

Beste Johannes

Aardappelpepel
Waarom heeft een aardappelopscheplepel zo'n vreemd model? M. Kooi

Volgens enkele bronnen (vooral Franse, zoals van bestekmaker Christofle) is de aardappelpepel een Duitse ontwikkeling, hoewel je in Duitsland ook vaak gladde groentelepels als *Kartoffelöffel* beschreven vindt. In Frankrijk en Nederland hebben ze vrijwel altijd dezelfde vorm, met die twee vleugels. Het idee is dat je grote aardappels in de schaal al kunt halveren, met die vleugel of door de aardappel in 'de oksel' van de vleugel te houden, opdat die niet kan wegschieten. Zoals u weet mag je aardappels nooit met een niet-roestvast mes snijden, omdat het staal dan kleurt en smaak afgeeft.

Vijgen drogen
Hoe maak ik van de verse vijgen van de boom bij mijn huis in Portugal gedroogde vijgen? Guus Hollinger

Allereerst moeten de vijgen rijp zijn, wat je pas zeker weet als ze vallen. Dan wel meteen wassen en drogen. In de warme zon met een licht briesje is het best; leg ze op rekjes, dek ze eventueel af met kaasdoek en haal ze 's nachts binnen in verband met dauw. Als het velletje droog en leerachtig, maar soepel en het vruchtvlees droog, maar zacht is, zijn ze goed, wat een paar dagen kan duren. Het kan ook in een lauwe oven, maar dat duurt wel een kleine twintig uur bij 45 tot 50 graden Celsius (zet eventueel de deur op een kier). Gehalveerde vijgen drogen overigens sneller; leg ze dan op hun vel. Vries ze in om parasieten te doden (vier dagen). Dan blijven ze in een koelkast ruim een jaar goed. Tot de volgende oogst.

Deze Kees smáákt alleen vet

In één van mijn favoriete vragenrubrieken, Mrs. Mills in *The Sunday Times*, vroeg een lezer wat ze moest doen: ze hield erg veel van kaas en werd daardoor te zwaar. Mrs. Mills' antwoord: 'Gebruik wat wilskracht, dikzak!' Kaas kan inderdaad een verslaving zijn; ik ben al mijn hele leven een groot kaasliehebber. Maar als voedingsdeskundige weet ik dat er ook wat minder heilzame aspecten aan kleven. Zoals alle zuivel bevat kaas veel kalium, wat voor de meeste mensen een zegen, maar voor sommigen (nierpatiënten) een vloek is. En dan zitten er verzadigde dierlijke vetten in, want de meeste kaas is gemaakt van volle melk, al produceren boterboeren kaas van magere melk, die dan met komijn (Leiden) of kruidnagel (Friesland) op smaak wordt gebracht en op het oog al herkenbaar is als magere kaas. Maar niet iedere kaaseter houdt van die magere smaakjeskazen. Daar hebben we nu de moderne voedseltechnologie voor. Het blijkt heel goed mogelijk te zijn kaas van magere melk te maken en het vetgehalte terug te brengen met plantaardig vet. Het Leidse bedrijf Keesmakers vervaardigt zo'n

product en noemt het Kees. Kees bevat 45 procent vet, maar daarvan is slechts acht procent verzadigd vet; de rest is voornamelijk enkelvoudig verzadigd vet (negentien procent), meervoudig verzadigd vet (vijf procent) en wat omega 3- & 6-vet. De hoeveelheid transvet, dat je krijgt bij het harden van vetten en dat schadelijk is, bedraagt 1,3 procent. In vergelijking met normale Goudse kaas (48 procent vet, waarvan 23 procent verzadigd) scheelt dat aanzienlijk. Zogeheten light kaas (30+) bevat weliswaar maar veertien procent verzadigd en zes procent onverzadigd vet, maar legt het dus af tegen deze vette kaas. En daar blijft het niet bij: Kees bevat bijna de helft van de hoeveelheid zout in 48+ en 30+ kaas, hoewel dat per fabrikant nog kan schelen. En dan de hamvraag: is Kees wel te eten? Daar kan ik volmondig ja op antwoorden. Hij is er in belegen en extra belegen, beide met een mooie, volle smaak. Voor onder andere verkoopadressen: www.keeskaas.nl.

Johannes van Dam



Kees bevat 45 procent vet, maar daarvan is slechts acht procent verzadigd vet.

FOTO FLORIS LOH