

Eerlijk is heerlijk

21 februari 2011 | Reportage

Lekker, vers en gezond. Dat zijn de producten die je op de biologische markt haalt. Chef-kok Ellen Ceelen (22) doet er regelmatig inkopen voor haar restaurant De Imme, hét adres voor ecologisch, gastronomisch en vegetarisch eten in Tilburg. “Als je eenmaal een biologisch eitje of komkommer hebt geproefd, wil je nooit meer iets anders.”

“Ik vind het vreemd dat je in de supermarkt de hoofdprijs betaalt voor een pompoen, terwijl het helemaal geen moeilijke groente is. Op de biologische markt is het dan ook een goedkope groente,” zegt Ellen Ceelen terwijl haar ogen verder glijden langs de uitgestalde waren van de biologische groentekraam. “Een knolselderij, die heb ik nodig voor het voorjaarsrecept dat ik dadelijk ga maken. En nog wat spinazie, een paprika, shiitake en een rode peper. Zullen we zo ook even langs de biologische kaashandel lopen? Daar hebben ze allerlei tofu-producten die je bij de gewone supermarkt niet kunt krijgen.”

Ellen werkt als chef-kok bij De Imme, een biologisch vegetarisch restaurant in Tilburg dat als eerste in Nederland het Eko-keurmerk 80 procent mag voeren: een waarborg voor hun gasten dat ze écht biologisch werken. “Alles wat biologisch verkrijgbaar is, kopen wij biologisch in,” vertelt Ellen terwijl ze koers zet richting de biologische kaasboer. “Groente, maar ook bier, wijn, cola, koffie, handzeep, sausjes, suiker. Noem het allemaal maar op. Alleen onze Tia Mara en de grote keukenrollen waarmee we het aanrecht schoonmaken zijn niet biologisch, eenvoudigweg omdat dat niet bestaat.”

Biologisch houdt in: gekweekt zonder bestrijdingsmiddelen, gif of kunstmest, met respect voor mens en dier. “Natuurlijke producten, dus,” aldus Ellen die hartelijk wordt begroet door de kaasboer. “Een stukje geitenkaas, alsjeblieft,” zegt Ellen die vanwege een zuivelallergie alle ‘gewone’ zuivelproducten moet laten staan. “Ik koop hier ook geregeld tofu, biologisch vegetarische gehaktballetjes, gyros, echte buffelmozzarella of eieren. Als je een gewoon ei eet, proef je eigenlijk niks. Een biologisch ei is puur en vol van smaak. Datzelfde gaat op voor biologische groentes.”

Koop je een komkommer in de supermarkt, zegt Ellen, dan eet je eigenlijk water. “Een biologische komkommer is smaakvol, heeft een betere structuur en is daardoor veel lekkerder.” De reden daarvoor is dat biologische boeren veel meer aandacht besteden aan de producten die ze besteden. Het gaat ze in de meeste gevallen om echte kwaliteitsproducten. Je próéft de aandacht. “Biologisch is bovendien gezonder,” voegt Ellen toe. “Uit allerlei onderzoek blijkt dat er meer vitamines, anti-oxidanten, mineralen en vezels in biologisch geteelde producten aanwezig zijn en nauwelijks gifstoffen.”

Verrassende draai

Ellen rekent de geitenkaas af, koopt bij de biologische bakker nog snel een pakje spelt mueslikoeken en loopt daarna bepakt en bezakt met eerlijk lekkers naar ‘haar’ restaurant: De Imme. “Ik werk hier sinds zes jaar. Eerst vier jaar in de bediening, daarna als kok op invalsbasis en vervolgens in vaste dienst als chef-kok.” Vanwege haar zuivelallergie is ze haar hele leven al meer bezig geweest met eten dan andere mensen, vertelt ze. “Op mijn twaalfde besloot ik dat ik vegetariër wilde worden omdat ik het zielig vond voor de beestjes. Inmiddels zit daar iets meer achter.”

Vlees eten kan op zich wel, vindt ze, maar niet in de verhouding waarin dat nu gebeurt. Ellen: “Dieren zouden een veel fatsoenlijker leven hebben als iedereen het eten van vlees zou beperken tot één keer per week. Dan hoeven er ook niet zo veel beesten te zijn en is er dus minder mest, de grootste veroorzaker van luchtvervuiling. En als je gelijk sojaproducten eet in plaats van het eerst aan dieren te voeren, bespaar je heel veel oerwoud. Of ik wel vis eet? Nee. In De Imme hebben we dat wel een tijdje geserveerd, maar vis is of gevangen of gekweekt. En dat is als je erover nadenkt allebei niet goed.”

De Imme is een knus ogend restaurantje in het centrum van Tilburg. Zo op het eerste gezicht is er niets anders aan dan andere restaurants, maar wie beter kijkt ziet al snel de grote afbeeldingen van verschillende groentes op de muren. Een enorme asperge hier, een megatomaat daar. Ellen: “Mensen vragen vaak of het niet lastig is, gerechten maken zonder vis of vlees. Maar ik zie het juist als een verrijking. In de meeste restaurants draait alles om het stuk vis of vlees op je bord. Daarnaast komt dan een sausje, aardappels en groentes, maar daar wordt meestal weinig bijzonders mee gedaan.” In De Imme staan groentes van het seizoen in elk gerecht centraal. “Als je het niet gewend bent om zo te koken, dan is dat misschien even wennen,” aldus Ellen. “Maar ik beschouw het als een uitdaging om er elke keer weer een verrassende draai aan te geven. Ook vleeseters wil ik graag positief verrassen. En meestal lukt dat. Onze zelfgemaakte sateetjes van seitan, een vleesvervanger van

gluten, vallen altijd bij iedereen in de smaak. Maar ook onze burger van noten, verschillende soepjes, curry's, nasi en gewokte groenten vinden gretig aftrek onder zowel vegetariërs als vleeseters." Belangrijke waarde in De Imme is dat iedereen in zijn of haar waarde wordt gelaten. "Respect voor mens, dier en milieu, dat is ons uitgangspunt," legt Ellen uit. "Dat uit zich aan de ene kant in het gebruik van biologische, vegetarische en regionale producten, maar ook in de benadering van onze gasten. De mensen die bij ons in de bediening werken, zijn veelal vrijwilligers die hier graag willen zijn. Dat stralen ze ook uit. Ze hebben er zin in. De sfeer is vriendschappelijk en niets is ons te gek of raar. Heeft iemand een dieet, dan zetten wij graag een heerlijk suikervrije, glutenvrije of zoutarme maaltijd voor."

Maar dat is nog niet alles. Ellen: "We werken in De Imme met mensen die in een sociaal re-integratie traject zitten. Veel van hen zijn vastgelopen, psychisch kwetsbaar en hebben al een tijdlang niet gewerkt. Hier kunnen ze het werkende leven rustig opbouwen, wennen aan de verwachtingen en verplichtingen, zodat ze daarna de arbeidsmarkt weer op kunnen. Behalve kok ben ik dus ook een soort sociaal werker, dat maakt het werken hier juist zo leuk. Ik maak samen met hen de menu's, schrijf recepten op zo'n manier op dat iedereen ze kan maken en bied als dat nodig is een luisterend oor of geef advies."

Echt natuurmens

Samen met Karin, die in de keuken werkt, heeft Ellen het vandaag over de paasbrunch. "Een buffettafel met allemaal kleine hapjes, zoals scones, quiches, verse salades, zelfgemaakte foccacia, paasstol, pasteitjes met paddenstoelentruffelroomsaus en omeletrolletjes met tapenade, is dat wat?" vraagt Ellen aan Karin terwijl ze de ingrediënten voor het Oosterse groentetorentje – "Een heerlijk lentegerechtje", aldus Ellen – vakkundig schilt en snijdt. Karin ziet dat wel zitten en meldt dat ze nog een geweldig recept voor paasstol heeft. Ellen: "Zo komen we samen elke keer weer tot vernieuwende dingen."

Is Ellen niet aan het werk bij De Imme, dan brengt ze haar tijd het liefst door met haar vriend en dochtertje van drie maanden. "Ik word er heel gelukkig van als ik thuiskom en mijn dochtertje kan vastpakken, maar ik kan ook intens genieten van een lekkere wandeling. We hebben geen auto, dus echt ver gaan we nooit. Maar met mijn hond – een bejaarde Huskie – trek ik er wel regelmatig op uit. Ik ben een echt natuurmens en heb wat dat betreft ook echt mijn idealen." Lachend: "Onlangs nog heb ik in een boom hier vlakbij gehangen omdat ze die wilden gaan kappen. Voor dat soort dingen maak ik me graag hard."

Ook wat betreft andere zaken heeft Ellen zo haar idealen: "Na mijn studie heb ik een half jaar vrijwilligerswerk gedaan in Afrika en nu nog steeds help ik graag mensen die ergens actie voor voeren. Dan bereid ik een soepje voor ze of maak ik broodjes. Het is een beetje gek om het over jezelf te zeggen, maar ik denk dat ik wel een idealistisch type ben. Ik vind dat we blij moeten zijn met de wereld waarin we leven, zorg moeten dragen dat het zo blijft en mensen die het minder hebben moeten bijstaan. In De Imme zie ik elke dag wat voor effect een beetje hulp kan hebben: mensen veranderen, bloeien echt op."

De wens van Ellen is dat meer mensen de geneugtes van biologisch eten gaan inzien en De Imme nog verder groeit. "We bestaan nu 34 jaar – al die tijd is het biologisch en vegetarisch geweest – en ik hoop dat we nog heel lang blijven bestaan. Elke stad zou een vegetarisch restaurant moeten hebben. Wat mezelf betreft hoop ik dat ik mezelf blij ontwikkelen als kok: aankomend jaar begin ik naast mijn werk bij De Imme met een opleiding tot kok en daarna chef-kok. Daar verwacht ik veel van. Verder wil ik lekker blijven genieten van het leven, de vrijheid om te doen wat ik leuk vind en al het moois om me heen."

Recept Oosters groentetorentje

Ingrediënten: 1 knolselderij, 100 gram spinazie, 2 shitake in plakjes, 1 rode paprika in blokjes, 1 fijngehakte rode peper, 200 ml rijst, 350 ml water, 2 geperste tenen knoflook, gembersiroop, ketjap, sambal, kookring

1. Schild de knolselderij en snij in 4 plakken van ongeveer 1 ½ cm. Kook deze plakken in water gaar. Steek er met de kookring rondjes uit en smeer deze aan beide kanten in met gembersiroop. Grill deze groenten in een hete grillpan.
2. Bak de spinazie met de knoflook en wat olie totdat het begint te slinken.
3. Fruit de paprika en de peper in wat olie. Voeg het water toe en breng aan de kook. Voeg dan de rijst toe. Laat me de deksel op de pan op laag vuur nog 15 minuten doorkoken. Doorroeren en zout toevoegen.
4. Bak de plakjes shitake en blus af met wat ketjap.

5. Stapel alles in een kookring op. Warm het even op in de oven en serveer met een sausje van ketjap/gembersiroop/sambal (naar smaak).

Biologische markten in Nederland

- Laren, De Brink bij de Sint Jansbasiliek, donderdag 11.30 - 17.00 uur
- Amsterdam, Noordermarkt, zaterdag 09.00 - 16.00 uur
- Zaandam, Bullekerplein, donderdag 08.00 - 16.00 uur
- Den Haag, Hofplaats bij het Binnenhof, woensdag 10.00 – 18.00 uur
- Zutphen, Lange Hofstraat, donderdag 08.00 – 13.00 uur
- Almere, Stadslandgoed De Kempphaan, zaterdag 09.30 – 13.00 uur
- Wageningen, De markt, zaterdag 8.00 – 13.00 uur
- Groningen, Vismarkt, di/vr/za 09.00 – 17.00 uur
- Eindhoven, Wilhelminaplein, zaterdag 10.00 – 16.00 uur
- Den Bosch, De Markt, vrijdag 09.00 – 13.00 uur