

NRC Handelsblad, 4/12/10, Opinie & Debat, pp. 1-2

Er gaat niets boven een kant-en-klaarmaaltijd met additieven Dankzij die poederpuree at ik geen pizza

Veel Nederlanders willen alleen puur natuur eten, hoewel ze daarbuiten altijd wel vertrouwen op nieuwe technologie. Het gebruik van een poedertje dat de kooktijd kan verkorten, is in hun ogen niet gemakkelijk, maar gemakzuchtig. Waarom toch?

ROSANNE HERTZBERGER

Ooit zag ik een kookprogramma dat niet ging over de beste, maar over de allerslechtste koks van het Verenigd Koninkrijk. Als auditie moesten de kandidaten één voor één een gerecht aan de jury presenteren. De meest onsmakelijke taferelen passeerden de revue: bremszoute spaghetti, een sandwich met een pastry ertussen en een gehaktbrood dat droop van het vet. Maar het was allemaal niets vergeleken bij het brouwsel van de laatste kandidaat. Begeleid door een onheilspellend muziekje zag je hem in slowmotion de zaal betreden. Een shot van de verbijsterde chef-koks werd direct gevolgd door een shot van deze culinaire catastrofe: een opgewarmde kant-en- klaarmaaltijd. Zo bont hadden zelfs de meest waardeloze kandidaten het nog niet gemaakt. That's despicable, gruwelde een van de juryleden. An insult to any chef, zei de ander. De maaltijd verdween linea recta in de prullenbak.

Deze show was een uitzondering. In de meeste kookprogramma's verschijnen doodnormale Nederlanders: accountmanagers, secretaresses, makelaars en studenten, die dan ineens de allermooiste maaltijden uit hun fornuis blijken te kunnen toveren. Zoals echte chefs welteverstaan, vanuit de basale ingrediënten. Elke vorm van voedseltechnologie is hier strikt verboden. Kant-en-klaarmaaltijden zijn een belediging, saus in poedervorm een absolute faux pas.

Het is ironisch dat de meeste kookprogramma's juist rond etenstijd worden uitgezonden . Terwijl kookminnend Nederland op dat moment een hoogstaande maaltijd verorbert, zit ik samen met de mindere culinaire helden met een magnetronschotel op schoot te kijken hoe het ene na het andere culinaire hoogstandje voorbijtrekt. Ik schaam me dan lichtelijk. Ik voel me een beetje schuldig, alsof ik tekortschiet. Vooral als het over al die pure, eerlijke ingrediënten gaat, voel ik me aangesproken. Ik vermoed dat ik niet alleen ben. Feministen mogen dan graag klagen over de schadelijke effecten van de graatmagere modellen in Benelux Next Top Model, ik vind de intimidatie van dit soort kookprogramma's vele malen ernstiger.

Een kok met ook maar een beetje commercieel inzicht gebruikt deze collectieve schaamte voor het uitbreiden van zijn imperium. Het aanbod aan receptenboeken, pannensets, pastamakers, kruidensnijders, vijzels en ander kennelijk onmisbaar kookgerei is overweldigend. De beroemde, slissende tv-chef Jamie Oliver appelleert op de achterflap van zijn nieuwste boek Jamie's 30-Minute Meals direct aan dat schuldgevoel. Daar staat: „We hebben allemaal wel 30 smoezen klaar om na een dag hard werken een kant-en-klaarmaaltijd uit het schap te trekken. Jamie is al die excuses

zat en laat zien dat je binnen 30 minuten een fantastische, complete en verse maaltijd op tafel kunt zetten.”

Ik heb geen excuses. Mijn voorkeur voor kant-en-klaarvoedsel is logisch. Drie van de vier avonden wil ik helemaal geen dertig minuten besteden aan een fantastische, verse maaltijd. Net zoals ik het maken van mijn kleding heb uitbesteed aan Hennes & Mauritz en voor het doen van de was een wasmachine heb aangeschaft, wens ik zo min mogelijk te koken. Ik vind het een ronduit vervelende klus. Zeker na een lange dag werken heb ik geen enkele behoefte om tijd of energie te besteden aan zoiets ordinairs als het bereiden van een maaltijd. Ik kijk liever een half uurtje extra televisie of ga een half uurtje eerder naar bed. Als ik tien avonden op rij niet een half uur heb hoeven koken, kan ik zelfs een artikel schrijven zoals dit. Op die zeldzame avond dat ik wel zin heb om iets te koken, haal ik gemarineerde kippenpoten van de Albert Heijn, voor in de oven. Daarbij bak ik wat voorgesneden aardappelschijfjes. Zakje sla erbij, met thousand-island-dressing uit een fles. Heerlijk.

Dat koken een leuke hobby voor in het weekend kan zijn, snap ik wel, maar het blijft niet bij een hobby. In de talloze kookprogramma's, tijdschriften, columns en blogs ontketent zich een ware kruistocht tegen de processed foods. Telkens wordt dezelfde irritante riedel herkauwd: 'vers' staat gelijk aan 'puur' staat gelijk aan 'gezond'. De kritiek op alles wat is voorverpakt, voorgesneden of voorgekookt, gaat ver. Trouw-columnist Jeroen Thijssen veracht iedereen die een zakje voorgesneden sla haalt bij de Albert Heijn. NRC Handelsblad-columnist Marjoleine de de Vos vindt dat we onszelf mishandelen met eten dat we niet zelf hebben gemaakt. Er bestaat zelfs een kookboek met de naam Zonder pakjes en zakjes. Daarin somt Karen Luijten in elk hoofdstuk vol walging de redenen op waarom er vooral gekookt moet worden: „maltodextrine in de aspergesoep, verdikkingsmiddelen in de Toscaanse aardappeltjes, zuurteregelaar in instant noedels, soja-eiwithydrolysaat in de nasi goreng en smeltzout in de Italiaanse risotto”. Wanhopig vraagt ze de lezer: „Weet jij dan nog wat je eet?”

Het antwoord is nee.

Wat ik wel weet, is dat de opgenoemde additieven een belangrijke functie hebben. Ze zorgen ervoor dat mijn avondmaal beschikt over een goede textuur, kleur en smaak, zonder dat ik er zelf een half uur voor heb hoeven koken. Een zuurteregelaar zorgt er bijvoorbeeld voor dat we die noodles langer kunnen bewaren, zodat je tien van die potjes in de kast kunt zetten en kan opeten in geval van acute honger. Dat vind ik handig. Ik ben blij met de zuurteregelaar, net als met verdikkingsmiddel, een doodnormale toevoeging. Waarschijnlijk gebruikt mevrouw Luijten zelf ook geregeld verdikkingsmiddelen, gelatine bijvoorbeeld, of maizena. Hetzelfde geldt voor de antioxidanten: de E-nummers 300 tot 400. Wanneer in het programma Topchef een citroen wordt uitgeknepen boven stukjes appel om te voorkomen dat die bruin worden, maken ze zich ook daar schuldig aan het gebruik van additieven. Als dat gerecht commercieel zou worden verkocht, zou de anti-oxidant vitamine C, die ze uit die citroen hebben geknepen, op het label moeten worden vermeld. Ascorbinezuur heet het dan, oftewel E-nummer 300.

Een ander bijzonder voorbeeld is glutamaat, ook bekend als vetsin, E-nummer 621. Het wordt als smaakversterker gebruikt in soepen en sauzen, maar gevoed door de topchefs

en de culinair columnisten blijft de consument ineens geen glutamaat meer. Men denkt dat het ongezond is, synthetisch, hoewel er in het algemeen maar 0,1 tot 0,8 procent wordt toegevoegd aan soepen en sauzen. In Parmezaanse kaas zit van nature meer dan het tienvoudige. De voedingsmiddelenindustrie vervangt nu al het glutamaat door gistextract. Daar zit ook glutamaat in, want er zit glutamaat in gist, maar het imago is anders. Het klinkt gezonder.

De perceptie en de werkelijkheid liggen ver uit elkaar. De suggestie dat de E-nummers in ons voedsel gevaarlijk en ongezond zouden zijn, is aantoonbaar onwaar. Een leugen. Een rechter zou het kunnen veroordelen als smaad of laster. De voedingsmiddelenindustrie heeft decennialang nauwkeurig en uitgebreid onderzoek gedaan naar al deze toevoegingen. Gedetailleerd heeft de Europese Commissie beschreven hoeveel van welk additief aan welk voedselproduct mag worden toegevoegd. Met het sprenkelen van citroensap over appeltjes overschrijden de topchefs hoogstwaarschijnlijk de maximaal toegestane hoeveelheid.

Producten uit de voedselabriek worden niet alleen steeds veiliger, de kwaliteit wordt ook steeds beter. Ik geniet van de nieuwe generatie yoghurts die extra romig zijn, maar toch mager. Van die mooie klodderige mayonaises, fris en vol, met maar 6 procent vet. Ik ben opgetogen dat ik nu mijn favoriete Indiase currysaus kan kopen, in een glazen pot. Hij kan zo worden uitgegoten over de rijst. Net als mijn iPod, of een nieuwe fiets, maken dat soort producten mijn leven leuker en gemakkelijker.

Ook het eten van een magnetronmaaltijd wordt een steeds groter genoegen. Door innovaties in het productieproces zijn de sterilisatiestappen milder, zonder de houdbaarheid te verkorten. Er komen nu ingrediënten voor in kant-en-klaarmaaltijden die vroeger ondenkbaar waren, omdat er geen veilige manier was om die toe te voegen. De stoommaaltijd van Albert Heijn is een voorbeeld van een technisch kunstje dat veel levens in Nederland heeft veranderd. Deze maaltijden zijn echt heel degelijk. Ik zou ze bijna lekker durven noemen. Met zalm, beef teriyaki of de goedkopere, met spaghetti en kaassaus. Het culinaire jurylid dat zo'n maaltijd in de prullenbak durft te gooien, verdenk ik sterk van een onbewuste vrees om zelf ooit overbodig te raken door dit soort technologische vooruitgang.

De kritiek op de levensmiddelenindustrie gaat niet alleen over smaak en kwaliteit. Obesitas verspreidt zich als een ware epidemie. Steeds meer mensen eten zich letterlijk het graf in. Het is terecht dat daarom vragen worden gesteld over de samenstelling en de voedingswaarde van wat er in de supermarkten ligt. Kant-en-klaarmaaltijden bevatten bijna allemaal te veel vet en zout en te weinig groente en vezels. De industrie doet veel om dit te verbeteren. Bijna elke voedselinnovatie is erop gericht om vet, zout en suiker weg te kunnen laten. Het nieuwe Becel-brood bevat bijvoorbeeld al 40 procent minder zout. Desondanks kunnen de bestaande magnetronmaaltijden de goedkeuring van het voedingscentrum niet wegdragen, en terecht.

De vraag is altijd: wat is het alternatief? Zoetstof is een voorbeeld. De stof aspartaam is tweehonderd keer zoeter dan suiker, maar laadt de verdenking op zich kankerverwekkend te zijn. Daarentegen weten we van het alternatief suiker zeker dat het diabetes veroorzaakt, en voor dezelfde zoetheid is er tweehonderd keer meer suiker

nodig dan aspartaam. Is aspartaam dan, vergeleken met het alternatief, echt zo kwaadaardig?

Een ander voorbeeld: de culinaire goden gruwelen van aardappelpuree uit een zakje. Ze vinden het net behanglijm. Je zou er de gaten in je muur mee kunnen opvullen. Toch vind ik dat zo'n poedertje een heel redelijke puree oplevert en, belangrijker: het alternatief is om zelf de aardappelen te schillen, te koken en te pureren. Dat kost me een uur. Daartoe ben ik niet bereid. Dat is geen redelijk alternatief. Dankzij het bestaan van puree in poedervorm heb ik deze winter wel stampot gegeten, met veel groenten. Ik ben niet naar de snackbar gegaan. Ik heb geen pizza besteld.

Het is niet eerlijk om de gezondheid van kant-en-klaarmaaltijden te beoordelen zonder naar het alternatief te kijken. Een optimale maaltijd bestaat uit minstens 150 gram groenten, genoeg koolhydraten, vezels en weinig vet. Claimen dat mensen als ze geen kant-en-klaarschotel eten ineens een hyperverantwoorde maaltijd zullen maken, getuigt van weinig realiteitszin. Denk aan de bremszoute spaghetti's en de druipende gehaktbroden. Bedenk hoe verleidelijk het is als de porties niet vaststaan om nog een keer extra op te scheppen, om nog wat extra saus over het vlees te gieten. Vergeleken met de kook- en eetgewoontes van de gemiddelde Nederlander lijkt een kant-en-klaarmaaltijd zo nu en dan een zeer redelijk alternatief. Ook het gezondheidsaspect is daarom geen doorslaggevende reden om het gemak van de pakjes en zakjes voorgoed uit het leven te verbannen.

Waarom dan wel? Wat bezielt die grote groep Nederlanders die alleen maar puur natuur wil? In verder alle aspecten van ons bestaan willen we dat technologie ons leven makkelijker maakt, maar als de tijd die het koken in beslag neemt door zo'n hightechpoedertje wordt verkort, vinden we dat niet gemakkelijk, maar gemakzuchtig.

Het volledig verwerpen van hightechvoedsel lijkt bijna een stap terug in de ontwikkeling van de mensheid. Hoe meer energie en tijd de dagelijkse bezigheden kosten, des te minder vrije tijd blijft er over voor andere ontwikkelingen. In de prehistorie betekenden landbouw en veeteelt een enorme sprong vooruit in de menselijke evolutie. Simpel gesteld: als je een dier naast je huis gevangen hield achter een hek, hoefde je er niet meer urenlang achteraan te rennen in het bos. Het commercieel beschikbaar worden van degelijke wasmachines betekende ongeveer hetzelfde: wasbordjes werden overbodig, er hoefde niet meer urenlang in de tobbe te worden geroerd. Daarna kwam de vaatwasser, die voor velen een einde maakte aan de dagelijkse afwas. Dat zijn allemaal technologieën die ons dat ene, waardevolle goed geven: tijd. Tijd om te lezen, om te schrijven, om te leren, om je te ontwikkelen, of je te ontspannen.

Waar de topchefs, de masterchefs en de Jamie Olivers van deze wereld ervoor kiezen om culinair in de Middeleeuwen te blijven, wil ik alleen maar vooruit. Ik heb hoge verwachtingen van de technologie. Ik wil smaakvollere ingrediënten, gezondere magnetronformules, meer diversiteit, meer kwaliteit en meer gemak. Dat is niks om je voor te schamen.