

MARTHA'S SOEPEN

traiteur in bijzondere soepen

Martha's Soepen lezing voor het symposium 'Voeding van de grond naar de mond'

Organisatie Stichting Kind en Voeding www.kind-en-voeding.nl

Locatie Champ Aubert in Driebergen

Goede middag allemaal,

Mijn naam is Martha van Nederpelt, oprichter en eigenaar van Martha's Soepen. Ik ben een traiteur in bijzondere soepen.

Een oud spreekwoord luidt: "Een zuivere mond, een zuivere grond". Blijkbaar zijn deze twee termen al sinds heugenis met elkaar verbonden en worden ze vandaag nog eens vanuit verschillende invalshoeken nader toegelicht. De Stichting Kind en Voeding vroeg mij om jullie te vertellen over mijn bedrijf Martha's Soepen, over mijn achtergrond, mijn visie over voeding en dat alles in het kader van het thema 'Voeding van de grond naar de mond'. Een thema dat mij nauw aan het hart ligt. Ik vind het bovendien zinvol dat de Stichting een dergelijk symposium organiseert en heb daarom graag mijn medewerking verleend.

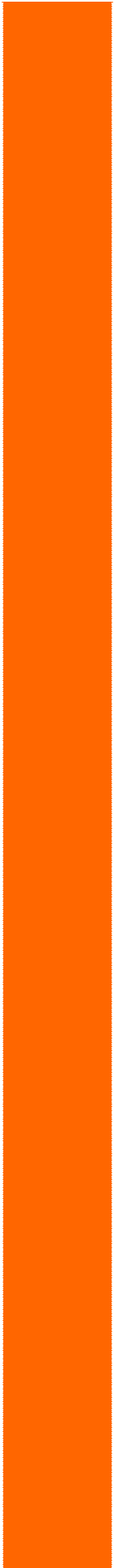
Na de introductie over mijn soepen wil ik graag iets vertellen over de grond. Het begrip grond zet ik dan in een wat breder kader uiteen. Het gaat dan niet alleen over de aarde maar ik ga het ook hebben over mijn achtergrond, over eetgewoontes, over een vruchtbare grond voor later, en als overbrugging tussen de grond en de mond vertel ik iets over een babyhapje. Daarna natuurlijk iets over de mond. Wat er via de mond naar binnen gaat aan al of niet gezond voedsel, over voedsel dat heel is, over de indrukken van eten in onze mond, over soep en afvallen, maar ook het

belang van wat je met de mond belijdt.

Welnu, ik ben een kleine, lokale producent van verse soepen die afgezet worden in Amsterdam en Haarlem en omgeving. Elke week maak ik een andere soep en heb meer dan 100 recepten op mijn repertoire staan. 90% van mijn soepen zijn vegetarisch, dus zonder vlees of vis en een deel veganistisch, dus o.a. zonder melkproducten. Ik maak ongeveer 30-50 liter per week en heb de mogelijkheden en faciliteiten om verder te groeien. Waarom ik de soepen bijzonder noem kan ik uitleggen door wat titels van enkele soepen te noemen; Aardperenroomsoep met saffraan en geroosterde amandelen, Joodse linzensoep met knoflook, verse munt en gebakken citroen, Parijse uiensoep met cognac, Cherrytomaatjes-soep met speltgries en korianderyoghurt, Ierse preisoep met blauwschimmelkaas en geroosterde havervlokken etc. Bij de soepen wordt meestal een extra bakje geleverd met iets wat specifiek bij de soep hoort en op het laatst toegevoegd kan worden. Eén van mijn credo's is; 'biodiversiteit in één kom soep'. Ik verkoop mijn soepen aan specialiteitenwinkels, patisserieën, de betere lunchrooms en via een webwinkel aan particulieren in Kennemerland / Noord-Holland.

Omat ik hier tussen kenners zit noem ik nog dat ik in mijn soepen geen E621 verwerk. E621 is ook bekend als MSG, mononatriumglutamaat, vetsin, of adjinomoto. Het is een synthetische smaakversterkers die je wereldwijd in veel hartige industriële voeding aantreft. Met glutamaten kan je industrieel snel en goedkoop een hartige smaak verkrijgen en versterken. Ideaal om soep op smaak te krijgen. Er is veel onderzoek gedaan is naar de glutamaten in onze hartige voeding. Zoals dat het ons aanzet om meer van een product, bijvoorbeeld chips, te eten, maar ook in relatie met astma, hartproblemen etc. Blijkbaar zijn er nog steeds geen redenen genoeg om de glutamaten in ons voedsel te weren. Ik zie grond genoeg, om het niet in mijn soepen te verwerken. Dat betekent dat mijn soepen wat duurder zijn dan andere, industriële, soepen. Mijn soepen komen vol en puur op smaak door de aandachtige bereidingswijze natuurlijk maar vooral ook omdat ze bomvol verse en hele ingrediënten zitten.

Mijn aandacht gaat niet alleen uit naar het produceren van goede soepen maar ook naar het produceren van een goed verhaal. Elke

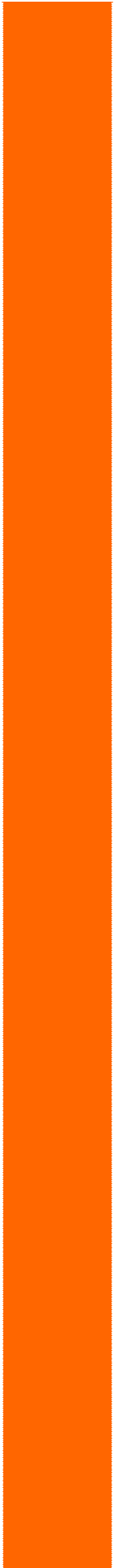


week schrijf ik namelijk een bondig verhaaltje naar aanleiding van de soep. Ik schrijf over diverse zaken die met voeding te maken heeft, over smaakcomposities, over de historie van bepaalde groenten, over de wijze van koken door de eeuwen heen, over de kracht van kruiden, over wetenschappelijk onderzoek in de voeding, over specifieke gezondheidswaarde van bepaalde voeding, over vergeten groenten en streekproducten, over biodiversiteit, over landbouwbeleid etc. Allerlei zaken die de bewustwording over voeding kunnen verhogen. Zaken waarmee de consument bewust gemaakt kan worden over wat hij nou eigenlijk eet en wat er allemaal aan voorafgegaan is voordat de soep in de soepkom ligt te geuren. Het verhaal staat elke week op mijn website, is via Twitter te lezen en wordt aan fans per e-mail verstuurd.

Laten we eens naar de grond kijken.

De ingrediënten van mijn soepen zijn voornamelijk biologisch èn uit de volle grond. Dus in de volle aarde geteeld en niet in kassen op waterachtige watten bijvoorbeeld. Het liefst haal ik mijn groentes, paddenstoelen en kruiden rechtstreeks van de teler en de kweker, dus zo van het land en in mijn buurt. Kraakvers geoogst en einde middag als soep verpakt, klaar voor de verkoop. Verser kan niet. Doordat ik zelf naar de biologische teler ga, onderhoud ik goed contact met hem, maar houd ook contact over wat het land en het seizoen te bieden heeft en welke soep daar het beste bij past. Maar ook hoor ik graag zijn verhalen over waar hij als tuinder tegenaan loopt bijvoorbeeld, over oude rassen van zijn groentes en kruiden. Dit soort informatie kan terecht komen in mijn wekelijkse verhaal over de soep.

Ik houd van voedsel dat heel is, van ingrediënten die heel zijn. Daarmee bedoel ik; oorspronkelijk, onbewerkt en herkenbaar voedsel. Ik ben van mening dat deze voeding gezonder, lekkerder en bevredigender is dan industrieel en vergaand uit elkaar gehaalde grondstoffen en bewerkte voedingsmiddelen. Ik werk dus graag met producten zoals peulvruchten, gort, spelt, quinoa, graanvlokken etc. Jullie als natuurvoedingsdeskundigen zullen dit allemaal kennen, behalve misschien zo iets als het Wâldbeantsje, het Friese woudboontje, een streekproduct bij uitstek, waar ik in het schaatsseizoen een Friese mosterdsiep van heb gemaakt.



Ik ga nu iets vertellen over de grond van Martha's Soepen, over hoe het allemaal begonnen is.

Zo'n 5 jaar geleden werd het idee van Martha's Soepen geboren. Mijn zoon was 9 jaar en dus wat zelfstandiger, en ik kreeg meer tijd en zin om een eigen bedrijf te starten. Tevens werkte ik, en nog steeds trouwens, op een plek waar fantastische natuurlijke voeding wordt geproduceerd en verkocht: De molenwinkel van Korenmolen De Zandhaas in Santpoort. Daarover later meer. Dit soort zaken, meer tijd en mijn werk op de korenmolen, kwamen bij elkaar en zo ontstond het idee om maaltijdsoepen te maken en te verkopen, in eerste instantie via de molenwinkel. De molenaar vond het meteen een goed idee. De bakkers leveren namelijk brood van zijn meel en ik lever soep met zijn granen erin aan hun molenwinkel. Een geweldige combinatie; brood en soep. Eerst ben ik de soepen thuis gaan maken. Voor familie, vrienden en kennissen. Ik kreeg steeds meer inspiratie over maaltijdsoepen met de granen en peulvruchten van de molen. En zo is het begonnen. Later, toen ik mij ingeschreven had bij de KvK, vestigde ik mijn bedrijf in een HACCP-gecertificeerde keuken, een keuken met hoge hygiëne eisen. Dat is gevestigd bij Han de Kroon Horecavers in Haarlem, een leverancier van en specialist in vergeten- en streekgebonden groente. Mijn HBO-opleiding op het gebied van Facility Management, was een goede en praktische ondergrond bij de organisatie van een dergelijk bedrijf en het koken in het groot.

Grond heeft voor mij nog een ander aspect, namelijk de grond waarop en waaruit ik ben geboren. Waar de liefde voor goed eten vandaan komt.

Waar de liefde voor het boerenproduct en het hebben van een bedrijf vandaan komt is mij wel duidelijk. Mijn vader, een boerenzoon had later een ingenieursbureau en was dus zelfstandig ondernemer. Dus ik ken van binnenuit het ondernemerschap. Daarnaast is met goede voeding bezig zijn mij met de paplepel ingegoten. Thuis hadden we de kelder vol met ingemaakte vruchten, de diepvries met groente en een halve koe en de schuur met kisten aardappelen, uien, en appels van opa's boerderij. Maar ook gingen we vroeger de IJssel langs, naar plaatselijke boeren en fruittelers om nog meer lekkers in te kopen. In de zomer en herfst trokken we de bossen in voor cantharellen (dat kon toen nog), bosbessen, vlier en bramen. De

zomer- en herfstperiode was het hard werken in de keuken om alles netjes en schoon ingemaakt te krijgen. Thuis discussieerden we over de betekenis van goede voeding, de werkwijze en gedachtegang van de voedingsmiddelenindustrie, de consequenties voor de boeren en de gezondheidsgevolgen voor de mens. Mijn moeder was in staat om van niets iets lekkers maken. Je zou kunnen zeggen, zoals de Italiaanse keuken maar dan Hollands met het toen nieuwe Haagse Kookboek.

Een andere grond is voor mij Korenmolen De Zandhaas in Santpoort waar ik een ruim aantal jaren werk. Het is een nog volledig functionerend ambachtelijk molenbedrijf dat sinds 1779 zijn werk is blijven verrichten. Inmiddels is het een kenniscentrum geworden op het gebied van ambachtelijk, pure voeding en specifiek de granen, plus wat je er allemaal mee kan doen. Er komen daar mensen die geïnteresseerd zijn in voeding, vragen hebben over puur brood bakken, vragen hebben over (gluten) allergieën, mensen die nieuwsgierig zijn, of op zoek naar nieuw eten zijn, maar ook mensen uit Afrika of het Midden-Oosten die hun specifieke granen zoeken om hun traditionele gerechten te kunnen maken. In de korenmolen worden diverse soorten graan en het ter plekke gemalen meel verkocht, zoals van tarwe, haver, rogge, gerst, maar ook spelt, teff, kamut, masjella/milo, boekweit etc. Volle granen die ik ook in mijn soepen gebruik. De molenwinkel is een verkooppunt van de groente- en fruittassen van ODIN en Martha's Soepen dus.

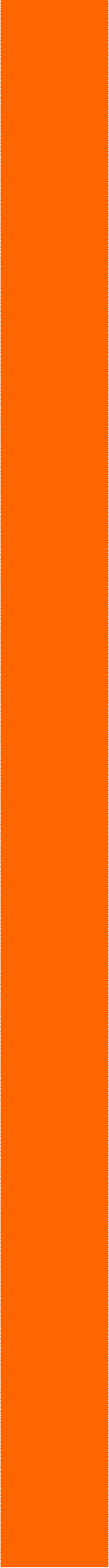
Ik wil mijn verhaal van de grond naar de mond overbruggen met een anekdote over het eerste babyhapje. Het eerste vaste eten dat misschien de grond vormt naar toekomstig eten. Laatst sprak ik een Zweedse moeder. Het viel me op dat haar 2-jarige dochter zoveel en zo makkelijk allerlei groenten at. Ze vertelde me dat baby's in Zweden niet als eerste een fruithapje krijgen maar een aardappelhapje. Dat aardappelhapje wordt later aangevuld met groente. De eerste indruk in het mondje van vast voedsel is hartig en niet zoet voedsel. Ik vind dit een belangrijk verhaal. En natuurlijk wordt een groentehapje later een groentesoepje met van alles erin. Ik weet niet hoe de huidige consultatiebureaus adviseren maar in mijn tijd was dat steevast het fruithapje. Hoe heb ik dat toen zo klakkeloos kunnen aannemen, was mijn eerste gedachte. Ik ben nog jaren aan het tobben geweest om mijn zoon

aan de groente te krijgen, wat nu eindelijk gelukt lijkt te zijn.

Goed, tot nu toe heb ik gesproken over de grond en mijn achtergrond. Nu wil ik verder gaan met de mond; De mond waar het een en ander ingaat, waarmee wordt geproefd, waar de diverse smaakpapillen op diverse plekken in de mond zitten en waar de ervaring van de smaak en van de consistentie aanwezig is, waar de vertering al begint, maar ook de mond als praat- en uitingsinstrument en waarmee allerlei zaken over voeding oprecht beleden kunnen worden.

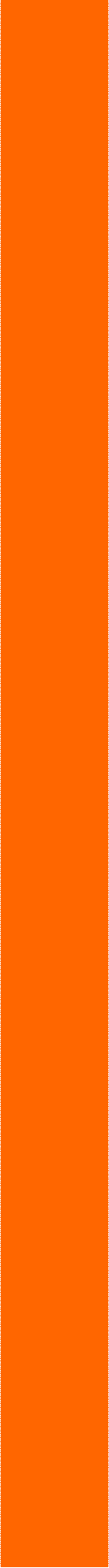
Ik ben een voorstander van biodiversiteit, zoals een veelheid aan groentesoorten, peulvruchtensoorten etc., in onze keuken, en wel om diverse redenen. Het lijkt me dat biodiversiteit de grond niet uitput en een zeer gevarieerde natuur en leven van t/m de bijen aan toe, met zich meebrengt, het werken met een grote diversiteit aan producten is boeiend en maakt nieuwsgierig naar de achtergrond, en wellicht dat de diversiteit in de toekomst van onschatbare gezondheidswaarde op allerlei vlakken kan zijn. Maar ook de diversiteit die we via onze mond als verrukkelijk voedsel binnen krijgen en die inspireren tot een gevarieerde, gezonde keuken. Al die voedingsstoffen en indrukken die het in je mond en uiteindelijk in je lichaam achterlaat vind ik van belang. Biodiversiteit is behalve mooi, het lijkt me ook nuttig en noodzakelijk. Doordat ik als ondernemer een dergelijke variatie aan groente, kruiden, peulvruchten, paddenstoelen e.d. afneem en verwerk in mijn soepen, komt het uiteindelijk bij de consument terecht, de teler krijgt een eerlijke prijs, de grond blijft vruchtbaar en ik heb fantastisch en zinvol werk. Ik hoop dat biodiversiteit blijft bestaan naast de gangbare landbouw en veeteelt en we niet alleen maar overgeleverd raken aan een agrarische monocultuur en te massale veeteelt.

Een ander gezegde luidt; Iedereen heeft er de mond van vol". En dat geldt zeker tegenwoordig voor voeding. Er wordt heel veel over voeding gepraat, en wij nu ook weer. Maar er wordt ook op een hype-achtige manier over gepraat en dat lijkt me geen goede zaak. Dat dient misschien diegene die er zijn bedrijf groter mee wil maken maar niet wij als consument, als volk. In dit kader vertel ik graag over de jaarlijkse Abel Herzberg lezing die ik laatst bijwoonde. Georganiseerd door de Rode Hoed, en dit jaar ugesproken door Louise Fresco, universiteitshoogleraar aan de



Universiteit van Amsterdam en vooraanstaand denker over duurzame ontwikkeling en voedselproductie. Zij benoemde het feit dat begrippen in de voeding, zoals eerlijk, puur, gezond, diervriendelijk, kleinschalig, intensief, duurzaam de laatste tijd te pas en te onpas gebruikt worden. Zonder dat eerst duidelijk gemaakt is wat daarmee bedoeld wordt. Deze woorden zie en hoor je ook in veel reclames terugkomen. Het werkt als een soort etiket, het zijn beladen woorden, woorden met emoties. Je hoort een dergelijk woord en meteen denk je 'oh dat is goed of dat is fout' terwijl het genuanceerder ligt, volgens Louise Fresco. De grote meerwaarde van de aandacht voor biologisch voedsel is volgens haar dat überhaupt voedsel weer centraal staat in discussies. Ze vond het vreemd dat er tijdens de verkiezingen nauwelijks over gesproken werd terwijl het echt leeft onder de mensen.

We krijgen van alles op ons bord. Letterlijk en figuurlijk. En het wordt hoe langer hoe moeilijker om te beoordelen of wat over voeding gezegd wordt, werkelijk klopt of het de lading dekt. Het lijkt wel alsof de meeste "informatie" (tussen aanhalingstekens) over voeding via reclame tot ons komt. Misschien komt het omdat wij als stedelingen geen contact meer hebben met de landbouw en veeteelt en onze informatie niet meer uit de eerste hand verkrijgen. Misschien hebben we een te romantisch beeld dat ons veilig aandoet, over boeren en geloven we graag wat reclame ons voorschotelt aan nostalgie op dat vlak. Ook zaken die niet helemaal juist zijn worden zo makkelijk met 'copy-paste' via internet verder de wereld in geholpen. En dat lijkt me dus geen goede zaak. In reclames wordt gedaan alsof een ontbijtkoek gezond is omdat er veel vezels in zitten terwijl het product voornamelijk uit glucose-fructosestroop bestaat. Dergelijke zaken worden door Foodwatch en de Keuringsdienst van Waarde uitgedroogd en voor ons begrijpelijk gemaakt. Wat betreft de vezels en volkoren is er trouwens een groot verschil tussen het volkorenmeel van een korenmolen of volkorenmeel uit een meelfabriek waarmee het grootste deel van onze bakkers 'volkoren'brood mee bakken. Het volkorenmeel uit een korenmolen bevat alles wat in de graankorrel/de tarwekorrel aanwezig is, vandaar de naam; volkorentarwemeel. Er wordt niets uitgehaald en er wordt niets toegevoegd (bijvoorbeeld bij het bleken van fabrieksbloem). Het meel van een meelfabriek wordt eerst in wel 20 fracties uitgezeefd. Een deel van die fracties



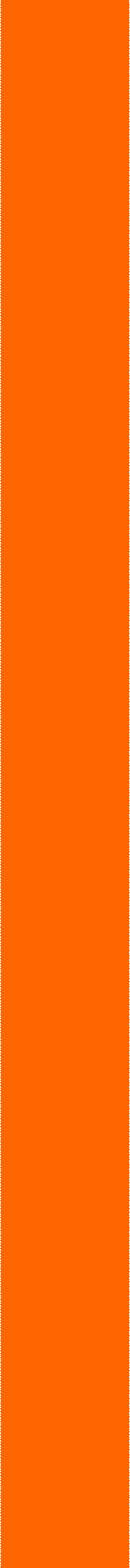
worden later weer bij elkaar gevoegd tot iets wat volkorenmeel mag heten. Volkorenmeel uit een korenmolen bevat bijvoorbeeld ook de gezonde kiem, iets wat de meelfabriek er liever niet in heeft zitten omdat het beperkt houdbaar is door de tarwekiemolie. Meel van een korenmolen is een natuurproduct dat dus beperkt houdbaar is, maar gerust een puur product genoemd mag worden.

Enfin, iedereen heeft er de mond van vol. En ik doe ook mijn duit in het zakje. Ik ben van mening dat de toename van gezondheidsproblemen, de welvaartsziekten, voor een deel opgelost zouden kunnen worden door een ander voedingspatroon waarmee ik ook de eetcultuur bedoel. Dus niet alleen wàt je eet maar ook hoe (rustig met mes en vork, met elkaar, of al werkend achter je bureau, wandelend door de stad), wààr (aan tafel of tussendoor uit de hand), wanneer (3x per dag of meerdere malen op een dag). Ik denk dat het probleem van de welvaartsziekten, die qua omvang hoe langer hoe groter lijkt te worden, eigenlijk al begint met het al of niet vrijmaken van tijd om je maaltijd te bereiden. Tijd, rust, aandacht lijkt een schaars goed te worden. Als we dan zo graag efficiënt willen werken, en dingen gelijktijdig willen doen, dan pleit ik voor mind-full, dus met aandacht, klaarmaken van je eten. Een eeuwen oude term uit het Boeddhisme dat tegenwoordig in diverse werkdisciplines aangehaald en gebruikt wordt. Het betekent zoiets als: nu aandacht geven wat er in het lichaam en de geest gebeurt en waar je nu mee bezig bent. Ik heb het dan over met basale ingrediënten, verse, zelf gewassen, zelf gesneden ingrediënten je lekkere maaltijd klaargemaken en gezellig met elkaar of rustig alleen opeten. Basale voeding smaakt vol, is specifiek, en is bevredigend omdat het aan veel behoeftes en smaakbehoefes voldoet en je lichaam echt voedt. Je lichaam heeft echt iets te verteren. De uiteindelijke vertering duurt langer, de meervoudige koolhydraten hebben langere tijd nodig om zich om te zetten tot enkelvoudige-, waarna je lichaam het als brandstof gebruikt. En intussen is er meer tijd om de aanwezige voedingsstoffen in het bloed op te nemen. Lichaam en geest moeten er zijn best voor doen, en je krijgt een diversiteit aan indrukken binnen die bijdraagt aan je vorming tot een zich gezond voedend en voelend mens.

Als laatste nog iets over 'Elk pondje gaat door het mondje': Dat je door het eten van soep gewicht kunt verliezen zal jullie als natuurvoedingsdeskundigen, diëtisten en gewichtsconsulenten vast interesseren. Ik kwam het tegen in een BBC documentaire en in een artikel van ziektekostenverzekeraar Nationale Nederlanden. Over dat onderzoek wil ik graag iets vertellen. Voor mensen die wat gewicht willen verliezen is het hongergevoel het meest lastige eraan. Volgens dat onderzoek is er een eenvoudige remedie en dat is soep. Soep heeft namelijk een verrassend lang verzadigingseffect. Dat schijnt te komen door de klep onder aan de maag: de pylorische sfincter. Die klep stuurt de maaginhoud door naar de 12-vingerige darm. Het wonderlijke van deze klep is dat het geen domme opdracht vervuller is maar een selectieve klep. Een intelligente poortwachter. Water laat hij bijvoorbeeld meteen door en verdwijnt snel uit de maag. Dat verklaart waarom water niet echt helpt bij het onderdrukken van je eetlust. Echter; goed gemengde groente en andere ingrediënten met water, soep dus, is een brei die wel een poos moet wachten voordat de klep open gaat. De klep blijft veel langer dicht. De klep blijft bij soep zelfs langer dicht dan wanneer we water en dezelfde ingrediënten los zouden eten, dus zoals een gewone warme maaltijd. De maag blijft dus bij het eten van soep langer gevuld dan bij het eten van een warme maaltijd. En het wacht langer met het afgeven van het hongerhormoon (ghreline). Dus, soep eten zorgt ervoor dat je honger voor een langere tijd is gestild. Of zoals de Italianen zeggen: 'Soep doet zeven dingen, hij stilt de honger en lest de dorst, vult de maag, reinigt de tanden, maakt je slaperig, maakt je slank en brengt kleur op je wangen.' ('Sette cosa fa la zuppa, cava fame e sete attuta, empie il ventre, snetta il dente, fa dormire, fa smaltire, e la guancia fa arrossire.')

Afsluiting

Ik ben hiermee aan het einde van mijn betoog gekomen. Je zou kunnen zeggen dat ik mijn bedrijf Martha's Soepen holistisch benader. Niet alleen mijn eigen business vind ik belangrijk, maar ook wie mijn leveranciers zijn, de zorgvuldigheid naar mijn klanten en waarom ik ook al weer Martha's Soepen begonnen was; mijn interesse in goede voeding, mijn smaak en zorgvuldig omgaan met onze schepping. Terugkijkend wil ik een en ander samenvatten met de gedachte dat de zichtbare grond, een vitale aarde van groot belang is, en we daarmee volwaardige producten



kunnen oogsten, maar vooral ook wat wij met de mond belijden, de wereld in brengen. De opvoeding van onze kinderen, juiste op volledige waarheid berustende voedingsinformatie lijkt mij de basis en gezonde grondgedachte voor gezonde en goede voeding voor nu en in de toekomst. Het werk dat jullie onder andere als voedingsconsulenten leveren. Daar begint het allemaal mee.

Hartelijk dank voor jullie aandacht.