

Silva'nus Nelis van kookstudio Smaak van het Zuiden vindt dat groente een grotere hoofdrol verdient in de keuken. In dit interview vertelt hij waarom.

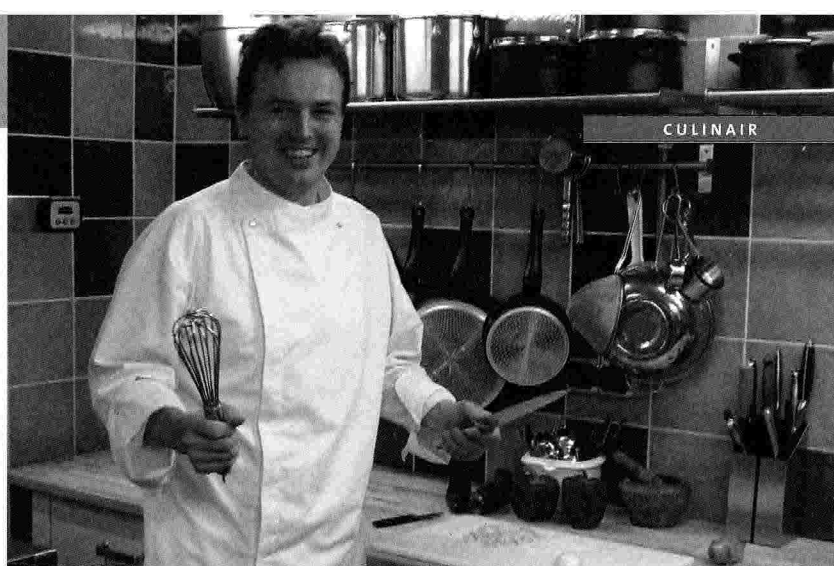


Foto: WHK

## Kok Silva'nus Nelis geeft groente de hoofdrol

In de Franse keuken eisen vlees en vis een centrale rol op, weet kok Silva'nus Nelis. "Dure restaurants serveren vrijwel uitsluitend gerechten van gebakken of gegrild vlees of vis met één of twee verschillende groente en/of aardappelpuree en een beetje saus. De Michelin organisatie en de wereldwijde waardering van deze cuisine houden deze culinaire behoudendheid in stand." Hij at onlangs bij een Italiaans restaurant met één Michelinster. "Daar was geen van de vijf hartige gangen zonder vlees of vis bereid. Dat is jammer, omdat men in de Italiaanse keuken juist veel groenten gebruikt. Ze zijn daarvoor ook heel geschikt, want geen ingrediënt is zo verschillend van smaak en textuur als groente. Hun smaak is meer divers dan die van vlees en/of vis", meent Silva'nus. Ook in de Nederlandse huishoudens bestaat de maaltijd meestal uit aardappelen, groente en vlees of vis. "Mensen vinden vlees of vis het lekkerst. Vaak komt dat omdat de overige onderdelen van het gerecht slecht zijn bereid." Over de bereiding van groente is volgens Silva'nus veel onwetendheid. "De groenten zijn

meestal te lang gekookt." Ook serveren mensen volgens hem gekookte aardappelen, terwijl uitsluitend vastkokende aardappelen daarvoor geschikt zijn. "Aardappelen zoals Eigenheimers dienen eigenlijk tot puree te worden verwerkt, want anders zijn ze te droog." Silva'nus Nelis ziet weinig heil in het vervangen van het stukje vlees of vis door een vegetarische burger. "Vlees of vis moet je niet proberen te imiteren, dat lukt je niet qua textuur en smaak. Je zou het ook niet moeten willen, want zo blijf je de hoofdrol geven aan vlees(vervangers). Dat is niet de bedoeling. Geen gast heeft ooit bij mij gezeurd over het ontbreken van het vlees in een gevulde paprika met ui, knoflook, broodkruim, kaas en basilicum. Sterker nog, iedereen vindt dit gerecht heel lekker."

### Kooklessen

De eigenaar van Smaak van het Zuiden wijst erop dat je groenten wel goed moet bereiden. Dat kun je bijvoorbeeld leren door kooklessen te nemen. Daar leer je de juiste bereidingswijze voor de juiste groente. Een goed kookboek kan ook helpen, zoals *Het Groentekookboek*

van Jane Grigson. Vegetarisch koken vergt niet alleen culinaire kennis, maar ook een andere manier van denken over gerechten en ingrediënten. Daarom wil Silva'nus de culinaire vegetariër geven enkele tips en vingervoorzichtigingen. Neem een pasta of risotto, die maak je zonder probleem volwaardig vegetarisch. "Met volwaardig bedoel ik dat een gerecht perfect is zonder vlees of zeedieren", legt Silva'nus Nelis uit. Een voorbeeld hiervan is zijn paddenstoelen-risotto met gegrilde en gesauteerde champignons en kumquat. Elke andere toevoeging aan de receptuur is overbodig. Ook in de traditionele Italiaanse cuisine zijn risotto en pasta zonder vlees of vis gangbaar. Gevulde groente blijken volgens Silva'nus goed geschikt als voorgerecht, maar met toevoeging van de juiste garnituur en eventueel saus zijn ze ook als hoofdgerecht niet te versmaden. Tevens zijn gerechten met (gebruineerde) groenten in combinatie met ei een volwaardig hoofdgerecht. Tenslotte geeft hij de tip om 's zomers vooral veel (hartige) salades te eten. "Een hartige salade is voor mij een combinatie van rauwe en/of gekookte groente. Hierin kunnen ook kaas en noten zijn verwerkt, alsmede aardappelen, rijst, couscous of peulvruchten. Het geheel heeft een frisse en/of lichtzure smaak. Met deze ruime definitie in het achterhoofd zijn salades heel veelzijdig en een uitgelezen kans om groente te verwerken." ■

Martine de Klein

### Kookstudio Smaak van het Zuiden

Silva'nus Nelis is eigenaar van kookstudio Smaak van het Zuiden. Hier geeft hij verschillende mediterrane kookcursussen. Hij noemt zichzelf gids bij de culinaire ontdekkingsreis van cursisten. "Mensen kunnen pas goed uit een kookboek koken als ze de basisvaardigheden beheersen." In zijn vierweekse cursus Vegetarisch Italië komen de eenvoud en de diversiteit binnen de Italiaanse keuken aan bod. Deze cursus wordt vanaf eind januari 2008 herhaald. Voor meer informatie, zie internet: [www.smaakvanhetzuiden.nl](http://www.smaakvanhetzuiden.nl) of bel tel. 070-3950720.

Foto: Photodisc