

Doe mij dan maar de salade



Suzanne Rijnja
s.rijnja@hollandmediacombinatie.nl

De letters 'v' (vegetarisch), vg (veganistisch) of 'gv' (glutenvrij) lijken steeds vaker op de menukaart te staan. In kleine letters, achter de gerechten. De meeste restaurantgangers merken het amper op, maar voor steeds meer mensen is dit het eerste waar ze naar kijken. Mede door de groei van medische kennis, documentaires over voeding en de opkomst van bewust eten stijgt het aantal mensen met een bijzonder dieet steeds verder. Inmiddels zorgen termen als 'veganisme' en 'glutenvrij' dus allang niet meer voor opgetrokken wenkbrouwen. Toch?

Beperkte keuze

Wie met een dieetwens buiten de deur wil eten in de Noordkop, heeft weinig keuze wat betreft restaurants en gerechten. Diana Goudswaardt (60) uit Den Helder eet vanwege de auto-immuunziekte coeliakie sinds twee jaar glutenvrij. „Er zijn wel wat restaurants waar ik makkelijk kan eten, zoals Flow of Kunst&Kitchen. Al komt dat ook omdat centje Mediterrane keuken heeft, in die gerechten zitten al vaak geen gluten. Bij andere restaurants kan ik ook wel terecht, maar dan heb ik vaak een beperkte keuze. Meestal kan ik dan kiezen uit zalm of een salade. Zonder croutons natuurlijk.“ Deze beperkte keuze geldt ook voor veganisten. Jolanda Herben

Steeds meer mensen met dieetwens

Suzanne Rijnja

Een groot deel van het horecapersoneel in de Noordkop mist de kennis en de creativiteit om glutenvrije of veganistische gerechten te bereiden. Dit kan leiden tot problemen, aangezien de vraag naar deze maaltijden steeds groter wordt. Debby van Velzen van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme: „Steeds meer mensen realiseren zich dat we geen dieren hoeven te gebruiken en doden om prettig en gezond te leven. Ons ledenaantal is de afgelopen vijf

(53) uit Anna Paulowna vermijdt nu zo'n zes jaar dierlijke producten: „In de Noordkop is het altijd goed zoeken naar restaurants, aan de kust is het soms wat makkelijker, bijvoorbeeld bij De Strandtent in Callantsoog of de Zilte Zoen in Schoorl. Ik zie wel kleine veranderingen, steeds vaker kun je kiezen voor plantaardige melk in de koffie. Als ik ergens wil eten, bel ik eerst even. Anders heb ik wéér een bakkie sla en wat patatjes. Reacties op veganisme verschillen per restaurant. Soms werken ze mee, soms slaken ze een diepe zucht.“

Grote steden

Voor meer glutenvrije en veganistische opties, moeten Noordkoppers uitwijken naar de grotere steden. De Helderse Jessica Baas (31), tegenwoordig woonachtig in Bergen, geeft aan dat uit eten gaan lastig kan zijn in de omgeving: „In Den Helder ga ik dan toch maar naar de snackbar, voor de rest is er bijna niks. Ook in Schagen is het lastig. Voor echte veganistische restaurants moet je naar Amsterdam, al begint het in Alkmaar en de strandtentjes wel meer te komen.“ Veganiste Anne Kooijman (21) is net van Sint Maartenszee naar Amsterdam verhuisd. „Daar zijn meer opties dan in de Noordkop. In Alkmaar is het wel prima, maar ten noorden van Alkmaar wordt het een stuk minder. Ik denk dat er daar minder vraag naar is, dus ook minder aanbod“, vertelt Kooijman. Dat de vraag naar veganistisch en glutenvrij eten groter is in Alkmaar, denkt ook Salar Darwish.

Samen met drie vrienden runt hij Daya, een falafel- en humusrestaurant, waar een groot deel van de klanten veganist is. „Ook glutenvrij eten is geen probleem“, aldus Darwish. Het restaurant is te vinden in het centrum van Alkmaar. Een opvallende locatie, aangezien de vier vrienden uit Schagen komen. Dar-

wish: „Ik denk dat als wij in Schagen hadden geopend, dat we het dan niet lang vol hadden gehouden. Je ziet wel dat het bewustzijn over eten niet meer alleen in steden als Amsterdam of Utrecht groeit, maar dat het zich ook verspreidt naar kleinere steden zoals Alkmaar. Toen mijn vrouw zo'n zes jaar geleden vegetarisch begon te eten, waren in Alkmaar ook nog niet veel opties. De stad wordt steeds interessanter op dat gebied. Maar Schagen of Den Helder? Als ondernemer zou ik het risico nog niet durven nemen om daar een veganistisch restaurant te starten. Het publiek is er nog niet.“

Weinig creativiteit

In de keukens in de Noordkop lijkt er nog weinig kennis te zijn over de bereiding van een glutenvrije of veganistische maaltijd. Veganiste Herben: „Ik moest laatst uitleggen wat ik mocht eten. Eet u ei? Nee. Vis? Nee. Melk? Nee. Nou, dan weet ik het niet, u eet niks, zei ze toen. Nou, dacht ik, ze moet eens weten wat ik nog eet.“ Door onwetendheid over veganisme of glutenvrij eten, worden er vaak salades voorgeschoteld. „Alsof we alleen maar sla eten. Veganis-

tisch koken kan juist heel creatief en leuk zijn“, zegt Baas. Een andere veelvoorkomende oplossing is het weglaten van producten. Veganiste Kooijman: „Soms halen de koks ingrediënten uit het gerecht, maar vervangen deze niet. Of ze vervullen vlees in voor bijvoorbeeld dezelfde hoeveelheid pompoen. Maar van pompoen heb je een veel grotere hoeveelheid nodig, dus uiteindelijk krijg je minder voedingsstoffen binnen. Misschien komt het ook wel door de West-Friese nuchterheid. Een beetje 'wat de boer niet kent, wat de boer niet serveert'.“

Ziek

Ook over glutenvrij eten is vaak onvoldoende kennis. Goudswaardt: „Je moet maar geloven dat het goed gaat in de keuken. Je merkt dat vooral bedienend personeel niet altijd op de hoogte is. Wanneer ik vraag of ik hun patat mag eten, weten ze lang niet altijd het antwoord. Dan moeten ze navragen of de patat in schone olie gefrituurd is. Dat wil ik zeker weten.“ Diëtiste Chris Mak van de Nederlandse Coeliakie Vereniging herkent die onwetendheid ook: „Sommige mensen denken bijvoorbeeld

dat speltbrood glutenvrij is of wordt er eten bereid met ingrediënten waar al een product met gluten mee is bereid. Daarnaast zitten gluten soms ook verstoppt in sauzen. Een foutje kan in een klein hoekje zitten.“ Een gevaarlijk foutje, want als er niet goed is schoongemaakt kan er kruisbesmetting plaatsvinden. Zo kan eten dat in eerste instantie glutenvrij is toch gluten bevatten, wat bij mensen met coeliakie de darmen aantast. José van der Meer (22) uit Breezand weet precies hoe dat voelt: „Als ik gluten binnenkrijg, ben ik de volgende dag gewoon ziek. Dan lig ik op bed met enorme buikpijn, darmklachten, hoofdpijn en misselijkheid. Maar omdat het niet direct optreedt, zien restaurants het effect niet.“

Gezondheidsgoeroe

Goudswaardt en Van der Meer hebben coeliakie. Maar er zijn ook mensen die zonder diagnose kiezen voor een glutenvrije levensstijl, omdat ze zich daar beter bij voelen of omdat het gezonder zou zijn. Diëtiste Chris Mak van de Nederlandse Coeliakie Vereniging herkent die onwetendheid ook: „Sommige mensen denken bijvoorbeeld

sen denken 'daar heb je weer zo'n gezondheidsgoeroe'. Maar dat is het niet, het is geen bewuste keuze. Ik heb sinds twee jaar coeliakie en gluten richten schade aan mijn darmen aan.“ Vooral in de steden lijkt het een trend te zijn om glutenvrij te eten, daarom zijn daar ook meer glutenvrije restaurants te vinden. Voor haar studie verhuisde Van der Meer van Breezand naar Amsterdam. Fijn, meer opties. Toch zit er ook een keerzijde aan de opkomst van glutenvrij eten in de grote stad: „Veel restaurants geven online aan dat ze glutenvrij eten hebben, maar in werkelijkheid letten ze er niet goed op. In de stad zijn veel trendvolgers, waardoor koks er ook minder serieus mee omgaan. Als een kok eerst de hele keuken glutenvrij maakt en dan ziet dat iemand na het eten een biertje of koekje bij de koffie neemt, voelt hij zich bedrogen. In de Noordkop merk ik dat de restaurants die glutenvrij eten aanbieden er serieuzer mee omgaan.“ Ook Goudswaardt geeft aan dat, wanneer een restaurant in de Noordkop glutenvrije opties heeft, het meestal professioneel wordt aangepakt.

„Al heb ik soms ook dat alles goed gaat tot de koffie op het einde. Dan krijg ik gewoon een koekje. Ik lach er maar om. En mijn man is ook blij, want die heeft weer twee koekjes.“

Veranderen

Moeten de restaurants zich aanpassen? Goudswaardt: „Aan de ene kant is het mijn probleem. Aan de andere kant, een halfje glutenvrij brood in de vriezer ligt toch niemand in de weg?“ Veganisten zouden ook graag wat verandering zien in de keuken. Baas heeft zelf de eerste stap gezet: „Ik werk bij Stoer in Alkmaar en daar heb ik sinds kort een maandelijkse veganistische maaltijd ingevoerd.“ Veganisten vinden het belangrijk dat restaurants hun levensstijl niet als trend zien, maar als iets blijvends. Herben: „Als je eenmaal veganist bent, kan je niet meer terug. Het is slecht voor je lijf en je kan het de wereld niet meer aandoen. Restaurants worden steeds bewuster, dat is wel aan het veranderen. Wat ik heb geleerd, is dat ik niet moet zeggen dat ik veganist ben, maar dat ik plantaardig eet. Dan benadruk je wat je wel eet.“

Wie glutenvrij of veganistisch wil eten in de Noordkop, eindigt vaak met een salade op het bord. FOTO: 123RF

De koks van de toekomst

Hoe wordt het toekomstig horecapersoneel voorbereid op de veranderende wensen van de klant? Peter Buis, coördinator van de afdeling horeca van het ROC in Schagen: „Basiskennis over allergieën en diëten zit niet alleen in het normale basispakket voor koks, maar ook voor gastvrouwen en bediening. Die basis moet iedereen van de afdeling horeca kennen.“ „Er komt steeds meer aandacht voor in de horeca, dus vanzelfsprekend ook op deze opleiding. We proberen onze leerlingen zo goed mogelijk voor te bereiden op de toekomst en hun werk.“ Sinds drie jaar biedt ROC Schagen ook keuzedeel aan, waaronder het onderdeel 'eetcultuur en eetwensen'. „Daarbij wordt er heel diep op deze stof ingegaan. Wat houdt het in wanneer iemand intolerant is? Waar moet je mee oppassen?“ „Bewust eten is nu hot. Dat blijft voorlopig wel, het is zeker geen tijdelijk fenomeen. Als je professioneel met je werk bezig wilt zijn, moet je wel weten hoe je allergieën en diëten moet omgaan.“

'Wat de boer niet kent, wat de boer niet serveert'