

# Slow Food

## het herontdekken van je smaakzin

Steeds vaker tegenwoordig vertragen mensen hun tempo. Als je gehaast leeft, blijft alles oppervlakkig. Zo kun je geen goede verbinding maken met de wereld, met anderen, met jezelf. Aandacht voor dingen die het leven de moeite waard maken, zoals voeding, zorgt voor een bewustere beleving en een betere gezondheid. **Tekst: Ingrid Touwslager Beeld: Fotolia**

*‘Puur en lekker koken én eten, met rust en aandacht’*

Eten is een belangrijk onderdeel van ons leven. Vaak is er door tijdgebrek geen ruimte om hier echt van te genieten. We haasten ons naar huis, rennen langs de supermarkt en proppen onszelf gedachteloos vol. Soms zelfs met massaproducten vol E-nummers en smaakversterkers.

### Terug naar de natuur

Hoe kunnen we terug naar de natuur, terug naar de rust, terug naar genieten van puur en lekker eten? Er zijn natuurlijk verschillende mogelijkheden. Slow Food is daar één van.

Het leuke van Slow food is dat het goed is voor het milieu, goed voor jezelf, maar bovenal als fundamenteel uitgangspunt “genieten” heeft. Ecogastronomisch eten, zoals Slow Food dat noemt. Overigens is slow in dit geval niet per definitie trager, maar wel rustiger en minder gehaast. Dus puur en lekker koken én eten, met rust en aandacht. Of, zoals het manifest van Slow Food zegt: “het herontdekken van je smaakzin door de sensuele kwaliteit van kleine hapjes met heerlijke geuren en smaak uit de regionale keuken”.

Genieten dus van je eten dat bestaat uit ambachtelijk bereide producten, die niet per definitie biologisch of zelfs gezond hoeven te zijn. Waar het Slow Food om gaat, is smaak terug te laten keren in onze samenleving.

### Traditionele seizoensgebonden gerechten

Veel van de Slow Food gerechten zijn traditioneel. Soms gaat de historie terug tot de Middeleeuwen, andere gerechten zijn van recenter datum en weer andere zijn moderne variaties op oude thema's. Tijd is iets waarmee in de Slow Food keuken ruimhartig wordt omgegaan. Soms moet een ingrediënt twaalf uur rusten of zelfs vijftien dagen marinieren voor het verder bereid kan worden.

### Runderrollade

Voor 6 personen. 100 gram rundergehakt, 2 eieren, handvol paneermeel, 40 gr geraspte schapenkaas, 100 gr belegen kaas in stukjes, 1 wortel, 2 takjes rozemarijn, paar takjes peterselie, nootmuskaat, zout, versgemalen peper, 1 platgeslagen kogelbiefstuk van ongeveer 4 ons (kogelbiefstuk), (3 hardgekookte eieren), olijfolie, 1 ui, 1 glas droge witte wijn, 200 gr tomatenpuree

### Bereiding

Meng het gehakt met de twee losgeklopte eieren, het paneer-

meel, de beide kaassoorten, de zeer fijn gesneden wortel, de naaldjes van 1 takje rozemarijn, gehakte peterselie, nootmuskaat, zout en peper. U kunt er nog 3 in plakjes gesneden hardgekookte eieren aan toevoegen. Spreid dit mengsel uit over de runderlap. Rol de lap op en bind er keukentouw omheen. Bak de rollade in olijfolie met de gesnipperde ui en de resterende rozemarijn. Als hij mooi bruin is, blus af met de iets voorverwarmde wijn. Laat verdampen, voeg de tomatenpuree toe en giet er zoveel water bij dat het vlees onderstaat. Laat 50 minuten stoven. Verwijder het touw, snijd het vlees in plakken en serveer met de gezeefde saus.

*“Fundamenteel uitgangspunt van Slow Food is genieten”*

## door de **sensuele kwaliteit** van kleine hapjes

Slow Food vindt het van belang de seizoensgebondenheid van levensmiddelen te respecteren. Dat garandeert de kwaliteit, biodiversiteit en het inkomen van kleine landbouwers die zijn uitgesloten van het grote distributienet. Fruit en groente kopen in hun eigen seizoen en hun eigen omgeving betekent de beschikbaarheid van verse producten die niet lang hebben hoeven reizen en niet lang in pakhuizen hebben gelegen. Ook bevordert het een gevarieerde productie.

### Organisatie

Voor wie het nog niet begrepen heeft: Slow

Food is niet zomaar een stroming, maar een organisatie. Slow Food heeft wereldwijd honderdduizend leden en vestigingen in Italië, de Verenigde Staten, Duitsland, Zwitserland en Japan. Wereldwijd zijn er meer dan vijftienhonderd lokale afdelingen, zo ook in ons land. Slow Food Nederland telt drieduizend leden en twintig lokale afdelingen, verspreid over het hele land. Deze lokale “convivia” organiseren allerlei activiteiten zoals smaakworkshops, cursussen, bezoekjes aan boerenbedrijven, voorlichting aan scholen en plaatselijke producenten.

Ook bestaat er binnen de beweging een “Ark van de Smaak”; een verzameling van uitzonderlijke gastronomische producten en bedreigde producten. Inmiddels bestaat deze Ark van de Smaak uit meer dan 750 producten uit tientallen landen verspreid over de hele wereld.



Binnen Slow Food bestaan netwerken van miljoenen mensen in honderdvijftig landen, producenten, supporters, koks en wetenschappers. En al deze mensen ondersteunen ambachtelijke producenten door het promoten van goed voedsel, het ontwikkelen van markten en het voorlichten van consumenten. Inmiddels is er ook een stichting in het leven geroepen die biodiversiteit en gastronomische tradities in de ontwikkelingslanden wil bevorderen.

### Massaproductie versus ambachtelijkheid

Slow Food voert strijd tegen de vervlaking in onze voedselvoorziening. Vandaag de dag zijn we voor ons voedsel aangewezen op maar heel weinig gewassen: minder dan dertig plantensoorten leveren 95% van al het voedsel op de wereld. In de afgelopen honderd jaar zijn driehonderdduizend plantensoorten verloren gegaan. Sinds het begin van de twintigste eeuw heeft Europa bijna 85% van zijn landbouwproducten zien verdwijnen. De helft van de koeien, schapen en geitenrassen is sinds het begin van de twintigste eeuw uitgestorven, een derde van de rest zal binnen twintig jaar niet meer bestaan.

## Slow food is geen stroming maar een organisatie

Boeren en producenten staan onder druk om zo goedkoop mogelijk te produceren. Dat leidt tot een neerwaartse spiraal van almaar goedkopere en kwalitatief mindere producten. Slow Food wil een gevarieerder aanbod in voeding en wil waardevolle producten en rassen voor het nageslacht behouden. Ze spant zich in om bijzondere eetbare dier- en plantsoorten te bewaren en om lokale traditionele producten weer op de markt te krijgen.

Geen biologische diepvriespizza's dus of sojaburgers. Geen biologisch multivruchtsap of spelt afbakbrood. Maar wel ijskruid met een dressing van tonijn, koriander en blauwe rozijnen. Of geblancheerde snijbiet met knoflook en sjalotjes.

### Gefrituurde uiers

Zelf ben ik gek op lekker eten en ik geniet er enorm van. Ik probeer graag nieuwe dingen uit op smaakgebied. Ecologisch evenwicht vind ik belangrijk en natuurlijk ben ik voorstander van het terughalen van verdwenen gewassen. Maar, hoe zeer ik ook voorstander ben van

de idealen van Slow Food, ik ben niet in voor alle Hollandse streekgerechten. Voor mij geen gefrituurde uiers, gemarineerde kalfshersenen, gegrilde kalfsdarm, gebakken stierenballen, met kalfsbloed gebonden zoete pudding of schapenkeutelkaas. Dan liever een lekkere runderrrolade met chocolademousse toe.

### Biologisch, ecologisch, diervriendelijk?

Wie denkt dat Slow Food een biologische en diervriendelijke organisatie is, komt dus bedregen uit. In de ogen van Slow Food is biologisch en diervriendelijk niet altijd beter. Biologisch, diervriendelijk en smaak gaan namelijk niet altijd samen.

Ambachtelijke producten die niet strikt biologisch zijn gemaakt, hebben volgens Slow Food vaak meer smaak dan puur biologische producten. Zo hebben biologische kazen veel minder smaak dan ambachtelijk gemaakte kazen.

Onder de lekkernijen bevinden zich ook gerechten waarin bedreigde zangvogels zijn verwerkt. Ganzenlever, gemaakt van ganzen die op hun laatste dagen worden volgepropt met een pijp of een slang door de keel, staat ook op het menu. Slow Food beaamt dat het een lastige keuze is waar de grens te trekken tussen smaak en moraliteit.

Uitgangspunt van Slow Food is het genieten. Maar het is ook het in ere herstellen van oude streekgerechten en smakelijk en puur eten, zonder smaakversterkers of conserveringsmiddelen, dat ambachtelijk bereid is om onze smaakpapillen te verfijnen. ■

*Slow Food recepten uit: "Recepten van Italiaanse Osterias (550 Slow Food gerechten uit de regionale keuken)"*

### Chocolademousse

300 gr pure chocolade, 4 eieren, 70 gr suiker, 2 glazen volle melk, 2 glazen slagroom

### Bereiding

Laat de fijngehakte chocola in een pan smelten. Scheid de eiwitten van de dooiers. Klop in een steelpan de dooiers met

de suiker tot een schuimige crème. Giet de melk erbij en laat het geheel op laag vuur lauw worden. Voeg vervolgens de gesmolten chocola en klop flink tot het mengsel egaal is. Voeg de ongeklopte slagroom, een eetlepel suiker en de stijfgeklopte eiwitten toe en spatel die door het chocolademengsel. Schep de mousse in dessertschaaltjes en laat ze minstens 8 uur in de koelkast opstijven.