

## De keuken

# Patatmachine bakt ook eieren

Patat is goed, vet is slecht. Friten worden in vet gebakken, patat is daarom alsnog slecht. Vraag maar aan het Voedingscentrum. Maar dat maakt het zo ingewikkeld dat je vaak niet weet wat je eten moet.

De regering geeft bij monde van het Voedingscentrum een patatje uit de Achterhoek een gezondstempel (het Ik kies Bewust-logo) omdat er maar 10 procent vet aan blijft hangen na het bakken. Aan andere friten hangt soms wel 14 procent vet. Dan is de tienprocenter opeens gezond, want minder ongezond. Het gaat in dit geval niet eens over de soort vet waarin de patatten bakken.

Er zijn ook vetten met een regeringgezondheidsstempel. Die zijn niet in het bijzonder gezond, maar minder slecht voor je dan ossewit. En nog zijn we niet klaar. Ossewit is niet slecht voor je als je maar 1 keer per jaar in de oude binnenstad van Antwerpen een

tuut friten uit het gloeiende ossewit eet. Maar eet je tien tuten patat in de maand uit een frietketel gevuld met door het Voedingscentrum bejubelde zonnebloemolie, dan kunnen er nog zoveel gezondheidsverklaringen op staan, het is niet goed voor je.

Tefal heeft erover nagedacht. Hoe je patat kunt bakken zonder vet. Want veel burgers zijn inmiddels doodsbang voor vet. Voor alle vetten.

Patat bakken zonder vet kon al lang. In een oven. Maar Tefal droomde zich iets anders. Een elektrische fritouse waar geen vet in moet. Hij is er nu. Al een jaar in België en vanaf volgende maand te koop in Nederland. De Tefal Actifry moet bijna 200 euro kosten, een Belgisch verzendhuis biedt hem aan voor 149 euro ([www.pixmania.be](http://www.pixmania.be)).

Het is een plastic trommel met een doorzichtige plastic kap. Er zit



**Heteluchtfritouse bakt frites zonder baklucht, en bovenop, spiegelei.**

een losse metalen bak in, bekleed met Teflon. In het midden van de bak draait op een verticale as een

scheepsschroef met maar één blad. Eigen snijwerk of fabriekspatat moet in de bak, samen met een he-

le (voor een kilo patat) of halve eetlepel (voor 500 gram patat) olie. Dus toch olie? Ja, zegt Tefal, maar dan kleeft er straks aan uw friten maar 3 procent vet.

De trommel produceert hete lucht. De ronddraaiende schoep is zo gevormd dat de friten er door moeten worden omgekeerd. Het zou een traag soort roerbakken moeten zijn. Maar de schoep in mijn testmachine overtuigt niet echt, hij gedraagt zich als een sneuwschuiver en duwt een klunwen patatstengels voor zich uit over de gladde bekleding van de bakbak.

Een pond patat duurt volgens de gebruiksaanwijzing een half uur bakken. Dat ik over het eerste resultaat niet sta te juichen, hoeft niet aan de machine te liggen. Het kan hem in de aardappel zitten. Friet wordt bij voorkeur gebakken van oudere aardappelen die een deel van hun vocht kwijt zijn.

Een patatstengel is standaard 1 bij 1 centimeter dik. Ik sneed dunner, van nieuwweogstaardappelen en gaf ze in de machine meer tijd. Veel beter ging het nu. Knapperige friten. Zonder het typische frituurluchtje. Dat zegt Tefal ook. De machine stinkt niet. Maar de friten zelf ruiken ook niet zo heerlijk als die diep in de nacht in een Belgische stad.

Verbazend aan de frietmachine is de hitte van de plastic deksel. Je kan je er ernstig aan branden. Midden bovenin de deksel zit een deuk. Een knikkerputje. Waar dient dat voor?

Dat wist Tefal zelf nog niet, maar ik heb het voor de Fransen uitgevonden. Het is heet genoeg aan de buitenkant. Tijdens het friten draaien beneden kun je bovenop de machine spiegeleieren bakken. Ook zonder vet.

**WOUTER KLOOTWIJK**