



de zintuigen van Karin Luiten

Een leven zonder citroengras, dat is bijna zielig

Kookboekenschrijver **Karin Luiten** brengt deze week haar twintigste kookboek uit. Vol wereldgerechten. Ondertussen strijdt ze onvermoeibaar door tegen 'knutselvoer', eten waaraan gesleuteld is.

interview Dana Ploeger foto's Patrick Post



PROEVEN

Het leven is te kort
om vies te eten

Alle zintuigen komen natuurlijk aan bod als je het over eten hebt. Proeven, ruiken, zien wat er op je bord ligt. Hoe je je erbij voelt speelt ook mee. Al denk ik dat het visuele aspect het sterkste doorwerkt: als iets onsmakelijk oogt, heb je er vanzelf weinig trek in. Dat heb ik zelf ervaren toen ik eens door een fietser werd aangereden en mijn kaak brak. Toen heb ik van de nood maar gelijk een deugd gemaakt en recepten bedacht met aantrekkelijk zacht voedsel. Daar bleken veel mensen blij mee.

Ik heb een zekere zendingsdrang: mijn missie is om thuiskokers bij te brengen hoe je met groot gemak iets smakelijks op tafel kunt zetten. Veel Nederlanders hebben nog steeds het idee dat lekkere gerechten moeilijk zijn en veel tijd kosten. Terwijl je in tien minuutjes een prima maal kunt koken. Ik gebruik de oven veel en heb altijd 'kleine moeite, groot effect' als uitgangspunt.

Mijn nieuwste kookboek is gebaseerd op de bekende pakjesserie 'Wereldgerechten', maar hierin vind je gezonde variaties met veel groente en niet steeds met dat suffe kipfiletje of gehakt. Lezers weten intussen uit mijn kookrubriek dat ik al jaren strijd tegen onzinnige pakjes en zakjes die de voedingsindustrie maar over consumenten blijft uitstorten. Kwalijke praktijken. Pure oplichterij.

Neem nou bijvoorbeeld het wereldgerecht 'Chinese Beef Shanghai'. Op de doos staat 'met heel veel groente', maar er zitten alleen twee zakjes veel te zoute kruiden in en wat noedels. En zo'n pakket kost vijf euro. Alsof je dit gerecht, gemaakt met gehaktballetjes, in China ooit zult tegenkomen. Ik niet in elk geval. Net als



toen ik ruim een maand door Japan reisde en slechts twee keer sushi at: het culinaire aanbod in dat intrigerende land is zo extreem groot – het was moeilijk kiezen.

Kijk: Nederlanders vinden dat ze al heel werelds en wild bezig zijn als ze niet dagelijks een AGV'tje (aardappelen-groenten-vlees) eten, maar de ene dag Grieks, de volgende dag Italiaans – uiteraard pasta – en op woensdag Mexicaans, en dat is dan een nachoschotel. Het leven is te kort om vies te eten. Dus als ik één zieltje heb gewonnen, is mijn levensmissie geslaagd.”

RUIKEN

Kruiden maken blij

“Als kind groeide ik op in het Westland, mijn allereerste bijbaantje was kartonnen vellen in tomatenkistjes leg-

gen. Ik was een verlegen en serieus meisje, echt een studiebol die altijd zat te lezen. Tijdens mijn middelbareschooltijd was ik vooral in de bieb te vinden. Gelukkig mocht ik van mijn ouders op uitwisseling naar Engeland en naar Israël, daar ging mijn wereld open en is mijn reislust ontstaan. In alle landen kan ik enorm genieten van alle aroma's, tja, wat niet te eten en te proeven?

De enige geur die me tegenstaat is die van zuurkool, daar ben ik allergisch voor. Maar ik koester die van de maggiplant, we hadden vroeger een reuzeplant in onze tuin staan. Zelf heb ik ook altijd een maggiplantje op mijn balkon staan; verse lavas verwerken in gerechten is zo verrukkelijk. Kruiden maken me sowieso blij. Met je handen door een rozemarijnstruik gaan, daar word je toch gelukkig van? Wat bieslook of peterselie als toefje op een gerecht, een pluk koriander over een Aziatisch gerecht: kruiden geven net die buitenlandse twist. Of venkelzaadjes, ach, die geven ook zo'n smakelijke toevoeging.

Verse basilicum, ook al zoiets. Bij lezingen neem ik altijd flink wat mee om ter plekke verse pesto te maken. Dan laat ik het publiek de zelfgemaakte versie en de pesto uit een potje proeven. Meestal kiezen ze de verse variant als lekkerste, maar er is altijd iemand die zegt: 'dat potje vind ik lekkerder'. Dat komt omdat iemand die smaak gewend is: dat vind ik bijna zielig. Net als een leven zonder citroengras. Ik zou dat niet kunnen missen."

VOELEN

Duik overal in

"Koken heb ik niet van huis uit meegekregen. Mijn vader kon nog geen ei bakken en mijn moeder hield niet van koken. Wel maakte ze heerlijke verse tomatensoep, alleen wel met een pakje. Zelf bakte ik weleens appeltaart, maar ik leerde pas koken toen ik als au pair in Zwitserland werkte. Die kinderen aten, volgens mij met smaak, alles wat ik ze voorzette. Ik zocht naar recepten in tijdschriften en kreeg er steeds meer lol in.

In het jaar erna kreeg ik een uitzendbaan bij de Rijkspostspaarbank en moest dagenlang zoekgeraakte overschrijvingskaarten sorteren. Ik zag aan mijn collega's dat zij hun werk zagen als een soort dagbesteding. Toen wist ik: ik moet echt gaan studeren. Dat was in mijn dorp best bijzonder. Aanvankelijk werd het Frans, toen kwam Spaans erbij en uiteindelijk ging ik vertaalwetenschappen studeren. Toch zag ik mezelf niet in mijn eentje op een zolder van alles vertalen, waardoor

De enige geur die me tegenstaat is die van zuurkool, daar ben ik allergisch voor

OVER DE AUTEUR

Karin Luiten (Honselersdijk, 1966) studeerde vertaalwetenschappen aan de UvA in Amsterdam. Ze had daarna diverse banen in de culturele en media-sector. Rond haar veertigste begon ze met catering, kookworkshops en lezingen, maar haar bedrijf nam een vlucht toen ze een kookblog en een serie kookboeken schreef.

Ze heeft een vaste kookrubriek in *Trouw*, schrijft culinaire teksten, columns, recepten, maakt zelf alle illustraties en doet ook foodstyling. Deze week verschijnt haar twintigste kookboek *Wereldgerechten zónder pakjes en zakjes*.

ik de jaren erna zeer verschillende banen had. Ik ben iemand die graag ergens helemaal induikt. Dus toen ik als castingcoördinator bij de Nationale Opera ging werken, nam ik gelijk zanglessen. Ik wilde me compleet inleven. In mijn hoofd klonken de aria's prachtig, maar ik kon natuurlijk helemaal niet zingen. Hoe meer je ergens iets van weet, des te meer je ervan kunt genieten, is mijn ervaring. Zodra mijn leercurve klaar was, pakte ik weer iets anders op, een cursus hout- en marmerschilderen bijvoorbeeld. Als ik iets doe, wil ik het wel goed doen."

INTUÏTIE

Doe waar je in gelooft

"Toen ik tegen de veertig liep, was ik op zoek naar een nieuwe uitdaging. Ik had alles wel geleerd en gezien in mijn toenmalige baan en zocht iets anders, maar wat? Ik dacht goed na over wat mij echt blij maakt en dat is koken en tekenen. Toen heb ik, vrij intuïtief, mijn baan opgezegd en ben mijn eigen kookimperium gaan opbouwen. En dat verveelt nog geen moment. Het leven gaat om dingen doen waar je in gelooft.

Mensen denken vaak dat ik een eigen restaurant ambieer, maar ik ben een thuiskok in hart en nieren. Chef-kok zijn is een totaal ander vak, al die rompslomp van een restaurant runnen past niet bij me. Ik vind het juist leuk als bij mensen het kwartje valt, dat ze ontdekken hoe eenvoudig koken kan zijn.

Een andere belangrijke intuïtieve keuze dit jaar >>



Mijn vader kon nog geen ei bakken en mijn moeder hield niet van koken

>> is dat ik mijn boeken nu in eigen beheer uitgeef.

Omdat ik toch al zoveel zelf deed rondom nieuwe publicaties ben ik Uitgeverij Rood begonnen. Nu heb ik de volledige regie. Ik ben ongelooflijk blij dat dit boek een leeslint heeft, dat wilde ik al jaren, maar ik hoorde steeds: dat is te duur. Nu ik ze zelf uitgeef, hoop ik er ook meer aan over te houden. En ideeën zat. De naam Rood ligt voor de hand, dat is mijn lievelingskleur en ook mijn merk geworden. Alleen bij de publicatie van mijn vegetarische boek maakte ik een uitstapje en wisselde mijn rode jurk in voor een groene.”

ZIEN

Mijn merk is niet mijn persoon

“In dit nieuwe boek ben ik zelf behoorlijk zichtbaar. Bij elk hoofdstuk staan foto’s van mij in de werelddelen waar ik naartoe reisde. Dat was niet mijn idee, maar volgens mijn man is dat juist goed. Dergelijke *exposure* past niet bij mij, ik ben verlegen en bij lezingen altijd erg zenuwachtig. Ik doe die op adrenaline en moet altijd een behoorlijke drempel overstappen. Liever kruip ik weg achter mijn alter ego – het getekende poppetje dat mijn handelsmerk is.

Maar die tekeningetjes waren uitgewerkt, dus maak ik nu af en toe filmpjes op sociale media. Met grote schroom overigens; het gaat niet om mijn persoon en ik zal ook nooit een selfie maken. Ik heb absoluut geen ambitie om beroemd te worden; voor mij geen paparaz-

zi in de supermarkt gelukkig. Berucht worden wil ik wel, zeker bij de voedingsindustrie. Ik heb de titel van mijn boek, waar ze wellicht over zouden kunnen vallen, juridisch helemaal laten uitzoeken en die was nog gewoon vrij te gebruiken.

Hoezeer ik me ook kan opwinden over de oplichterij in de voedingsindustrie, ik wil een vrolijke strijd voeren, geen zure. En de laatste jaren zijn er ook mooie ontwikkelingen in de thuiskeuken, zoals de herwaardering van peulvruchten. Of de komst van verse maaltijdboxen en de trend om minder vlees te eten – dat is natuurlijk prima voor het klimaat. Maar kies dan niet van die zoute vleesvervangers. Dat is knutselvoer, nepvlees waaraan gesleuteld is. Je kunt prima vegetarisch eten zonder die nepstukjes en -reepjes.

Toch blijft de industrie maar inspelen op het gevoel van consumenten dat ze gezond bezig zijn als ze vleesvervangers kopen, terwijl daar werkelijk geen enkele voedingswaarde in zit. Dat vind ik zo kwalijk. Hoeveel onderzoeken moeten er nog verschijnen voordat mensen dat in de gaten hebben?”

HOREN

Alles weer horen maakt me zo gelukkig

“Mijn favoriete zintuig op dit moment is horen. Twintig jaar lang had ik een heel slecht gehoor en was ik veroordeeld tot een gehoorapparaat. Daar schaamde ik me een beetje voor; bij fotoshoots zorgde ik altijd dat er een haarlok voor hing. Ik was als twintiger al twee keer aan mijn trommelvlies geopereerd, maar dat had niets geholpen. Nu moest ik een tweede apparaat, want mijn andere oor was ‘meer gat dan trommelvlies’, zei de dokter. Daar zag ik erg tegenop.

Tot een jonge vrouwelijke arts me onderzocht en zei: ‘Waarom laat je je niet opereren, ik durf dat wel aan’. De eerste week na de operatie was doodeng, je weet dan nog niet of het is gelukt. Maar alles is goed gegaan, sterker nog, ik heb nu geen enkel apparaat meer nodig. Dat voelt als een wonder. Alleen hoor ik nu dus ook nare geluiden, zoals smakken en snurken, maar zelfs die vind ik prachtig.

Alles beter dan dat iemand je arrogant vindt omdat je niet reageert, puur omdat je iets niet hebt gehoord. Feestjes waren ook lastig, naar toneel gaan werd moeilijker. Dat is nu voorbij. Deze zomer hoorde ik voor het eerst de vogels fluiten rondom ons huisje in Normandië. En de torenklok, die tweemaal per dag slaat. Ik kan je niet vertellen hoe gelukkig dit me maakt.” <<