

POURZAAM

Echt Eten!



“WE MOETEN MINDER GAAN ETEN, EN BÉTER”

Topkok Rene Pluijm streeft naar **MATE**

AMSTERDAM - Worst proeven in Baskenland, risotto bereiden in Italië, forel vissen in Denemarken, whisky stoken in Friesland. Topkok René Pluijm heeft het allemaal gedaan in zijn zoektocht naar echt eten. “Geef mij alsjeblieft een bord vreten, waar ik mijn vork in kan zetten en van kan genieten.”

Als ik René spreek in het Amsterdamse café Wildschut is hij net terug van een aantal maanden 'draaien' voor het tv-programma 'Campinglife'. Een mooie ervaring, maar hij is er nog niet helemaal uit wat hij er van vindt. "Ik ben een spontaan iemand, die out of the blue op een kaasmaker afstapt en hem vraagt wat zijn product speciaal maakt. Een programma met script, waarin alles van te voren is vastgelegd en tien keer over moet, past niet bij mijn persoonlijkheid."

Toch staat de energieke kok overal voor open en is een volgend seizoen 'Campinglife' zeker niet uitgesloten, maar het typeert wel zijn karakter. "Ik vind alles leuk. Vooral als het spontaan gaat. Met 'Pluijm op Pad' (zijn kookprogramma op RTL4) hoeven we vrijwel nooit extra materiaal te schieten. Alles staat er meestal in één keer op. Omdat ik spontaan kan handelen en niet na hoeft te denken over wat ik moet zeggen en hoe ik in beeld kom." Zijn spontaniteit zit hem echter ook weleens in de weg. "Ik heb de neiging om veel dingen tegelijk te doen, omdat ik alles zinvol vind. Maar daarin schuilt het gevaar dat je van alles maar een beetje doet en ik wil vol gas én goed."

Zout en peper-kok

Hoe anders is zijn visie op koken, waarin juist alles met mate moet. "Bij mij is het what you see is what you get. Ik ben totaal niet van de moleculaire keuken, hoewel ik daar veel respect voor heb. Maar ik vind het, als liefhebber van echt eten, te gekunsteld. Geef mij alsjeblieft een bord vreten, waar ik mijn vork in kan zetten en van kan genieten." Zijn lijfspreuk

is dan ook niet voor niets de kracht van eenvoud. "Ik ben een zout en peper-kok."

Bescheidenheid is voor Pluijm zeer belangrijk als het aankomt op eten. Niet alleen vanwege de smaak, maar ook vanwege de planeet. "We consumeren met z'n allen onze wereld kapot. We nemen alleen maar, terwijl we ook zouden moeten geven. Mijn streven is, net als Michael Pollan, dat we minder gaan eten, maar beter." Tot zijn opluchting staat hij hierin niet (meer) alleen en zijn er meer mensen en partijen die er zo over denken. "We stoppen diepvriespizza's in ons hoofd, terwijl we naar culinaire programma's kijken en doen boodschappen met de hand op de knip. We zijn de weg kwijt op het gebied van voeding en dat gaan gelukkig steeds meer personen zich realiseren."

"We zijn de balans kwijt"

Toch is de insteek van Pluijm altijd: enthousiasmeren en inspireren. "Wanneer je het vingertje gaat heffen, luisteren mensen niet. En waarom zouden ze ook? Eten moet vooral leuk zijn. Ik zal daarom nooit een 'food evangelist' worden. Ik ga namelijk ook weleens met mijn kinderen naar McDonald's. De boog kan niet altijd gespannen zijn." Als Pluijm moet kiezen tussen smaak en milieu, kiest hij voor smaak. "Dit is voor mij bij koken het belangrijkste criterium. We zijn de balans kwijt tussen smaak en ecologie. Als dit weer meer in evenwicht komt, ontstaat er vanzelf weer meer aandacht voor de planeet. In plaats van labelen wat gezond is, zouden we moeten labelen wat ongezond is. Het is nu de omgekeerde wereld."

Speciaalzaak

De herleidbaarheid van ons eten is voor Pluijm essentieel. "Daarom gaan we met 'Pluim op Pad' naar de bron van de producten. Om te laten zien wat de meerwaarde ervan is. Waarom het zo belangrijk is om deze prachtige producten te leren kennen en te gebruiken. En dit hoeft echt niet zeven dagen per week. Ik stap zelf op een dinsdagavond ook weleens de supermarkt binnen omdat ik het druk heb. Maar verruil die supermarkt met z'n kilonallers af en toe eens voor het slagertje en het groenteboertje om de hoek, al is het maar in het weekend. Die hebben zulke mooie producten, met zoveel meer smaak. Ik zal zelf altijd proberen die supermarkt zoveel mogelijk te ontwijken."

De realiteit is echter dat het gros van de mensen de boodschappen in de supermarkt doet, realiseert Pluijm zich. "En daarom is het belangrijk dat het aanbod hier beter wordt. Dat er goede en mooie producten in de schappen liggen. We moeten naar behoorlijk, laagdrempelig eten, met een goede prijs voor de boer. En dat de verkoopprijs hiervan wat hoger ligt dan we nu gewend zijn moet geen probleem zijn. We



Escabeche van makreel

Een traditioneel en supersnel te bereiden Spaans/Portugees gerecht.

Benodigdheden:

- Olijfolie
- Bloem
- Zout
- Peper
- Makreel
- Knoflook
- Ui
- Rode peper
- Sinaasappelzest
- Bladpeterselie

Verwijder de graatjes uit de makreel en wentel de filet(s) door de bloem, zout en peper. Doe een gulle laag olijfolie in de pan, bak hierin de makreel één minuut en schep de vis er daarna uit. Voeg aan de overgebleven olijfolie de groenten, kruiden en sinaasappelzest toe en schep dit goed om. Blus af met rode wijnazijn en marineer de makreel. Eet smakelijk!



▲ "Verruil die supermarkt met z'n kiloknallers af en toe eens voor het slagertje en het groenteboertje om de hoek, al is het maar in het weekend."

rijden wel in glimmende auto's en gaan twee keer per jaar met vakantie, maar wat we tot ons nemen is niet belangrijk. Het bewustzijn bij consumenten moet echt veranderen. Want als we al deze zaken zo belangrijk vinden, kunnen we ook best wat meer betalen voor goed eten."

Keep it simple

Het advies van de topkok aan alle doorsnee kokkerellers in Nederland? Keep it simple. "Kook met je hart en volg vooral niet exact alle recepten in de kookboeken. Ook niet die van mij. Wil je er een extra scheutje wijn in? Doe dat. Snipper lekker een tweede uitje als er één in het recept staat. En als je liever courgette eet dan wortel, vervang dat dan. Zoek vooral naar het plezier in koken en maak het jezelf niet te moeilijk. Een gerecht mag best een keer mislukken. De tweede keer wordt het dan vast extra lekker. Zoek recepten en ingrediënten die je leuk en lekker vindt, en ga daarmee aan de slag."

En wat vindt de kok zelf het lekkerst? "Dat vind ik een hele moeilijke vraag. Eigenlijk bestaat het lekkerst niet. Ik kook regelmatig op zondag met de ingrediënten die ik toevallig nog in huis heb en ook hieruit ontstaan de heerlijkste gerechten." Wederom die spontaniteit dus. En dit moet ook vooral bij de rest van Nederland de basis zijn, vindt Pluijm. "Als we ons maar realiseren dat het anders moet. We kunnen er gewoon niet omheen: als we niet anders gaan consumeren, gaan we met z'n allen naar de ratsmodee. We blijven maar meer willen, maar uiteindelijk wint de natuur. Altijd. En daarom moet die knop om. De mateloosheid moet uit de samenleving, zodat we weer écht kunnen genieten van eten."

Liefde

De liefde voor koken heeft Pluijm meegekregen van zijn moeder. "In de zeventiger jaren kookte ze weliswaar, zoals iedereen, de groenten suf, maar langzaam maar zeker kreeg ze als één van de eersten aandacht voor ander en beter eten. Zij werd voor mij het voorbeeld van een goede kok en nog steeds eet ik heel graag bij haar. Ze is inmiddels 83, maar de keuken wordt nog volop gebruikt."

Toen hij zijn carrière begon bij tweesterrenrestaurant De Hoefslag in Bosch en Duin wist hij het zeker: ik wil kok worden. Pluijm ging een koksopleiding volgen, werkte bij verschillende bedrijven, reisde naar Zuid-Amerika en begon een restaurant op het Caribische eiland Roatan. Toen orkaan Mitch een einde maakte aan deze droom, reisde de kok terug naar Nederland, waar hij tot op heden kookprogramma's maakt, consultancy werk doet en kookboeken schrijft. "Ik wil de eetwereld inspireren."



Tekst: Judith Kloppenburg
Foto's: Rob Oostwegel