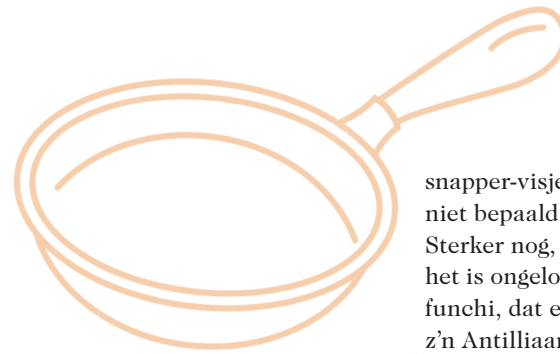


Jasmine Sendar, Trijntje Oosterhuis en Dries Roelvink zijn heuse foodies die met plezier zelf in de keuken staan, om al dan niet gezond te kokkerellen. "Als iemand geen wijn drinkt... Dan klikt het niet."

tekst AGNES HOFMAN
foto's NICK VAN ORMONDT (JASMINE), JELLE SMID (TRIJNTJE), DARIO & MISJA (DRIES)

OVER DE KOOK



Ze lust best een stamppotje, maar dan wel met een Antilliaans tintje. JASMINE SENDAR (46) koestert haar eetcultuur en wil dat de traditionele recepten behouden blijven. "Tutu is niet bepaald Instagram-friendly. Sterker nog, het ziet er niet uit. Maar het is ongelooflijk lekker."

"Mijn liefde voor lekker eten is thuis begonnen. Mijn moeder kookte vooral Antilliaanse gerechten. "Kun je niet gewoon eens een stamppot maken," vroeg ik haar weleens. "Of een bal gehakt met jus, zoals de buren eten." Dat deed ze dan wel, maar echt op haar manier. Dus niet gewoon boter bij het braadvocht, maar olie met ui, knoflook en kruiden..."

Mama heeft me nooit aan het aanrecht gezet, van: zó moet je koken. Mede daarom ben ik een aantal jaar geleden het YouTube-programma 'Zeker eten' begonnen, in dit kookprogramma duik ik met BN'ers met een Caribische achtergrond in de Antilliaanse keuken. Ik wil dat de jongere generatie die recepten leert, zodat ze niet verloren gaan. Dat is mijn cultuur, onze cultuur, en die moeten we koesteren. Italianen doen dat heel anders. Daar heeft vrijwel iedereen een nonna, een oude oma of tante, die er haar levensmissie van maakt om traditionele recepten met haar familie te delen. In mijn cultuur is dat helaas niet zo. Nu heb je eindelijk een paar vlotte kookboeken zoals die van Shirma Rouse, maar we hebben het veel te lang met een paar ouderwetse exemplaren moeten doen. En nee, daar werden jonge mensen niet enthousiast van en dat is zonde."

Niet Instagram-friendly

"Neem bijvoorbeeld tutu, een gerechtje van maismeel met kokosmelk, black eyed bonen, zoutvlees en specerijen. Heerlijk als bijgerecht bij een red

snapper-visje of bakkeljauw. Tutu is niet bepaald Instagram-friendly. Sterker nog, het ziet er niet uit. Maar het is ongelooflijk lekker. Net als funchi, dat eet ik ook graag: polenta op z'n Antilliaans. En ja, dat maak ik zelf. Mijn moeder gaf me een rijstkoker toen ik op mezelf ging wonen. 'Dit gaat je zeker helpen,' zei ze, wetende dat ik zou gaan experimenteren in de keuken. Ik merkte dat ik de basisdingen al had meegekregen, zoals het wassen van kip. En veel proeven tijdens het koken: wat heeft het gerecht nodig? Nog een snufje van dit of een beetje van dat? Goed gekruide kip is een van mijn favoriete dingen om te maken, want dat lukt altijd. Daarom stond dit op het menu toen mijn nieuwe liefde voor het eerst kwam eten: gekruide kip met broccoli, gebakken banaan en rijst met jus. Niet de Hollandse jus maar krioyo: een tomatensaus met onder andere ui, knoflook, paprika en voor de liefhebbers misschien peper, al hoeft het

'IN ITALIË HEEFT IEDEREEN EEN NONNA, IN MIJN CULTUUR IS DAT HELAAS NIET ZO'

De smaakmakers van Jasmine

Truffelzout

"Dat is zo lekker, ik kan niet zonder. Op groente, eieren, frietjes, popcorn..."

Badia Complete Seasoning

"Die gooi ik over vlees, vis, groente, soep... Over alles. Mijn nieuwe liefde heeft ook al een potje staan."

Ketjap

"Voor extra oomph in mijn gerechten. Heerlijk in pasta bolognese bijvoorbeeld. Ook met een scheutje sojasaus erbij..."

van mij nooit zo pittig. Ik had het bewust redelijk simpel gehouden: als ik zou uitpakken met een uitgebreide rijsttafel of heel chic recept, zou ik daarmee de toon zetten en bepaalde verwachtingen scheppen, en dat wilde ik niet. Hij vond het erg lekker en vroeg nog een portie. Ja, dat vond ik fijn, omdat ik hem voor het eerst iets van mijn cultuur liet proeven. Varkensoor of varkensstaart eet hij ook gezellig mee. Mijn vriend is een avontuurlijkere eter dan ik. Hij eet met plezier slakken en beenmerg, waarvan ik denk: laat maar."

Twee dagen op rantsoen

"Ik kook niet iedere dag, daar heb ik niet altijd zin in of tijd voor. Wel maak ik vaak extra porties, zodat ik iets in de koelkast of vriezer heb. En anders bestel ik wat. In Amsterdam heb je veel lekkere restaurantjes, zoals een Italiaanse traiteur in mijn wijk, net als een fijne snackbar, een Turk en een Argentijn en de Albert Cuyp-markt in de buurt. Nee, ik let inderdaad niet op mijn lijn. Vroeger kon ik twee dagen op rantsoen en dan was ik weer strak. Die tijden zijn voorbij, maar ik mag niet klagen. Zo slank als ik ooit was, ben ik niet meer en dat zou ik eerlijk gezegd ook niet meer willen. Ik ben blij met mijn curves. Al is het misschien maar goed dat ik niet kan bakken. Dat lukt me gewoon niet. Soms kan ik het niet laten en dan koop ik een punt bolo di cashupete, Antilliaanse cashewtaart. Die bewaar ik in stukken in de vriezer. Als ik dan echt een craving heb, neem ik een mini-puntje waar ik enorm van geniet. Wat Hollandse kost betreft, heb ik inmiddels gemengde gevoelens: spruitjes en witlof eet ik niet en bloemkool kan ik ook niet echt waarderen. Maar stamppotjes blijven favoriet. Boerenkool en hutspot... Heerlijk! Maar, ik maak ze net als mijn moeder. Met Antilliaanse jus."

Van crashdiëten tot afhaalen, TRIJNTJE OOSTERHUIS (51) leefde niet altijd even gezond. Maar inmiddels is de takeaway queen getransformeerd tot keukenprinses. “Mijn voorraadkast is nu gezonder, maar niet minder lekker.”

“Volgens mij heb ik ieder dieet wel geprobeerd, in de hoop af te vallen. Als ik een concertreeks had of grote klus op televisie, wist ik precies welk crashdieet ik moest doen om een paar kilo te verliezen. Ik honger me wel even uit, want dan komt het goed, dacht ik. Nu weet ik beter en zie ik in dat ik een slechte relatie met eten had. Die crashdiëten zijn een enorme aanslag op het lichaam, want na maanden bikkelen kwamen de kilo's er toch weer bij. Het eten van sla met een stukje kipfilet erop houd ik immers niet wekenlang vol. Zo heb ik jaren gejojood en daar voelde ik me emotioneel en fysiek gewoon niet meer goed bij. En mijn lijf accepteerde het ook niet meer omdat ik mijn metabolisme geheel in de war had geschopt. Nu vraag ik me überhaupt af waarom ik steeds zo fanatiek probeerde af te vallen. Want ik heb niet één concertkaartje meer of minder verkocht, omdat ik - in mijn ogen - te zwaar was. Omdat ik misschien aan het destijds heersende schoonheidsideaal wilde voldoen? Kunnen we alsjeblift stoppen met denken dat we te dik zijn en met het idee dat we dit snel moeten oplossen?”

Gezonder eetpatroon

“Zelf heb ik een genetische neiging tot aankomen en ik ben inmiddels 51, moeder van vier kinderen en heb sinds de bevalling van mijn jongste last van

mijn schildklier. Die doet het niet meer. Door mijn werk leef ik onregelmatig en dan was eten afhalen vaak makkelijker dan zelf koken. Want, wat moest ik nu weer maken? Ik had geen inspiratie in de keuken, tot ik op de Lazyfitgirl Methode stuitte, een systeem voor een gezonder eetpatroon en mindset. Nee, ik ben niet op dieet, maar heb mijn manier van eten veranderd. En vooral ook mijn manier van denken over eten. Neem nou zo'n kop vanilleyoghurt: daar zitten omgerekend acht suikerklontjes in. Nu koop ik de suikervrije variant. Wentelteefjes bak ik met volkorenbrood en pannenkoeken maak ik from scratch: met banaan en havervlokken. Door de Lazyfitgirl Transformatie Cursus weet ik welke eetswitches ik kan maken en uit het boek haal ik veel voedzame recepten die ik uitprobeer. Dat is makkelijk, want zo hoeft ik er niet bij na te denken. En het is leuk, omdat het allemaal goed smaakt en ik in principe gewoon alles kan eten wat ik wil. Ik bedoel, mijn ontbijt vanmorgen was een heerlijke mug-cake uit de magnetron, maar dan met de beste opties aan ingrediënten. Daarom werkt dit voor mij, ik hoef mezelf niets te ontzeggen. Nu heb ik het lichaam dat bij me past: ik ben slank met curves en heb meer energie om achter mijn dochter aan te rennen.”

Kookfilmpjes

“Ja, ik weet dat ik er erg enthousiast over ben, maar ik heb echt geen aandelen in Lazyfitgirl: ik ben gewoon blij dat ik iets heb gevonden wat goed werkt, ook op de lange termijn. Mede omdat het zo makkelijk is: ik hoef in de supermarkt niet meer te bedenken wat

Het eetpatroon van Trijntje

Anki Willemsen, bedenker van De Lazyfitgirl Methode “Het is een methode om af te vallen zonder dieet. Het gaat hierbij niet alleen om wat je eet, maar ook om de mindset die je daarbij hebt. Ik leer cursisten - inmiddels al ruim vijfduizend - onder andere met oefeningen om positief te affirmeren en manifesteren. Foodlabels scannen en simpele eetswitches maken, komt natuurlijk ook aan de orde in de videocursus van zestien weken. Op deze manier val je gezond en blijvend af, terwijl je nog steeds kunt genieten van chocolade, frietjes en taart.” lazyfitgirl.nl

‘MIJN ONTBIJT VANMORGEN WAS EEN HEERLIJKE MUG-CAKE UIT DE MAGNETRON’

ik nu weer ga maken, want ik weet precies welke boodschappen ik moet doen: geen honing, maar een vervanger. Geen jam, maar vruchtenspread. Mijn voorraadkast is nu veel gezonder, maar niet minder lekker. Mijn man en kinderen eten graag mee en mijn dochter vindt het heel leuk om me te helpen in de keuken. Op Instagram gaan mijn kookfilmpjes regelmatig viral; eentje is anderhalf miljoen keer bekeken, een ander is meer dan tienduizend keer opgeslagen. Dat vind ik grappig, maar eigenlijk zit ik er helemaal niet op te wachten. Ik ambieer geen carrière als foodfluencer. Ik ben zangeres, dat is mijn vak. Maar het is wel heel leuk om mijn nieuwe passie voor eten te delen, ook als stok achter de deur. Want ik heb het licht gezien, dus ik wil het wel volhouden...”



‘HET ETEN VAN SLA MET EEN STUKJE KIPFILET HOUD IK GEEN WEKEN VOL’



**‘IK ZOU NIET
BIJ EEN VROUW
KUNNEN ZIJN MET
WIE IK MIJN LIEFDE
VOOR LEKKER ETEN
NIET KAN DELEN’**

Na eerst door zijn moeder en daarna door zijn eerste drie echtgenotes te zijn verwend met hun kookkunsten, moest DRIES ROELVINK (65) bij zijn huidige vrouw zelf de keuken in. “Ze vindt dat ik een feeder ben.”

“Mijn neef Eddy Roelvink heeft me leren koken. Hij had een aantal cafés en restaurants in Amsterdam. Daarom vroeg ik hem voor een kookrubriek in mijn radioprogramma ‘Koffietijd met Dries’, op een lokale zender. Er zijn veel dagen en avonden geweest waarop ik hem assisteerde in de keuken. ‘Als jij nou even dit of dat snijdt,’ wees hij dan. Ook gingen we vaak samen boodschappen doen, met uiteraard een mooie wijn erbij. Meestal kookte hij oosters of Italiaans, want biefstuk met een struik broccoli erbij vond hij niet zo bijzonder. ‘Dat kan iedereen,’ zei hij. Helaas is Ed vijf jaar geleden overleden, maar ik koester alle herinneringen aan zijn keuken. Echt, zonder hem was ik nooit een keukenprins geworden. Vroeger kookte mijn moeder altijd en toen ik op mijn twintigste ging samenwonen, deed mijn vrouw dat. Daarna had ik nog een vrouw die altijd kookte, en daarna nog eentje... Maar Honoria, mijn huidige vrouw, kookt niet. Ze is storemanager bij OGÉR en komt pas rond half acht ’s avonds thuis. Dan kan ik niet verwachten dat ze nog in de weer gaat met potten en pannen. Dus als we thuis eten - en dat is niet vaak - dan zorg ik dat het eten om half acht bijna klaar is.”

Romantiek van het tafelen

“Een van de eerste gerechten die ik voor haar maakte, was kabeljauw in kerriemosterdsaus, naar een recept van Cas Spijkers. Dat vindt ze nog steeds erg lekker. Die saus bereiden is wel een gedoetje hoor. Ik maak een blonde roux,

met bloem, boter, kerrie, mooie mosterd en visbouillon. Die groengele saus gaat over de moten kabeljauw, met wat in plakken gesneden vleestomaat en Old Amsterdam-kaas. En dan in de oven. Het komt eruit met zo’n lekker korstje en die vis, heerlijk gebakken in die saus... dat is wel een delicatessen. En lekker met een chardonnay van Bernardus erbij. We wonen op twee hoog in de P.C. Hooftstraat en als Honoria beneden de deur opendoet, ruikt ze het al.

Ik ben heel blij dat ze zoveel van eten houdt, al heb ik haar daarin wel een beetje moeten opvoeden. Honoria heeft een drukke baan, ze geeft leiding aan mensen en vliegt geregeld naar Milaan om voor haar werk inkopen te doen. Eten schoot er vaak bij in en dan was een kant-en-klaarmaaltijd of biefstukje wel prima voor haar. Nu geniet ze ervan dat ik de tafel heb gedekt en een kaarsje heb aangestoken. En van de romantiek van het tafelen! Voor mij is dat erg belangrijk. Ik zou niet bij een vrouw

**‘HOE MIJN
BALLEN SMAKEN?
LEKKER! IK HEB
NOG GEEN
KLACHTEN GEHAD’**

De foodtips van Dries

Budget

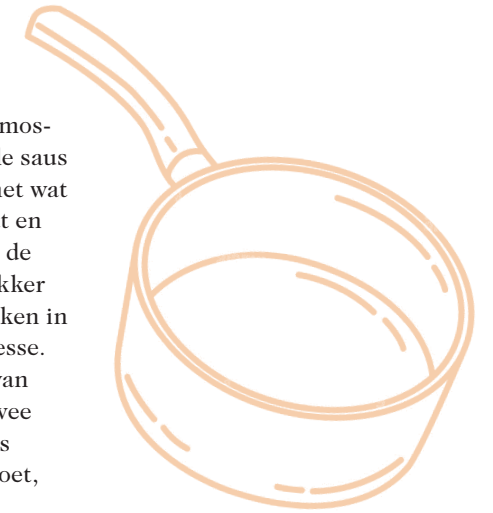
“La Brochette in Buitenveldert. Een uit de hand gelopen bistro uit de jaren zeventig met een gezellige bar en menukaart uit die tijd. Dus een beetje Frans en goed betaalbaar.”

Twee sterren

“Aan De Poel in Amstelveen. Acht gangen met kleine gerechtjes waarbij ik soms niet weet wat ik eet en de kok moet vragen om uitleg.”

Oriëntaals

“Dynasty, in de Reguliersdwarstraat in het centrum van Amsterdam. Hier kom ik al vanaf 1980. Het zit een beetje tussen Thai, Chinees en Indonesisch in, met een prachtige wijnkaart.”



kunnen zijn met wie ik mijn liefde voor lekker eten niet kan delen. Of bij een vrouw die geen wijn drinkt... Dan klikt het niet. Honoria neemt anderhalf glaasje uit een fles, ik drink de rest. Dus dat is mooi in balans.”

Lucratieve side hussle

“Ze vindt wel dat ik een feeder ben, en zegt dat ze bijna net zoveel moet sporten als ik om niet iedere week een kilo aan te komen. Ik heb veel geluk met mijn stofwisseling: ik weeg al dertig jaar 83 kilo. Het helpt dat ik geen abnormale hoeveelheden eet en dat ik zes dagen per week twee uur sport. Ook koop ik goede ingrediënten, liefst van kleine lokale ondernemers. Op de Cornelis Schuyt zit een fijne groenteman (ook bekend als ‘groentjuwelier’, red.) waar ik al vijftien jaar kom. “De kwaliteit maakt toch geen verschil?” zeggen mijn zoons dan, maar ze proeven het direct aan de prei in m’n nasi. Ik snap dat die prijzen niet voor iedereen zijn weggelegd, maar voor mij is koken inmiddels meer dan een hobby. Het is een lucratieve side hussle geworden. Op Instagram deel ik mijn avonturen in de keuken en mijn volgers (122.000, red.) reageren heel positief. Mijn gehaktballen gingen viral, waarop supermarktketen Jumbo me uitnodigde voor een gesprek. Jumbo heeft mijn recept vertaald naar grote hoeveelheden. Inmiddels liggen ze bij zevenhonderd winkels en zijn er anderhalf miljoen verkocht. Hoe mijn ballen smaken? Lekker! Ik heb nog geen klachten gehad.”