

Haarlem en omgeving

Ook al trekt 'Heel Holland Bakt' miljoenen kijkers en staat er in bijna elke tv-show een kok in een pannetje te roeren, de prestaties die de gemiddelde Nederlander in zijn eigen keuken levert hollen achteruit. Het is geprefabriceerd industrieel voedsel wat de klok slaat. Martha van Nederpelt: „Juist omdat we onze kookkunsten dreigen kwijt te raken, vinden we het fijn om naar kookprogramma's te kijken. Pure nostalgie.”

'Van soep maken word je gelukkig'



Kees van der Linden
k.van.der.linden@hollandmediacombinatie.nl

Bloemendaal * Martha van Nederpelt presenteert deze maand haar kookboek: 'Soep het jaar rond'. Inderdaad, het zoveelste op de toch al overvolle kookboekenmarkt. Met opzet heeft ze het niet op de geijkte manier gedaan. In plaats van foto's van gerechten heeft ze het boek geïllustreerd met close-ups van allerlei soorten groente. „Mensen moeten weer dichterbij hun voedsel komen, ze moeten de schoonheid ervan zien. Een stapel schorseneren bijvoorbeeld. Net een winterlandschap.” Martha heeft wat met het oudste gerecht ter wereld: soep. Als ze praat over ingrediënten en smaak, lijkt ze een vinoloog die het heeft over druivenrassen, bouquet en afdrank. In Haarlem en omgeving heeft ze naam gemaakt met de verkoop van eigengemaakte biologische soepen. „Martha's soepen” heette haar bedrijf, dat aan zijn eigen succes ten onder is gegaan. „Op een gegeven moment werd de omzet zo groot, dat ik de soepen in een pot of een zak moest gaan verpakken. Daar had ik geen zin in. Als je soep steriliseert, is ze honderd jaar houdbaar, maar de gelaagdheid in smaken verdwijnt. Dan is er weinig meer aan en wordt het een globaal smakende brij zonder finesse.”

De Zandhaas

Om trouw te kunnen blijven aan haar uitgangspunten begon ze een nieuwe onderneming: Martha Kookt Lokaal. Nu verhuurt ze zich als kokkin aan grote groepen. Maar zo gemakkelijk kwam ze niet van haar oude bedrijfje af. Haar vaste afnemers misten de ambachtelijke soepen die verkrijgbaar waren in molen De Zandhaas en verschillend patissiers en lunchrooms in Haarlem en Amsterdam. „Heel vaak kreeg ik te horen, heb je voor mij nog het recept van die-en-die soep?” Ze besloot de recepten te bundelen, een selectie van 52 soepen, dus voor elke week van het jaar één. Steeds gemaakt van ingrediënten die in het seizoen zijn en dus volop

verkrijgbaar. Elk recept is bovendien voorzien van een toelichtende tekst, want behalve van het bereiden van eten houdt Martha ook van praten erover. Bij haar rode linzensoep, bijvoorbeeld, verwijst ze naar het verhaal in het boek Genesis over de gebroeders Jakob en Ezau, waarin de oudste zijn eerstgeboorterecht verkwaanselt voor een kom linzensoep.

Geheim

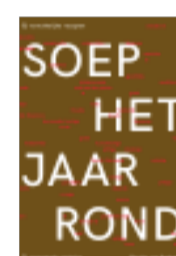
Het geheim van een goede soep is de bouillon. „Als je zelf een groente- of vleesbouillon trekt, krijg je een hoogwaardige soep. Natuurlijk kan het ook met een bouillonblokje, als je maar een biologisch blokje neemt, want er moet geen mononatriumglutamaat of ve-tsin in zitten. Op zich krijg je daar niks van, zegt het Voedingscentrum, maar ik houd er gewoon niet van. Het is een harde smaakversterker, het is niet verijnd.”

De plantaardige ingrediënten van een soep worden het beste eerst gepoft in de oven. „Ui, knoflook, wortel en pompoen in stukken snijden, olijfolie erover met zout en peper, oven op 180 graden zetten en poffen maar. Zo krijg je een intensere smaak. Ook kruiden en specerijen als karwij en kurkuma worden veel lekkerder als je ze eerst roostert.” Ook al eet Martha graag en vaak vegetarisch, ze is niet principieel gekant tegen het eten van vlees en vis. Het merendeel van de recepten in het boek is vegetarisch, al zitten er ook bij vlees- en vissoepen bij. Uiteraard moet ze ook hier niks weten van industriële kweek. „Het liefst eet ik vlees van Schotse hooglanders die in de duinen hebben rondgelopen, de smaak daarvan is geweldig.”

Lege maag

Eten is zo veel méér dan een lege maag vullen, vindt Martha. Boodschappen doen - als het kan rechtstreeks bij de teler - en de bereiding van het gerecht - schillen, hakken, roosteren en pureren - zijn minstens zo leuk als het uiteindelijke consumeren. „Eten is omgeven met zoveel elementen, die doen allemaal mee in hoe je iets beleeft en proeft. Met al dat industriële voedsel raken we dat kwijt.

Boek



Prijs: 22,50 euro, vanaf 8 november te koop in de winkel of te bestellen via de website: marthakooktlokaal.nl

Tegenwoordig moet je iets in een mum van tijd op tafel kunnen zetten en zo min mogelijk tijd kwijt zijn aan de bereiding.”

Pruttelen

Je zou bijna vergeten dat een mens gelukkig wordt als het huis zich vult met de geur van iets dat staat te pruttelen op het vuur. Soep leent zich daar bij uitstek voor. „Zelf als je niet kunt koken, krijg je dat voor elkaar.” „Soep is fantastisch, iedereen kan het maken. Bovendien is soep eten een geweldige manier om af te vallen. Het blijft langer in je maag zitten omdat het veel vocht bevat, waardoor het beter vult dan vast voedsel. Het schijnt dat de klep tussen je maag en je darmen zich na het eten van soep minder vaak opent dan na het eten van allerlei losse ingrediënten bij een diner. De maag blijft daardoor langer gevuld en de aanmaak van het hongers hormoon ghreline wordt vertraagd.”

Martha presenteert haar boek zaterdag 12 november in de Haarlemse boekhandel De Vries, van 16.30 tot 17.30 uur. Uiteraard serveert ze dan soep: pompoensoep met witte-wijnrijsotto, kaneel en blauwschimmelkaas.

Martha van Nederpelt bundelt haar soeprecepten



Haarlem en omgeving

Soep van aardperen

Recept voor gepofte aardperensoep met knoflook en shiitake-paddenstoelen.

Voor 4 personen, 1 liter, vegetarisch.

Ingrediënten:
600 gr aardperen, schoon geschrobd
3 x 20 gr roomboter, in stukjes
3 knoflooktenen, gepeld
3 el olijfolie
3 tijmtakjes, fijnggehakt
200 gr ui, kleingesneden
750 ml groentebouillon
50 gr crème-fraîche
100 gr shiitake, met keukenpapier schoongeveegd, in plakjes
zout
peper uit de molen
druppels citroensap
1 bosuistengel, in ringetjes

Bereiding:
verwarm de oven voor op 200° Celsius. Snijd de ongeschilde aardperen in stukjes en leg ze in een ovenschaal. Leg de knoflook erbij. Schep er de olijfolie en 20 gram roomboter door. Strooi er zout, peper en tijm over. Pof de aardperen in het midden van de oven in ongeveer een uur gaar. Smelt intussen 20 gram roomboter in een ruime kookpan met stevige bodem. Fruit hierin de ui op halfhoog vuur glazig. Giet de bouillon erbij en kook met deksel op de pan 10 min. Klop de crème-fraîche erdoor. Zet apart. Smelt intussen 20 gram roomboter in een kokenpan en bak hierin de shiitake bruin. Zet apart. Haal de aardperen uit de oven en laat ze iets afkoelen. Draai de aardperen door een roerzeef en vang de aardperencrème op in een schone pan. Gooi de achtergebleven schillen weg. Voeg groentebouillon en shiitake bij de aardperencrème. Verwarm de soep en breng op smaak met zout, peper en citroensap. Serveer de soep in kommen en garneer met bosui.

Uit: Soep het jaar rond

Martha met in haar armen een 'Bloemendaalse gele', een koolsoort die vroeger uitsluitend werd gekweekt op de geestgronden bij Bloemendaal en die de neiging heeft snel geel te worden. Prachtig om te zien, vandaar ook dat ze er mee poseert, maar een lekkere soep kun je er niet van maken, vertelt ze. „Slobberkool was er vroeger een bijnaam voor.”