

# & Janneke Vreugdenhil

FOTO'S RAYMOND DE HAAN



**Z**e had mijn koelkast eens geïnspecteerd en daarin slechts vier dingen ontdekt: worteltjes, kaas, een fles diksap en een potje olijven. “O, daar kan ik best wat van maken, hoor,” riep ze, “in theorie...”

Janneke Vreugdenhil lijkt moeiteloos recepten uit haar mouw te schudden. En dat maakte haar een tijdlang de meest productieve kookschrijfster van het land. Vier jaar stond ze elke werkdag in *nrc.next* met een column die eindigde in een recept. Daarnaast maakte ze kook filmpjes voor *nrc.tv* en leverde ze op zaterdag een lang verhaal voor *NRC Handelsblad*.

*Hoe bedenk je in hemelsnaam elke dag een recept?*

“Hoe bedenk je elke dag wat je aantrekt?”

*Je kijkt in de kast.*

“Nou ja, ik kijk in mijn koelkast en doe er iets mee. Het maakt niet uit met welke ingrediënten, het enige dat je echt nodig hebt is creativiteit. Dat vind ik de leukste vorm van koken: gewoon zien wat je in huis hebt en daar iets van maken.”

**In 2009 publiceerde ze** ook nog even drie kookboeken. In die tijd leerde ik haar kennen, en raakte ik onder de indruk van haar werklust en haar bevologenheid – ik was er haast zelf van gaan koken. Maar



toen viel het doek. In september 2010 verdween haar column. Janneke lag op apegapen.

*Had je het een beetje overdreven?*

“Ik ben bang van wel. Ik kreeg last



van een virus dat mijn evenwichtsorgaan aantastte. Dat kan iedereen overkomen, maar als je zo hard werkt, krijgt zoiets sneller vat. De eerste twee maanden kon ik niks meer, alleen maar op de bank liggen. Ik was permanent duizelig, alsof ik tien wodka's had gedronken of de hele dag door in een draaimolen zat. Zo nu en dan deed ik een paar stappen en dan viel ik alweer om. Ik kon ook niet meer achter de computer zitten en schrijven.”

*Je schrijft nu weer een column per week. En deze week komt je nieuwe boek uit: 'Comfort Food'. Je bent nog volop in therapie bij een chiropractor. En toch weer aan het schrijven geslagen!*

“Het boek was ook therapie. Op een gegeven moment ging het wat beter; ik kon weer wat rondscharrelen in huis. En het eerste dat ik weer oppakte, was koken. In het begin deed ik er uren over – steeds een kwartiertje in de keuken en dan weer liggen. Maar het gaf me veel troost. Mijn kinderen kon ik niet eens naar school brengen, maar ik kon wel voor hen en mijn man koken. En zo kon ik ook al die ideeën weer kwijt die zich in mijn hoofd hadden opgestapeld. Dus toen ik weer een beetje kon tikken, was het idee voor een boek snel geboren.”

*Over comfort food dus. Want het waren geen vijfjagenmenu's die jij je gezin voorschotelde in die moeilijke periode...*

“Nee, ik merkte dat ik simpele, vertrouwde dingen kookte. Gerechten waar ik me happy van ging voelen. Het was winter, dus de ene na de andere stamppot kwam van het fornuis. Gestoofde linzen, worstjes, comfortabele dingen die je zonder al te veel moeite in elkaar flanst.”

*Nou ja... jij dan. Wat maakt iets tot 'comfort food'? Moet ik het echt zelf klaarmaken?*

“Ik schrijf natuurlijk geen kookboek om je een restaurant in te lokken. Mag

hoor, maar het ultieme comfort food is erg verbonden met thuis. Het voedsel dat het meest troost, is voedsel dat je al vaak hebt gemaakt, of dat je herinnert aan vroeger. Aan die lieve oma en haar heerlijke soep, bijvoorbeeld. De mijne kookte hem een dag van tevoren, daar wordt hij lekkerder van. Er dreven van die vetoogjes op. Als ik nu nog weleens die soep maak, dan eet ik niet zomaar soep, maar eet ik eigenlijk weer de herinnering aan mijn oma. Dat geeft een fijn gevoel, troost zelfs. Comfort food is voedsel waar je je goed van gaat voelen. Of in elk geval beter.”

*Is dat puur een kwestie van emotie, of hebben die comfy gerechten ook fysiologische kwaliteiten?*

“Soms wel. Neem kippesoep. Het vet erin is niet alleen lekker, het beurt je

ook op. Dat is onlangs aangetoond in een blind onderzoek. Twee proefgroepen moesten naar deprimerende beelden kijken en kregen ondertussen via een maagsonde een solutie toegediend. Uit MRI-scans van de hersenen bleek duidelijk dat de groep die een solutie met vetzuren binnen kreeg opgewekter bleef dan de groep die een placebo ontving. En zo zijn er natuurlijk meer stoffen die een bewezen invloed hebben op je gemoed, of zelfs op je cognitieve vermogens. Maar de typische comfort foods hebben toch vooral een psychologisch of zo je wilt emotioneel effect en zijn vaak gelinkt aan je jeugd. Aardappelpuree, bijvoorbeeld. De vlakke smaak en zachte textuur herinneren je onbewust aan babyvoedsel en geven een veilig gevoel.”

‘Het voedsel dat het meest troost, is voedsel dat je al vaak hebt gemaakt, of dat je herinnert aan vroeger.’



► *Is de liefde voor koken jou ook met de paplepel ingegeven?*

“Ja, ik heb het boek niet voor niets aan mijn ouders opgedragen. Ik heb leren koken van mijn moeder en leren eten van mijn vader. De maaltijden waren bij ons een belangrijk onderdeel van het gezinsleven. Mijn moeder was gek op koken; ze probeerde steeds nieuwe recepten uit. En als het echt extreem lekker was, gaf mijn vader een staande ovatie; dan ging hij op een stoel staan applaudiseren. Elke zondag zaten we verplicht drie uur aan de lunch; dan had mijn moeder uitgebreid gekookt en werd het hele leven besproken. Toen baalde ik er weleens van. Ik wilde op hockey. Dat kon niet, want ik moest lunchen. Maar achteraf denk ik: wat was dat mooi! Ik word misschien ook wel zo'n

Italiaanse mama, die eist dat iedereen op zondag komt eten.”

**Eigenlijk zouden we** gaan eten bij Dim Daily, een restaurantje bij Janneke in de buurt. Eenvoudig, maar ‘voor hun Aziatische noedelsoep mag je me wakker maken’. “Ik kom er heel vaak. Zo zat ik er ook een keer nadat een arts me net verteld had dat hij me niet kon helpen. Toen heb ik daar drie kwartier boven die kom soep zitten snorren. Echt tranen met tuiten. En zo'n aardige Chinese jongen die daar werkt maar steeds stilletjes nieuwe servetten aandragen om mijn neus in te snuiten. Ondertussen dacht ik: hier zit ergens een mooi verhaal, die zoute tranen die in die soep vallen...”

Maar ja, voor het ultieme comfort food

blijf je nu eenmaal thuis. En dus kookt Janneke vanavond zelf, een van de recepten uit haar boek: lamsvlees met witte bonen in tomatensaus.

*Ik weet dat ik zo niet hoor te denken, maar ik vind koken toch een beetje een truttig onderwerp...*

“En je bent niet de enige. Ik moet je ook eerlijk zeggen dat ik best van dat truttige imago af zou willen. Altijd maar dat koken. Ik kan heus ook een heel mooi stuk over iets anders schrijven, en dan word je opeens wel serieus genomen als schrijver of journalist. Ik klaag niet – noem mij maar kookjuf – maar ik probeer ook gewoon mooie stukjes te schrijven.”

*En dat doe je. Vorige week nog las ik een prachtige column van je over een oude man die voor jouw ogen op straat neerzeeg. Je riep een ambulance, maar begon je toen zorgen te maken over het afgrijselijke ziekenhuisvoedsel dat hij naar binnen zou krijgen. Alleen als dan het recept komt, haak ik af...*

“En dat mag! Ik probeer mijn columns ook interessant te maken voor mensen die niet koken, door niet het eten zelf als uitgangspunt te nemen, maar de etende mens. Eten, koken en voedsel als bril om door naar de wereld te kijken. De spullen die je eet komen ergens vandaan, die zijn door een boer geteeld. Hoe heeft hij dat gedaan, wat zit daar achter qua beleid? Waarom gaan onze kippepoten eigenlijk naar Afrika? Dat is het lekkerste deel! Er zit een hele wereld omheen van economie, van landbouw, cultuur, van antropologie. Eten is zo'n breed onderwerp. Daarom blijf ik er ook steeds maar in hangen, vrees ik.”

*En het onderwerp lijkt alleen maar belangrijker te worden. De media staan bol van de verhalen over wat we consumeren.*

“Jazeker, voedsel is politiek geworden, iedereen is ermee bezig. Je kunt eigenlijk niet meer als weldenkend mens de supermarkt in lopen zonder stil te staan bij de keuzes die je daar maakt. Steeds meer consumenten beginnen een geweten te ontwikkelen op dit gebied. Het moeilijke is alleen om in de supermarkt dat geweten met je portemonnee te combineren.”

*Als je al echt weet wat goed is voor het milieu, je gezondheid of die arme derdewereldboertjes...*

“Precies. Het is allemaal zo ondoorzichtig geworden. Je voelt ergens dat er dingen niet kloppen, maar je weet niet precies hoe het zit. Koop een blik kant-en-klaarsoep – wat ik nooit doe – en je





**‘We hebben onze eigen keuken herontdekt. Kaas uit de Beemster, lamsvlees van Texel.’**

hebt haast een graad in de scheikunde nodig om te ontcijferen wat erin zit. We zijn in de war, we horen van alle kanten dat er iets mis is met ons voedsel en de manier waarop we eten. Maar wat te doen? We moeten minder vlees eten, maar mag vis dan wel? O nee, denk om de visstand! Mag ik kaas eten? Nee, kaas is milieuvervuilender dan kip. Het is een chaos! Zelfs voor mij; het is mijn werk, maar soms weet ik het ook even niet. En dus zeggen mensen als Michael Pollan, de Amerikaanse eetgoeroe: eet niets wat je grootmoeder niet als voedsel zou herkennen. Helemaal mee eens! Mijn oma wist niet wat maltodextrine is. Dus hopla, niet kopen.”

**De toenemende belangstelling** voor hun onderwerp brengt de voedselschrijvers meer aanzien. *The New York Times* heeft een van zijn sterren op het gebied, Mark Bittman, nu een column op de prestigieuze opiniepagina gegeven. Bittman zat onlangs waar ik nu zit – bij Janneke aan tafel. Hij wilde meer weten over *Dutch home cooking*. Samen hebben ze haring, hutspot en hangop met boerengens klaargemaakt.

*Ik interviewde ooit de restaurantrecensent van ‘The New York Times’ en stelde hem een vraag*

*over de Hollandse cuisine. Zijn antwoord was: “De Hollanders hebben voedsel, ze hebben geen cuisine.” Is ‘The Times’ bekeerd, dat ze hier nu iemand heensturen?*

“Nou, in alle eerlijkheid, Bittman was al in Europa, voor een artikel over Noma in Kopenhagen (dit jaar uitgeroepen tot het beste restaurant ter wereld – MW) Hij moest ook nog even langs Jamie Oliver in Londen, dus we lagen op de route.”

*Dus hij doet straks gewoon even een grappig stukje over hoe we er nog steeds niks van bakken?*

“Nee nee, hij schrijft twee serieuze artikelen over ons. Er is namelijk ook echt iets aan de gang hier. De afgelopen tien jaar hebben we een kleine culinaire renaissance doorgemaakt. We hebben onze eigen keuken herontdekt. In Amsterdam kan ik zo zeven nieuwe restaurants bedenken die voortborduren op Hollandse gerechten en koken met lokale producten: kaas uit de Beemster, lamsvlees van Texel, et cetera. De eetbladen staan ook vol met Hollandse recepten.”



*Mark Bittman heeft een vegetarisch kookboek geschreven. Hoe zie jij die trend?*

“Het is natuurlijk absoluut noodzakelijk om minder vlees te eten, maar of we het juist aanpakken? Ik ben met Mark naar de Vegetarische Slager in Den Haag geweest. Die maakt producten van soja die eruitzien als vlees of vis. We hadden allebei dezelfde reactie: waarom willen mensen vegetariër zijn om vervolgens iets te eten dat op vlees lijkt? Het is zo kunstmatig allemaal: *processed food*. Echt eten komt voor mij van een boer, van het land. Het komt in elk geval niet uit een fabriek.”

**Janneke serveert het** dessert, haar comfort chocolademousse, en dat ik smul, is kennelijk te merken. “Ik kook het liefst voor mannen,” zegt ze. “Die eten veel fysieker, met hun hele lijf. Vrouwen kunnen zo mutserig doen met eten.” *Je maakt een vitale indruk.*

“Ik voel me steeds beter, hoewel het waarschijnlijk nooit meer helemaal over zal gaan. Mijn evenwichtsorgaan is nu eenmaal aangetast. Maar je kunt je hersenen trainen dat functieverlies tot op zekere hoogte te compenseren, daar ben ik nu mee bezig.”

*Wat voor conclusies heb je getrokken uit de ellende?*

“Dat ik ook best gelukkig word van minder hard werken en misschien daarvan wel beter ga schrijven. Ik denk ook weleens: ik ben meer dan alleen dat eten! Soms fantaseer ik over een ander vak. Maar wat dan? Ik wou dat ik onwijs mooi kon schilderen of zingen. Maar ik kan dit nu eenmaal. Ik kan koken en ik kan schrijven, dat is het.” |

*Janneke Vreugdenhil: ‘Comfort Food’. Nieuw Amsterdam, €24,95. Ook verkrijgbaar via Jannekes website, [www.etenzo.nl](http://www.etenzo.nl) en [ako.nl](http://ako.nl).*