

FOODbazar

the fine food find



Grease! Vet!

Er is iets aan de hand met vet. Jarenlang moesten we vooral meervoudig onverzadigde vetten of, liever nog, olie gebruiken, maar zomaar ineens lijken de deskundigen tot de conclusie gekomen dat dat toch wat al te stellig is en dat we er wellicht goed aan doen dierlijke, harde vetten te gebruiken.

Wij denken dat stelligheid op gebied van voeding in combinatie met gezondheid een risico met zich meebrengt. Mensen zijn geen simpele fabriekjes waarbinnen heldere processen plaatsvinden met voorspelbare uitkomsten. Niet alleen omdat mensen een eigen wil hebben en omdat al die stoffen die we binnen krijgen niet alleen op elkaar reageren en op ons 'binnenmilieu' of omdat de ene stofwisseling de andere niet is, maar ook omdat levenspatronen verschillen en omdat eten ook een sociaal/psychologische component kent.

Kortom in deze editie duiken we eens lekker in de glibberige materie van olie en vet en proberen we een licht te werpen op dat hele brede scala van notenolie, via boter tot zaseka. We verontschuldigen ons maar vast voor het feit dat we vast niet compleet zijn en verder hopen we dat u het ons niet kwalijk neemt dat we het onderwerp marga- en halvarine links laten liggen. Als u over de zegeningen van deze smeersels geïnformeerd wilt worden verwijzen we u graag naar het staatseigen Voedingscentrum.

Olie c.q. vet is een onmisbare component in de meeste keukens. Bakken, stoven of grillen is lastig zonder vet. Spullen kleven aan de pan vast tenzij je een pan met een anti-aanbaklaag gebruikt uiteraard. Maar eten zonder vet is meestal weinig interessant omdat vet voorkomt dat vlees droog wordt en bovendien zorgt vet voor smaak. In weer andere gevallen zorgt het ook voor structuren. Denk bij dat laatste aan bladerdeeg dat bestaat uit om en om boter en deeg (bloem/water).

Schoolmeesteren

We proberen het lezen voor u zo aantrekkelijk mogelijk te maken, maar we realiseren ons dat sommige mensen andere dingen aantrekkelijk vinden dan anderen en om ook de meer wetenschappelijke lezer te bevredigen, duiken we ook even de diepte in.

Bij het koken spelen vier basismoleculen een rol en dat zijn achtereenvolgens water, vet (en olie), koolhydraten en proteïne. Vetten en oliën zijn onderdeel van de grote chemische familie van de lipiden, een term die uit het Grieks komt en ‘vet’ betekent.

Vet (we gebruiken de term vanaf hier ook voor olie) is een onmisbaar onderdeel vanwege de smaak en het mondgevoel dat het aan gerechten en producten verleent. Daarnaast stelt vet ons in staat producten te verhitten ver boven het kookpunt van water wat de smaak ten goede komt, uitdroging voorkomt en wat leidt tot een krokante buitenkant. Vet is dus ook onmisbaar voor de reactie van Maillard die smaak geeft door bruining.

Vetten worden door levende organismen gemaakt als een efficiënte opslag van energie (tweemaal zoveel als in suiker of zetmeel opgeslagen kan worden). Een kenmerkende eigenschap van vet is voorts dat de koolstofketen waaruit vet bestaat zich niet in water laat oplossen.

Vetten en oliën vormen onderdeel van de zelfde klasse chemische substantie bekend onder de naam triglyceriden met als belangrijkste verschil dat vetten pas boven kamertemperatuur smelten.

Verzadiging

De discussie over verzadigde en onverzadigde vetzuren en de relatie met gezondheid zal voorlopig nog wel een paar decennia voortduren. De term verzadiging heeft betrekking op de chemische structuur. Bij verzadigde vetten is de ruimte tussen de koolstofketen helemaal gevuld met waterstofatomen. Dierlijke vetten bestaan ongeveer voor de helft uit verzadigde vetten en voor de andere helft uit onverzadigde terwijl plantaardige voor ongeveer 85% uit onverzadigde bestaan en dus vloeibaar zijn (olie). De verzadiging zegt ook iets over de stabiliteit. Onverzadigde vetten worden sneller ranzig dan verzadigde en dat komt doordat de dubbele koolstofketen aan een zijde blootstaat (door de niet-verzadiging met waterstofatomen) aan reactieve moleculen zoals atmosferische zuurstof en dat leidt er weer toe dat de smaak van voedsel





dat vet bevat dat aan de lucht is blootgesteld achteruit gaat en dan dus met name bij onverzadigde vetten. Hoe groter het gehalte onverzadigde vetzuren het gevoeliger een product is. Zo blijft rundvlees langer goed dan varkensvlees omdat varkensvlees meer onverzadigde vet bevat (11% tegen 4% in rundvlees). De meeste vetten hebben geen nauwkeurig aan te geven smeltpunt. Ze smelten in de praktijk bij een vrij brede temperatuurrange. Als de temperatuur stijgt smelten de verschillende moleculen op verschillende momenten waarmee tegelijkertijd de structuur wordt verzwakt. Een uitzondering op deze regel is cacaoboter.

Uiteindelijk veranderen ook vetten van vloeistoffen in gasen, maar pas bij een zeer hoge temperatuur, van 260°C tot 400°C. Dit is het indirecte gevolg van de grote omvang van de moleculen.

Overigens vallen vetten daarvoor reeds uit elkaar en bestaat het gevaar van spontane ontbranding van de vetgassen als deze in contact komen met open vuur. Dit beperkt de maximale werkt temperatuur. Het moment waarop vet uiteenvalt staat bekend als het rookpunt (je ziet dan voor het eerst gasvorming optreden). Het is aan te raden hieronder te blijven omdat de gassen zelf schadelijk zijn, maar ook omdat te heet vet een nare smaak geeft aan bereide producten.

Monoglyceriden voor de mayo

Het rookpunt van plantaardige vetten ligt hoger (230°C) dan van dierlijke (190°C) en vetten die ook andere componenten bevatten zoals boter (koolhydraten en eiwit) gaan nog eerder uiteenvallen. Overigens kan het rookpunt bij frituren worden verhoogd door een pan te gebruiken met een relatief klein oppervlak. Overigens wordt bij frituren het rookpunt per keer lager omdat zelfs bij relatief lage temperaturen er sprake is van afbraakprocessen en omdat er altijd stukjes voedsel in het vet of de olie achterblijven.

Een bijzondere groep vetten wordt gevormd door de di- en monoglyceriden eigenlijk geen echte vetten, maar meer verwanten van. Deze moleculen slaan een brug tussen vetten en water zodat emulsies als mayonaise en hollandaise mogelijk worden. Eigeel is de meest bekende natuurlijke emulgator omdat dat voor een groot deel uit diglyceride fosfolipiden bestaat en dan met name lecithine. Het bijzondere aan deze moleculen is dat ze aan de ene zijde wateroplosbaar zijn en aan de andere vetoplosbaar. En zo kunnen er chemische stabiele verbindingen ontstaan tussen twee stoffen die elkaar normaliter afstoten (vet en water).

bron: On Food and Cooking, Harold McGee - ISBN 978-0-684-80001-1

Tip! Alfons Schubeck, een bekende Beierse chef gebruikt geen stukje brood om te kijken of de olie op temperatuur is, maar de achterkant van een - droge - houten pollepel. Duw je deze in de olie en ontstaan er meteen belletjes, dan is de olie op temperatuur.

Mijn relatie met vet

Veel Nederlanders hebben een (aangeleerde) afkeer van vet. Zelf ben ik geen uitzondering. Ooit in een trein, ergens diep in Servië echter heb ik dat afgeleerd. Een van de medereizigers, een man die er uitzag of hij op de absolute armoedegrens leefde, bood me toen een dik stuk ham aan met een vetrand van minstens drie centimeter. Ik wilde hem uiteraard niet voor het hoofd stoten, maar zag erg op tegen die dikke laag vet. Dus begon ik daar maar mee, want dan had ik dat vast gehad en bewaarde ik het lekkerste voor het laatst. Na een hap van het vet, besloot ik het vet voor het laatst te bewaren, want als je ergens de essentie van de smaak van echt goede ham proeft, dan is dat juist in de vetlaag. Ik ben de beste man er nog steeds dankbaar voor.

Het maakt dat ik elke keer weer met volle teugen kan genieten van dat hele mooie varkensvlees van de berkshires van Walnoot en wilg, van mooi buikspek en van zaseka of Griebenschmalz. Het maakt dus ook dat ik heel anders ben gaan aankijken tegen iets als reuzel en diepgelukkig kan worden van confit de canard, want dat is ook weer zo iets, vet is ook heel handig als conserveringsmiddel voor andere dingen dan schaatsen en het mooie is, daar wordt eten nóg lekker van.

Van Griebenschmalz tot kippensoep

Een van de ergste dingen in mijn jeugd was het begrip ranzige reuzel het was de moeder aller culinaire dreigementen. Het idee dat reuzel (varkensvet) lekker kan zijn, heb ik lang voor godsonmogelijk gehouden. Totdat ik op een avond bij een mooi glas wijn bij een Winzer in de buurt van Trier een stukje donker brood met een wittig smeersel geserveerd kreeg. In dat smeersel zaten bovendien bruine stukjes. Het was een erg lekkere combinatie. Dat zure brood, het zalvige vet en de knapperige smaakexplosies die door de bruine stukjes werden veroorzaakt. Bij navraag bleek het om Griebenschmalz te gaan. Al snel ontdekte ik dat dat niets anders is dan reuzel met kaantjes en sindsdien ben ik hooked en koop ik het overal waar ik het tegenkom.

Suïcidaal consumptiegedrag

Aanvankelijk vreesde ik de enige Nederlander te zijn die er een liefhebber van was. Ik durfde er ook niemand over te vertellen want ik vreesde dwangbuis en isoleercel omdat zoiets makkelijk geïnterpreteerd zou kunnen worden als suïcidaal consumptiegedrag. Toen ik voorzichtig uit de kast kwam, bleek echter dat er wel meer Nederlanders zijn die erg van Griebenschmalz kunnen genieten. Als ik ergens in Midden-Europa ben, kijk ik altijd bij slaggers of ze het toevallig hebben. Meestal is dat het geval en inmiddels heb ik Sloveense (Zaseka), Oostenrijkse en Hongaarse varianten leren kennen en ik kan het iedereen aanraden als een effectief anti-depressivum.



Zuurkool in kippenvet

Ook heel erg lekker is kippenvet, behalve dan als dikke laag op de kippensoep. Een erg effectief trucje om te voorkomen dat de kippensoep te vettig is, leerde ik ooit van Marjoleine de Vos - althans, dat denk ik. Als je een kip wilt gebruiken voor soep, zet hem dan eerste een uurtje bij 90°C in de oven. Zet er een bak onder om het vet op te vangen wat uit de kip komt.

Als je soep trekt van een kip die op deze manier is voorbehandeld, dan weet je zeker dan hoef je niet met een schuimspaan het gestolde vet te verwijderen en heb je een bouillon die vol van smaak is, maar niet vet. Het vet dat je hebt opgevangen filter je even - door een zeef - en bewaar je voor later. Mijn ervaring is dat je niet ingewikkeld hoeft te doen met potten of vriezers, want het is zo op! Als je het vet gebruikt voor bakken, braden of stoven wordt alles zoveel lekkerder dat je binnen de kortste keren weer kippensoep gaat maken, maar ditmaal met de soep als bijproduct. Met name groente als zuurkool, gestoofd in kippenvet is heel erg lekker.

Lex van Nek



Rillettes

Rillettes is in feite een methode om vlees van oude zeugen eetbaar te maken. Daartoe werd het vlees achtereenvolgens gesmoord, uit elkaar getrokken en gemend met varkensvet. Zo ontstaat een mengsel dat smeerbaar is en dus als broodbeleg gebruikt kan worden.

Confits de canard

Bij confits de canard (je kunt ook kip gebruiken) gaat het om een conserveringsmethode waarbij vet op een heel andere manier wordt ingezet. Eend - of kip dus - wordt langzaam gegaard in een pan of in de oven, gedemonteerd in handzame delen en daarna in een pot gedaan waarin vet wordt gegoten. Het vet conserveert doordat lucht wordt buitengesloten en zo blijft het vlees maandenlang goed. De stukken gevogelte kunnen voor gebruik nog even in de koekenpan van een krokant korstje worden voorzien.

Hoe maagdelijk wilt u het hebben?

Olijfolie is een complex product en dat begint al bij de oogst van de olijven. Olijven zijn namelijk vruchten en zo dienen ze ook behandeld te worden. Ze mogen niet lijden onder het plukken of het vervoer naar de oliemolen, want van beurse olijven kan je geen goede olie persen.

Eigenlijk is de olijf maar een rare vrucht en olijfolie een raar soort olie omdat deze van vruchten wordt geperst en niet van zaden. De vrucht is raar omdat hij nauwelijks eetbaar is door het hoge gehalte phenolische stoffen die hem erg bitter maken. Dit is onderdeel van de overlevingsstrategie. Zoogdieren blijven daarom van de vruchten af, zij zouden de zaden kapotkauwen. Vogels daarentegen slikken de hele vrucht in en zorgen zo voor de verspreiding van intacte zaden.

De olie wordt geperst van een pasta die bestaat uit gekneusde olijven met pit en al. Tegenwoordig meestal in de continue proces met wormwielen. Bij het persen wordt warm water toegevoegd voor optimale extractie en dat water en andere ongerechtigheden wordt er later met centrifuges weer uitgehaald.



De meeste Nederlanders zweren bij extra virgine olie of te wel olie van de eerste persing. Als het goed is wordt deze olie geperst van versgeplukte olijven die pas zijn aangevoerd en wordt er geen of nauwelijks verhitting ingezet. Verhitten is bij het persen van olie uiteraard aantrekkelijk, want dan stroomt de olie beter. Bij mindere kwaliteit olie wordt bijna altijd gebruik gemaakt van verhitting en soms ook van chemicaliën. Meestal spreek je dan van een geraffineerde olie. Dat hoeft niet per se een nadeel te zijn. De olie is weliswaar neutraler van smaak, maar dat maakt ook meteen dat hij voor toepassingen geschikt is waarbij een overheersende olijvensmaak ongewenst is. Geraffineerde olie is bovendien stabiel en kan tegen hoger temperaturen zonder dat er daarbij ongewenste stoffen worden gevormd.

Zuurgraad

Olijfolie lijkt de laatste jaren steeds meer op wijn te gaan lijken. Er worden proefnotities gepubliceerd en aanbevelingen gedaan inzake de beste olie/spijscombinaties er dus worden er ook proeverijen georganiseerd. Inmiddels kijkt ook niemand er meer raar van op als iemand een nipje pure olijfolie savouereert.

Het aardige is dat als je olijfolie puur proeft dat er inderdaad een wereld van smaak voor je open gaat. Dan begin je je ook af te vragen wat we die kostbare olie aan doen door hem slechts als drager van aroma's van kruiden en andere smaakgevers in te zetten als onderdeel van een vinaigrette of dressing.

Klasse apart

Positively Good for You brengt olijfolie op de markt die anders is dan andere omdat bij deze Calabrische olie bij de persing smaakmakers worden meegeperst. Denk hierbij aan bergamot, citroen, rozemarijn en knoflook. Daarmee is het geen olie voor de olijfoliepurist, maar schoorvoetend willen we toch wel bekennen dat het heel erg lekker spul is.

bronnen

On Food and Cooking, Harold McGee - ISBN 978-0-684-80001-1

De Dikke van Dam, Johannes van Dam - ISBN 978-90-388-9082-1

Trentanove, Ronald Verduijn



“Mager vet”

Een horecagroothandel - meestal noemen we gewoon namen, maar dit is té gênant - adverteerde enige tijd geleden met rillettes die werden omschreven als ‘een pastei van vlees met mager vet’. We hebben er smakelijk om gelachen, maar het geeft wel aan hoe zeer ook de professionele gastronomie lijdt onder onze collectieve vetfobie.

We zijn misschien of hopelijk ook het enige land in de wereld waar mager vlees wordt gebruikt als aanprijzing. Want verstandige mensen willen geen mager vlees. Verstandige mensen willen gemarmerd vlees. Vlees dat vaag doet denken aan mooi marmer uit de groeven van Carrera. Die marmering wordt veroorzaakt door vetadertjes en die zijn kenmerkend voor dieren die een buitenleven hebben gehad waarbij ze hebben moeten werken voor de kost. Idealiter hebben ze ook dingen gegeten die ze van nature eten.

Carreravlees

Wat dat laatste betreft zijn varkens typische omnivoren, maar koeien zouden gras moeten eten en dat is lang niet altijd het geval. Soms eten ze hun hele leven gras (melk- of dubbeldoelkoeien), maar worden ze voor de slacht nog even op een dieet van granen e.d. gezet. Typische vleesrunderen worden praktisch altijd op een typische vleesdierenmanier gehouden. Dat houdt in dat wordt gestreefd naar een optimale conversie van voer. Hoe meer voer wordt omgezet in kilo koe, hoe beter het is. Tenminste... In elk geval moet je in zo'n geval voorkomen dat de koe energie verliest in dingen als buiten lopen op zoek naar de lekkerste grasspriet of zoiets doms eten als gras...

Gras is namelijk een onhandige plant om op te eten, ook voor een koe. Een koe heeft al die magen weliswaar niet voor niets, maar als je een koe koolhydraatrijke voeding geeft zoals granen, soja, maïs, dan groeit hij heel wat sneller. Net zoals bij ons, worden koolhydraten namelijk heel snel in het bloed opgenomen en als ze niet meteen nodig zijn voor een fysieke inspanning, dan leidt dat tot meer spiermassa of (onderhuidsvet). Dus als je een koe koolhydraten voert en weinig laat bewegen kan hij sneller naar de slacht. Bovendien leidt het, heel paradoxaal, tot mager vlees.

Marsepein

Vlees van deze dieren is makkelijk te herkennen. Behalve dat het tot grote snits leidt, ziet dit vlees er vaak uit of het van marsepein is. Het is erg roze en er zit geen marmering in.

Vlees van dieren die gras hebben gegeten, die meer meters hebben gemaakt, langer hebben geleefd is donkerder van kleur omdat het beter doorbloed is en daarnaast bevat het een fijne dooradering van vet. Dat leidt tot een betere bak-kwaliteit en veel meer smaak.

Overigens geldt dit grosso modo ook voor varkens. Nederlands varkensvlees is in het algemeen te jong en van dieren die nauwelijks bewogen hebben. Het is echt de moeite waard om eens op zoek te gaan naar varkensvlees van oudere diene die een buitenleven achter de rug hebben, Zo zijn wij gek op vlees van de berkshires van **Walnoot & Wilg**, maar

ook op de bonte bentheimers van **Buitengewone Varkens** en Country Smile. Veel andere hippe varkensconcepten slaan onzes inziens de plank mis omdat hun dieren nauwelijks de gelegenheid krijgen om van een varkenswaardig buitenbestaan te genieten.

Kurbiskernöl [pompoenpitolie]

In delen van Europa is pompoenpitolie zeer geliefd zoals in Oostenrijk en Slovenië, maar in Nederland is het vrijwel onbekend. Jammer, want het is wel een erg bijzonder product met een kenmerkende smaak en een bijzondere diepgroen kleur. Het is erg lekker om te gebruiken in een dressing of om de pompoensoep extra smaak te geven. Vanwege het hoge gehalte aan omega-3 schijnt het beregezonder te zijn. Bestellen kan via de winkel van **e-Oil**.



Kokosolie

Kokosolie of kokosvet is een 100% natuurlijk product dat door steeds meer mensen in Nederland en Vlaanderen wordt ontdekt en gebruikt. Kokosolie, een van oorsprong tropische olie, heeft lange tijd met een negatief imago te kampen gehad. In de zestiger jaren manipuleerden tegenstanders van verzadigde vetten onderzoeksgegevens zodat zij hun chemisch geraffineerde, goedkoop geproduceerde plantaardige oliën konden promoten als zijnde 'gezond'.

De overeenkomst met het negatieve imago van boter dringt zich nadrukkelijk op. Dit heeft voor veel gezondheidsproblemen gezorgd. Vloeibare plantaardige oliën bevatten namelijk relatief veel zogeheten 'omega-6 vetzuren'. Wetenschappers hebben een te hoge inname van dit soort vetzuren gelinkt aan serieuze gezondheidsrisico's.

Een gebalanceerd voedingspatroon levert zowel meervoudig onverzadigde vetzuren, enkelvoudig onverzadigde vetzuren en verzadigde vetzuren. Daarbij is belangrijk dat een omega-6/omega-3-verhouding van ongeveer 1:1 wordt aangehouden.

De onderzoeken van een Amerikaanse arts genaamd Ancel Keys speelden in de jaren '60 een grote rol in de vorming van de publieke opinie ten aanzien van vetten. In deze onderzoeken 'bewees' Keys zogenaamd dat verzadigde vetten tot een verhoogd cholesterol zouden leiden wat niet goed voor de gezondheid zou zijn. Later onderzoek toonde echter aan dat Keys in zijn bekende/beruchte 7 Landen Studie veel landen had weggelaten. Had hij die landen wel in zijn onderzoek meegenomen, dan zou hij nooit een relatie tussen verzadigde vetten en een verslechterde gezondheid hebben kunnen 'aantonen'. Bovendien gebruikte Keys in een van zijn onderzoeken gehard (gehydrogeneerd) kokosvet bij dieren. Gehard vet zorgt voor tekorten aan essentiële vetzuren en staat er inmiddels om bekend voor zeer veel gezondheidsklachten te zorgen. Het Voedingscentrum houdt dit dogma tot op de dag van vandaag hardnekkig vol, ondanks hun slogan 'Eerlijk over eten'.

De laatste jaren wordt uit wetenschappelijk onderzoek echter steeds duidelijker dat veel van de ongezonde eigenschappen die men aan kokosolie dacht te kunnen toeschrijven de plank volledig mislaan.

[Meer lezen over kokosolie]

bron:
Bart van Veen, KokosolieNederland

Hazel- en walnotenolie

De olie van walnoten en hazelnoten hebben we wat stiefmoederlijk behandeld (of mag dit in tijden van samengestelde gezinshuishoudens niet meer zo gezegd worden?). De reden is dat we het aanvankelijk gewoonweg vergeten waren. De olie van deze twee noten is erg lekker in salades, maar ongeschikt om in te bakken omdat ze snel bitter wordt bij verhitting.

Je kunt zelf olie persen van deze noten met een oliepers van **Piteba**, leuk, maar tijdrovend. Een andere optie is om noten te laten persen bij **Mobipers** in Zoelen. Echt



een aanrader voor mensen met een eigen walnotenboom. Overigens kunt u bij hun olie van walnoot of hazelnoot bestellen.

De oliepers kost overigens €90,95 en nu we toch zo lekker bezig zijn; als u eerst nog een boom moet **kopen** een walnoot kost tussen de €98,50 en €170,00 afhankelijk van de grootte. Het kan even duren voor dat een walnoot gaat dragen, maar in de praktijk valtdat erg mee. Hazelnoten zijn goedkoper, maar die dragen veel minder overvloedig dan walnoten en dat maakt zelf persen tamelijk oninteressant. Wij eten ze gewoon op of we maken er een lekkere **notentaart** van. Overigens is ook dat vrij veel werk als je een eigen boom hebt, daarvan de noten wilt gebruiken en je constateert dat elke noot maar twee gram weegt.

Overigens is het wel de moeite waard om niet zomaar een hazelaar of walnoot te kopen. De ene boom of struik is de andere niet. Bij walnoten zijn er soorten met heel grote noten die door het eigen vochtgehalte en doordat ze was 'los' zijn heel slecht te bewaren zijn. Kleinere noten zijn wat dat betreft makelijker in de omgang. Bij hazelaars is de keuze erg groot. Ze brengen zoals gezegd minder op dan walnoten, maar die vergen wel flink veel ruimte.

Een betrouwbaar adres voor het kopen van noten- en vruchtbomen is De Batterijen in Ochten.

Omdat notenolie relatief veel meervouding onverzadigd vetzuur bevat is ze gevoeliger voor oxidatie en kan deze olie het best worden bewaard in donkere flessen in de koelkast.

Lardo di Colonnata IGP

Ronald Verduijn [Trentanove] importeert Italiaanse delicatessen en is volgens ingewijden beter op de hoogte van het Italiaanse culinaire landschap dan de gemiddelde Italiaan met een voorliefde voor lekker eten en drinken. In dit artikel haalt hij herinneringen op aan zijn eerste 'harde' confrontatie met lardo di colonnata.

Deze keer vertel ik graag over een product dat ik aan de lange tafel in Guamo geserveerd kreeg. Het was net voor de pranzo¹ dat mijn gastheer een blok glimmend wit marmer uit een stuk vet vrij papier toverde. Ik had geen idee wat het was. Er werden flinterdunne plakjes voor me afgesneden en op een stuk bruschetta gelegd en aangeboden.

Ik wist niet goed wat ik verwachten moest maar de combinatie met het warme krokante brood en de zacht smeltende substantie in mijn mond was een sensatie..

Chirurgische verwijdering

Ik had in die tijd niets met vet en verwijderde chirurgisch ieder stukje dat mijn bord bereikte, dus ik moest echt iets overwinnen toen ik erachter kwam dat lardo zoals ze dat dikke witte glimmende blok noemde, gerijpt rugvet van een varken was. Als ze me dat van te voren hadden verteld, had ik het destijds waarschijnlijk niet opgegeten. Maar na het geproefd te hebben ben ik me toch in het product en zijn bereiding gaan verdiepen.

Lardo di Colonnata IGP is een product met een lange geschiedenis dat, zoals wel vaker, is geboren uit schaarste. Arbeiders in de marmergroeven van Colonnata in de provincie Carrara (waar ook Michelangelo zijn blokken marmer uitkoos) werkten niet alleen in de groeves die het mooiste marmer van de wereld opleverde. Zij waren het ook, die deze manier van conserveren van rugvet ontwikkelden. Het was hun oplossing om varkensvlees dat ze

tijdens hun zware en lange werkdagen aten, langer te bewaren (conserveren). Marmeren kuipen bleken ideaal waren voor het conserveren van vlees.



Productie van lardo.

De marmeren kuipen (marmerkisten) worden ingewreven met knoflook en specerijen, en vervolgens worden de dikke plakken rugspek van het ras Cinta Cinese erin gelegd, afgewisseld met een laag kruiden en specerijen (knoflook, zout, peper, rozemarijn, salie). De volle kuip wordt afgedekt met een plaat marmer en vervolgens voor de periode van 6 maanden met rust gelaten (rijpen).

Het eindresultaat is verbluffend en heeft een onmiskenbare geuren en smaak. Het smaakt onweerstaanbaar als het in flinterdunne plakjes wordt geserveerd op warm brood. Ondanks de gruwelwoorden wit, glimmend, rugspek, blijkt Lardo een erg gezond product te zijn en is het rijk aan omega-3 en de juiste vetten.

Lardo di Colonnata IGP is een beschermd product en er zijn met dank aan onze vetfobie, niet zo heel veel producenten meer over. Het komt met een certificaat van echtheid op de markt. In andere delen van Italië wordt ook Lardo gemaakt maar de Lardo di Colonnata IGP onderscheidt zich van alle andere (ook lekkere) soorten.

Ronald Verduijn, Trentanove

1 Il pranzo - het middagmaal

Boter

In beschaafde landen als Rusland gaat men bij het folteren van gevangenen niet zo ver dat ze margarine moeten eten. Nederland heeft echter een ander 'beschavingsniveau'. Hier worden zelfs mensen in verzorgings- en ziekenhuizen zonder enige vorm van gewetenswroeging blootgesteld aan margarine of erger.

Het is hier zelfs zo erg dat het merendeel der moerasbewoners het woord 'boter' gebruikt als margarine wordt bedoeld. Dit gebruik beperkt zich nog niet eens tot bevolkingsgroepen die in het dagelijks spraakverkeer problemen ondervinden bij de toepassing van woorden met meer dan een lettergreep.

Pleonasme

Roomboter - voor de goede orde - is een pleonasme, te vergelijken met witte sneeuw. Immers, boter wordt gemaakt van room en van niets anders dan room en de toevoeging room is even overtollig als het woord fabriek in combinatie met margarine. Alle margarine is namelijk fabrieksmargarine of bent u wel eens gestuit op een ambachtelijk margarinemakertje tijdens een braderie of in een openluchtmuseum?

We kunnen er weinig aan doen, maar we zien als het om boter gaat weinig reden tot cultuuroptimisme. Vroeger stond Nederland bekend om haar roomboter. Hoe verschillend de hoven van Engeland en Frankrijk ook waren, over een ding waren ze het eens; alleen boter uit Holland was geschikt voor hun gekroonde hoofden.

Een beetje culinair bewuste Nederlander die wil laten zien op gebied van boter niet van de straat te zijn wijkt uit naar Frankrijk of België. Ja de boter dient uit Normandië of Bretagne te komen, desnoods van de monniken uit de Voerstreek (Aubel), maar zeker niet uit Nederland.

Maar gelukkig lijkt er wat te kenteren en zien de boeren die zelf boter maken dat de vraag naar hun product de laatste tijd sterk toeneemt. Een voorbeeld hiervan is **Kaas- en Zuivelboerderij Kuiper uit Giessenburg**. Hun **room** was al populair bij de betere Nederlandse restaurants zoals de **Librije**, maar inmiddels neemt de vraag naar de **boerenboter** ook sterk toe. Kenmerkend voor deze boter is dat deze niet met het gebruikelijke boterkanon wordt gemaakt, maar dat hij ouderwets wordt gekarnd en dat de boter die in de zomer wordt gemaakt makkelijker smeerbaar is dan de winterboter. Het zou handiger zijn geweest als het andersom was, want de winterboter smeert bij zomerse temperaturen lekker weg, maar het is een blijft een natuurproduct.

Vis & Vet

Vis heeft een goede reputatie als het om gezondheid gaat, vooral vette vis als zalm, haring, makreel en sardines omdat die boordevol omega-3 vetzuren zitten. Maar ook in minder vette vis zitten die goede vetzuren en zelfs schaal- en schelpdieren blijken momenteel gezond. 'Momenteel' omdat de opvattingen nogal eens veranderen en nog niet zo heel lang geleden dacht de wetenschap dat met name schaaldieren een ernstig nadelige invloed zouden hebben op het cholesterolgehalte. Maar dat was in een tijd dat er nog geen onderscheid werd gemaakt tussen goed (HDL) en slecht (LDL) cholesterol.



Als dier herkenbaar

Wij denken ook dat vis goed is voor de gezondheid, maar dan vooral omdat het lekker is en zorgt voor de broodnodige variatie. Bovendien is vis - en nu drukken we ons misschien wat ongelukkig uit - zo lekkers aard. Vis, maar ook schaal- en schelpdieren zijn zo mooi basic, tenminste als je ze eet in hun oorspronkelijke vorm. Wij vinden dat wel mooi en respectvol, als een dier herkenbaar als dier op tafel komt, dan is de kloof tussen mens en natuur ineens een heel stuk smaller.

Om nog even terug te komen op het vet, wij kunnen wel heel erg genieten van een forel à la munière, die op het laatst wordt overgoten met wat gesmolten boter. Van boter en dan met name in de vorm van een hollandaisesaus wordt de kreeft ook niet echt viezer... Bij platvisjes daarentegen geven we weer de voorkeur aan een flinke plas olie, want ook in dat geval moet de vis zwemmen. Bak die visjes dan wel op de manier van de vissers, door ze alleen met zout en peper te bestrooien en de bloem achterwege te laten.

Wij zijn al met al erg gelukkig met onze deelnemer **Visonline** die een heel mooi assortiment vis, schaal- en schelpdieren heeft, waarvan ze zelf zeggen, 'Versere vis zwemt nog'. De vis en de rest van het assortiment wordt direct vanuit Spakenburg, maximaal geïsoleerd en optimaal gekoeld verzonden.

Uitgeperst

We hebben uiteraard te weinig aandacht besteed aan afzonderlijke plantaardige oliesoorten zoals: druivenpitolie, goudsbloemolie, koolzaadolie, lijnzaadolie, palmolie, pindaolie, pijnboompitolie, raapolie, sojaolie, maïsolie, katoenzaadolie, rijstolie/rijstvliesolie/Rice Bran Oil, safloorolie, sesamolie, slaolie, tarwekiemolie, teunisbloemolie, walnootolie, hazelnootolie, zonnebloemolie waarbij we slechts willen aantekenen dat slaolie uiteraard niet wordt geperst uit kropsla. Het heet slechts zo omdat dat lekker goedkoop is voor de olieboer. Slaolie bestaat per definitie uit de goedkoopste grondstof die op een bepaald moment op de markt is en waaruit olie geperst kan worden. Zo kan slaolie bestaan uit pindaolie (arachide), maiskiem etc. Zo nodig zullen we een andere keer op al die andere oliesoorten terug komen.



disclaimer Voeding & Gezondheid

De directie van FOODbazar is niet verantwoordelijk voor verbanden die worden gelegd tussen voeding - zoals aangeboden door deelnemers en anderszins - en gezondheid.

Wij durven slechts aan te nemen dat niet of langdurig te weinig eten evenals chronisch te veel en/of te eenzijdig eten negatieve gezondheidseffecten kan hebben. Dat specifieke stoffen en/of producten en/of levensstijlen garanties bieden op een goede gezondheid, lijkt ons speculatief.

Wat we uiteraard wel graag propageren is lekker eten, aandacht besteden aan eten en elke dag weer genieten van de relatief simpele zintuigelijke, sociale en psychische genoegens die eten kan bieden.

FOODbazar

Is een platform met een grote verscheidenheid aan webwinkels. Op FOODbazar heeft u een overweldigende keuze op gebied van eten en drinken en alles wat daarmee te maken heeft. De deelnemers zijn vrijwel zonder uitzondering specialisten op hun specifieke terrein, mensen met een passie voor bijzonder eten en drinken.

We willen deze mensen helpen om beter gevonden te worden door klanten zodat ze u blijvend kunnen voorzien van erg mooie en interessante producten. Daarbij helpen we ze ook met de logistiek en al die andere zaken die er eigenlijk niet toe zouden moeten doen. Kortom we zorgen voor de ontzorging zodat ze zich volledig op hun passie kunnen concentreren. Daarmee willen we onder meer bereiken dat ook kleinere producenten en importeurs kunnen floreren.

Omdat onze deelnemers allemaal zo gepassioneerd en gespecialiseerd zijn hebben ze veel kennis over eten en drinken en dus veel te vertellen.

Als **FOODbazar** willen we meer zijn dan een logistieke of commerciële dienstverlener. Zoals aangegeven willen we op onze manier een steentje bijdragen aan de *culinaire biodiversiteit* van Nederland. Daarnaast vinden we het leuk om ook de geest te voeden en daarom zullen we met een zekere regelmaat online magazines uitgeven rond specifieke thema's met betrekking tot eten en drinken. We doen dat uiteraard in nauwe samenwerking met onze deelnemers, de specialisten bij uitstek.

U doet ons en onze deelnemers een groot plezier door dit online magazine door te sturen en door op andere manieren reclame voor ons te maken.

