdam. 'Ja, als je het mij op de man af vraagt, dan zeg ik dat plantaardig eten de toekomst is, maar dat gaat met kleine stapjes en hapjes. Meer groenten en minder vlees, dat is eigenlijk de eerste stap.' Voor Boerdam was die eerste stap negentien jaar geleden een grote. Een zomeravond in de tuin, op het bord pasta bolognese. 'Ineens dacht ik: ik zit koe te eten.' Dat hakte erin, ook al was ik pas 9 jaar. Voor een kind horen koe en gehakt natuurlijk niet bij elkaar, dus vanaf dat moment was ik er klaar mee: geen vlees meer voor mij. Ik begreep het gewoon niet. Er is zoveel eten in de supermarkt, waarom zouden we dan een koe doden?

Dat ze zich daar goed bij voelt, laat ze me vanmiddag weten én eten. Zo wordt onder mijn ogen tempeh verkruimeld en de sesamololie vermengd met harissa, tamari, kurkuma, gember, peper en ahornsiroop. 'Mensen vinden tofu en tempeh vaak enge ingrediënten. Dat kan ik me voorstellen als je het onbewerkt ziet, maar wacht maar. Ik ben trouwens absoluut geen chef, eerder een beetje een botte boer. Gelukkig heb ik al wel wat kilometers gemaakt, zodat ik er veel van weet.'

Die vegetarische wetenschap deelt Boerdam via haar platform De Hippe Vegetariër en binnenkort ook in een heuse *Vegabijbel*. De vergelijking met predikers doemt op. 'Ach, zo zie ik mezelf niet. Het is een culinaire serie en omdat het best dikke boeken zijn, heeft de uitgever ze bijbels genoemd, met alle respect. Het is in mijn ogen meer een basisboek, een soort handleiding. Vegetarisch eten is gaandeweg echt een rode draad in mijn leven geworden. Ik vind schrijven nou eenmaal leuk en vegetarisch eten ongelooflijk lekker en ondergewaardeerd. Die twee heb ik gecombineerd op mijn blog *dehippevegetarier.nl*. Dat leverde een netwerk op van belangstellenden en voordat ik



Isabel Boerdam: 'De overheid hoeft van mij niets te verbieden.'

het wist werd ik bij discussies betrokken en om advies gevraagd. Zo is ook het idee ontstaan om de Nationale Week Zonder Vlees te organiseren.'

flexitariër

Ondertussen gaan de oven aan en ui en paprika in de koekenpan. Uit de kast komen pitabroodjes, die met wat water besprenkeld worden. De kantoorkeuken vult zich met oosterse geuren, terwijl ondergetekende de aanval opent op de hausse aan namaakballen, -worsten en -burgers. Het is geen vlees en een devaluatie van het vegetarisme bovendien. Toch? Boerdam: 'We hebben ze nodig, die vleesvervangers. Eerst om de drempel te verlagen en daarna om een volgende stap te zetten. We moeten uiteindelijk allemaal wat creatiever worden: de receptuur loslaten en variëren met noten, peulvruchten, tempeh en tofu. Ze liggen

tegenwoordig voor het grijpen in de winkel. Dat zal straks in maart ook de boodschap zijn van de Week zonder Vlees. Momentje, even naar de oven.' Eenmaal aan tafel, droomt Boerdam haar ideale toekomst en zet ik de tanden in mijn pita pulled tempeh – kleurrijk, smaakvol en bovenal voedzaam zonder iets te missen. 'De populaire flexitariër van dit moment is geen hype. Meer mensen gaan minder vlees eten, dat is zeker. Nogmaals, de overheid hoeft van mij niets te verbieden. Ik wil alleen maar dat we met z'n allen beter nadenken en open staan voor het alternatief. Zoals jij je twijfels had bij tempeh hebben meer mensen dat, maar als je ziet wat er allemaal mee kan, ben je verrast. Toch? Op die manier probeer ik het altijd positief te benaderen. Ik wil niet beleren, want niemand moet vegetariër worden. Als je wilt, is het meegenomen. Dus missionairs? Nee. Maar ik heb wel een soort blijde missie.' ■

COLUMN

JANNEKE BURGER



Redder

Ik red nogal graag de wereld. En dus ging ik met een pan naar de patatzaak om de hoek. Die pan was ook al gered natuurlijk. Uit de inboedel van een vriend van mijn broertje. Midden in de patatspits zette ik mijn pan op de toonbank en vroeg of ze daar voor vijf personen patat in wilden doen. Vleesjes deden we natuurlijk niet en mayo hadden we zelf wel, in een glazen pot. De dames van de patatzaak wisten niet hoe ze moesten kijken. Ze begonnen te giechelen en mompelden dat het wel zou lukken. Waarop ik in de groep wachtenden ging staan. De dames bleven maar giechelen en af en toe ving ik het woord 'pan' op.

Sinds de brugklas, met die enorme boekentas die ik alleen in mijn armen fatsoenlijk kon dragen, had ik me niet meer zó uitgelachen gevoeld. Zou ik de curry die daar op de toonbank stond over ze heen spuiten? Zou ik de pan over hen heen kieperen? Of kon ik beter vroom danken dat ik niet was als deze patatdames? Mijn hoofd tolde van alle woedende en andere Farzese gedachten. Ging ik als redder naar de patatzaak, werd ik achter mijn rug om uitgelachen ... Gelukkig kwam daar de patat. Een pan vol. En na het eten kon ik er een foto van op Instagram plaatsen, met de niet-zo-nederige vraag om véél likes. Wat mijn Instagramvrienden natuurlijk braaf deden. Want ook een redder heeft zo haar likes nodig.

Onlangs las ik met mijn bijbelstudievriendinnen de brief van Petrus. Over Jezus, die leed en niet terugschold. Aan het kruis stortte Hij geen woede en vroeg Hij niet om likes. Ik voelde me een redder van niks. Gelukkig maar dat de Heer deze wereld is komen redden. Ik bak er niks van.

Janneke Burger-Niemeijer is moeder van Christi (14), Boaz (11) en Anna Joy (8). Ze is ook redacteur bij het christelijke vrouwenlabel *Sestra*.