

Koken in groen, geel, rood en zwart

Kookkunst

door Jolanda Groenendijk

Of eten lekker is, hangt niet alleen af van de smaak en de geur, maar ook hoe het er uit ziet. Welke kleur heeft het voedsel? Rood, geel of groen zien er nu eenmaal smakelijker uit dan paars of zwart. Koken in kleur doet een boekje open over kleurrijk koken.

Veel mensen koesteren het vooroordeel dat gezond eten bruin en saai is, volgens voedingsdeskundige Vardit Kohn en kunstenaar Galit Hahn. Omdat eten begint met de ogen, hebben ze *Koken in kleur* geschreven, een familieboek met allerlei leuke, lekkere en gezonde recepten die gerangschikt zijn op kleur. Elke kleur staat voor specifieke eigenschappen van het voedsel, voor bepaalde soorten vitaminen of bijvoorbeeld voor versterking van het immuunsysteem.

Neem rood: „Rood is brutaal, vol kracht en passie. Rood is ook de kleur van de verleiding. Zeker ook in de keuken.“ De meeste mensen houden wel van rood voedsel, zoals aardbeien, pepers of tomaten.

Rode producten bevatten veel plantaardige bestanddelen die het immuunsysteem versterken. Helaas is de aanvoer van rode producten in de winter het kleinst. Gelukkig zijn er voldoende andere gekleurde alternatieven om toch gezond de winter door te komen.

Zwart

Heeft u wel eens **zwarte appelmoes** gegeten? Ik bedoel dus niet die keer dat het per ongeluk aanbrandde, maar heeft u wel eens bewust zwarte appelmoes gekookt? Zwart kom je erg weinig tegen als kleur voor het eten. Veel zwarte ingrediënten zijn smaakmakers en vormen niet het hoofdbestanddeel van een gerecht.

Naast de hoofdstukken rood en zwart komen ook de kleuren oranje, geel, wit, groen, paars en bruin aan bod. Elk hoofdstuk voorzien van een introojetje met informatie en vervolgens een lijst van producten met deze specifieke kleur. Bij rood treffen we dus een rode lijst aan. Bij zwart de zwarte lijst. (Deze uitdrukking is doorgaans ook weinig positief.)

Behalve tips om creatief om te gaan met eten geeft elk hoofdstuk ook een knutselidee om de tafel mee op te vrolijken. Gezond en leuk zijn goed te combi-



Veel zwarte ingrediënten zijn smaakmakers...

ILLUSTRATIE UIT BESPROKEN BOEK

neren volgens de schrijfters. Achter in het boek worden verschillende menusuggesties gegeven, onder andere voor snelle gezinsmaaltijden (binnen 30 minuten op tafel), voor de kleintjes, voor verjaardagspartijtjes of een menu gericht op het seizoen.

Alles bij elkaar genomen is *Koken in kleur* een boek waaruit je een heerlijke, gezonde en gekleurde maaltijd kunt samenstellen.

Nederlands Dagblad 17-1-07