

VANDAAG: *Wat eet je wel/niet*

'n Passie voor alles wat groeit

Wat eet je wel, wat eet je niet? De vraag maakt veel los bij Kara van der Molen van het cateringsbedrijf Zus-kookt. „Voor 'n echt lekkere kip rij ik zo naar Brugge.”

door **Edith Ramakers**

Ze heeft voor deze gelegenheid Tarte Tatin gemaakt, een omgekeerde appeltaart waarvoor ze bloem, water, boter, elstarappeltjes en ahornsiroop heeft gebruikt. Een lekkerder tarte tatin heb ik niet eerder geproefd. „Dit is voor mij het ultieme gerecht om te serveren. Deze taart is bijna geschikt voor iedereen. Helaas is het me nog niet gelukt om de tarte tatin ook nog glutenvrij en lekker te maken”, zegt Kara.

Ze heeft een passie voor eten. Niet voor veel eten, maar wel wil ze alles weten over de herkomst van de producten. „Dat een product een ecokeurmerk heeft, vind ik van ondergeschikt belang. Ik kan blij worden als ik aan anderen kan laten zien hoe een zaadje kan uitgroeien tot lekkere eetbare plant. Eten zou in het algemeen minder anoniem moeten zijn en dat gebeurt gemakkelijker als je weet waar het vandaan komt.”

Ze heeft als cateraar haar vaste adressen om boodschappen te doen. Haar favoriete koffiemark is Santas. Dat haalt ze in Rotterdam. Bij boer Leo de Visser in Ritthem koopt ze soms haar groenten en eieren. „Het is een genot om te zien hoe daar op het land gewerkt wordt. Dat gebeurt nog met gebruik van paarden.”

Ze kijkt kritisch naar dat wat ze koopt. De voorgesneden sla in de supermarkt slaat ze over. Om die sla niet te laten verkleuren wordt een middelkje toegevoegd. „Het is misschien gemakkelijk, maar ik

snij mijn sla zelf en het liefste pluk ik mijn sla uit mijn eigen moestuin, hier vlakbij mijn huis in Middelburg.”

In de wintertijd oogst ze nog aardig wat groenten uit haar tuin, zoals veldsla, ramen, aardpeer, wortel en peterselie. „Uiteraard eet ik zoveel mogelijk de groenten van het seizoen. We hebben laatst lekkere zuurkool gemaakt. En bij de lunch bakken Johan, dat is mijn partner, en ik de restjes van de vorige avondmaaltijd vaker op. Bij zuurkool bakken we dan op met een appel en een ui.”

Haar eetpatroon wijkt af van veel anderen. Kara's dag begint niet met brood, maar met boekweitpannenkoekjes met tahin (sesampasta) en honing. Elke dag weer, en het verveelt geen enkele dag. Johan en zij wilden het gebruik van gluten drastisch verminderen. En gluten zitten vooral in brood. „De boekweitpannenkoekjes waren een vondst. Ze zijn lekker en

glutenvrij. We hebben altijd beslag klaar staan. De pannenkoekjes zijn in een mum van tijd gemaakt.” Haar zakenpartner Anneke in 't Veld van Zus-kookt is wel een 'broodeter'. Zij koopt 't liefst deSEMBROOD van Menno. Bakker Menno heeft een verkooppunt in Nieuwegein, maar Zus-kookt biedt zijn brood aan bij de catering en ook kan bij Hof Welgelegen in Middelburg afbakbrood van de bakker gekocht worden. Kara heeft veel over voor goed eten. Ze eet onbespoten groenten en vlees dat een goed leven heeft gehad. „Er zit een fijne slager in Brugge. Daar koop ik echt de lekkerste biologische kip. Ik eet niet veel vlees, dus als ik dan een keer vlees eet, moet het ook goed zijn.” Soms doet ze bij toeval 'heerlijke ontdekkingen'. Op een markt in Antwerpen, aan de Schelde, vond ze de lekkerste boter en kaas die ze ooit gegeten had. „En wat bleek. Dat was gewoon Nederland-

se kaas, maar die had de kaasboer heel langzaam en lang laten rijpen. Het is een delicatessen.”

In Zeeland verwerven enkele biologische of milieuvriendelijke initiatieven een plaats. „Maar ik zou zo graag nog meer willen. In Rotterdam is het initiatief Rotterdamse Oogst een succes. Boeren, cateraars, kunstenaars, mensen met een moestuin en lokale producenten veranderen een stadsplein in oogsttijd in een boerenerf waar ambachtelijke en biologische producten worden verkocht. „Dat zou in Zeeland ook aanslaan en van daaruit kan een biologische of lokale markt ontstaan. Ik denk aan markten zoals je ze vaak in Frankrijk tegenkomt.”

Zeeland heeft zoveel mooie producten, die met liefde bereid worden. „Dat is rijkdom en we zouden daarvan veel meer ons handelsmerk kunnen maken.”



Kara van Zus-kookt: „Als je weet waar het eten vandaan komt, heb je er ook meer gevoel bij.” foto Ruben Oreeel