

Van curry naar spitskool

Hoe emigratie een eetpatroon veranderde

Lonneke Lodder verhuisde in de zomer van 2018 van Amsterdam naar het Noord-Spaanse platteland. Kortom: van wereldkeukens binnen handbereik, naar eten uit eigen tuin. Wat doet emigreren met je eetpatroon?

Ik zal maar meteen met de deur in huis vallen: ik ben niet geëmigreerd vanwege het eten. Als vegetariër vond ik de Spaanse keuken volslagen oninteressant. Of eigenlijk vooral een beproeving. Ik leefde tijdens mijn vakanties in Spanje op een dieet van brood, aardappelen en eieren. Groente moet je in traditionele Spaanse restaurants met een vergrootglas zoeken. Vooruit, het dagmenu bevat vaak een salade als voorgerecht: ijsbergsla met tomaat en uien. En als hoofdgerecht spaghetti met tomatenpuree.

Hoe moest dat nou? Ik was in Amsterdam gewend aan eten uit alle windstreken. Ik had er mijn favoriete Thai, Indonesiër en Ethiop. Eens per week (vaker mocht niet van mezelf) fietste ik uit mijn werk langs de leukste rotizaak van heel Amsterdam. En verder kon je thuis bijna alles maken. In de gemiddelde Nederlandse supermarkt is aan exotische ingrediënten nauwelijks een gebrek. Af en toe vulde ik het aanbod van Nederlands bekendste grootgrutter aan met dat van de Chinese supermarkt in de Nieuwmarktbuurt. Dan maakte ik zelf thuis rode en groene currypasta en vroom dat in ijsblokbakjes in porties in.

BETER, GEZONDER, GOEDKOPER

Mijn dieet moest ik drastisch omgooien toen ik naar het Noord-Spaanse platteland verhuisde. Om een idee te geven, een greep uit het aanbod van de bekendste grootgrutter van Spanje, de Mercadona: één soort haveremout, één soort kattenvoer (het huismerk), nul vegetarische kant-en-klaar salades en drie soorten vegetarische burgers (denk voor de smaak terug aan de jaren negentig). Groente en fruit is vooral lokaal en

gaat nog enigszins mee met de seizoenen. Van alles is beduidend minder keus dan in een Nederlandse supermarkt; van zuivel tot chips, van brood tot koek. Tot zover het geklaag. Want het moet gezegd: mijn verhuizing van Amsterdam naar het Spaanse platteland heeft tot een beter, gezonder en goedkoper voedingspatroon geleid. Ik merkte al snel dat ik in Spanje veel minder geld kwijt was aan de boodschappen dan in Nederland. Eerst dacht ik dat dit aan het prijspeil lag, maar dat verschilt niet eens zo heel veel.

‘Bijna elke koolsoort doet het hier geweldig’

Gemiddeld zijn de boodschappen in Spanje ongeveer 5 tot 10% goedkoper dan in Nederland. Waar lag het dan wel aan?

GEEN IMPULSAANKOPEN

Allereerst doe ik hier nog maar één keer per week boodschappen. Het is een half uur rijden naar de dichtstbijzijnde Mercadona. Dan ga je niet voor elk wisselwasje en je zorgt dat je voorraden op orde zijn. Ik hoef nooit naar de supermarkt omdat het wc-papier of het kattenvoer op is en de basis is hier altijd in huis: rijst, pasta, olie, peulvruchten, noten. Ik doe boodschappen als de verse producten opraken: fruit,

groente en zuivel. Dat betekent geen impulsaankopen meer, niet even langs de avondwinkel voor een zak chips.

Ten tweede bespaar je met een soberder supermarkt-aanbod nou eenmaal bakken met geld. Geen vegetarische sushi, geen keus uit zes soorten kokosmakronen, geen zuurdesemspeltbrood, geen wijn uit verre windstreken en geen kant-en-klaar maaltijden. En de hele bezorg- en afhaalsector is ook afgevallen. Er komen hier op mijn berg geen scooters met verse pizza's. Als ik een beetje normaal en lekker wil eten, dan moet ik zelf de keuken in.

STADSMENS BEGINT MOESTUIN ...

Een andere, grote verbetering: de moestuin! Ik heb hier alle tijd en ruimte om zelf groente te verbouwen en fruitbomen te kweken. Als stadsmens begon ik bij nul. Ik moest alles nog leren. En eerlijk gezegd, dat was (en is) een feest. Een van de grote voordelen van deze manier van leven: je mag je eigen fouten maken. Als je sla staat te verpieteren in de brandende zon of als de rupsen je jonge koolplantjes kaalvreten, zit er niemand op je vingers te kijken.

Ik heb alles geleerd door het gewoon maar uit te proberen. Dat moet overigens ook wel, gezien alle micro-

klimaten hier. Wat het bij mij in de tuin geweldig doet, wil bij een vriendin een halfuur verderop niet groeien. En andersom. Ik ben er na vier jaar wel ongeveer achter welke gewassen hier heel gelukkig zijn en welke gewassen nooit echt wat worden. Worteltjes? Die komen niet door de zware kleigrond heen. Het worden sneue, oranje Michelinmanneltjes. Prei? Bij anderen gaat het prima, bij mij blijven het miezerige stengeltjes, totdat ze doorschieten en gaan bloeien.

TOMATENVERDRIET

Mijn grootste verdriet is dat tomaten niet van de Noord-Spaanse luchtvochtigheid houden. Tomaten kweken in de open lucht is door schimmelziekten als meeldauw en tomatenplaag vrijwel niet mogelijk. En laten zelfgekweekte tomaten nou net het allerlekkerst zijn wat een moestuin kan voortbrengen. Ik ken geen andere groente met zoveel smaakverschil tussen eigen kweek en de supermarktvariant.

Tomaat als potplant dan maar? Dat staat me tegen. Dan heb je 1,7 hectare land en dan zou je groente in potten op je veranda gaan kweken? Een andere oplossing is een kas, maar dat zou nogal een stevige investering worden. De wind heeft vrij spel in mijn tuin en windstoten tot 110 km per uur zijn geen uitzondering.

‘Als stadsmens begon ik bij nul’



Voorlopig heb ik besloten dat ik me beperk tot het verbouwen van groenten die het hier goed naar hun zin hebben.

KOOLSOORTEN

Dan blijft er nog steeds heel veel over: sla, andijvie, bieten, uien, courgette, pompoen, aubergine, aardappelen en kool bijvoorbeeld. Vooral kool. Bijna elke koolsoort doet het hier geweldig. Toen ik nog in Amsterdam woonde, at ik vrijwel nooit kool. Nu eet ik ze bijna het hele jaar door, vers uit de tuin: spitskool, rode kool, savooiekool, romanesco, boerenkool, spruitjes.

Ik heb ook berza geprobeerd, een typisch Noord-Spaanse koolsoort. Reusachtige planten, die op stevige stammen groeien. Garantie voor een hele winter oergezond groenvoer. Maar of ik er nou mee roerbakte, er stamppot van maakte of soep van kookte: ik vond berza helaas niet lekker.

bovendien dat ik twee keer per dag een flinke portie groente binnenkrijg.

DE AZIATISCHE KEUKEN

Natuurlijk mis ik nog weleens eten uit Nederland. Wisten jullie bijvoorbeeld dat je hier geen paprikachips kunt krijgen? Veruit het meest mis ik de Aziatische keuken. Spanjaarden houden niet van pittig eten, dus zelfs iets simpels als verse chilipeper moet ik hier zelf verbouwen. Gelukkig nemen vrienden uit Nederland regelmatig sambal en oosterse kruiden voor me mee. En als ik een enkele keer in Madrid of op vakantie in een Thais, Pakistaans of Tibetaans restaurant terecht kom, dan is dat een feest.

Het gemis weegt niet op tegen wat ik ervoor terug heb gekregen. Er is bijna niets fijners dan vlak voor de lunch je tuin in lopen om te bedenken wat je zult gaan eten. Nou ja, misschien dan alleen moestuinieren met uitzicht op de Picos de Europa.



‘Met uitzicht op de Picos de Europa

OM TWEE UUR DE KEUKEN IN

Niet alleen mijn voeding veranderde de afgelopen jaren. Mijn eetritme ook. Ik heb me aangepast aan de Spaanse lunchtijd. Ik ga elke dag tussen half twee en twee uur de keuken in en dan wordt er serieus gekookt. Het bevalt goed om de grootste maaltijd van de dag al 's middags te eten.

Ik begin de dag met een wandeling met mijn hond en ontbijt tussen negen en tien. Stevig, met haver-mout, Griekse yoghurt, fruit en noten. Daar kan ik prima tot twee uur op teren. 's Avonds tussen zeven en acht eet ik dan nog een lichte maaltijd. Meestal soep of salade met brood. Het voordeel van dit eetritme is

