

Colum voor het Rozenblad (therapeuticum de Rozenhof, Zutphen)

‘Uit het pannetje van Djoeke’

December nadert: wie zoet is krijgt lekkers.

Een zoet kind. Grappige uitdrukking. En wat krijgt dat kind? Zoet natuurlijk. De meeste kinderen houden ook van zoet, hoewel niet allemaal. Smaken verschillen zeggen we dan.

Kijken we eens iets verder dan lekker of niet lekker en stel ik mij de vraag wat de zoete smaak met mij doet dan kan ik dat gaan *bedenken*, maar ik kan ook gaan *proeven*. En dan bedoel ik bewust met aandacht proeven. Proef maar eens een schepje suiker met je ogen dicht. Dan droom je toch een beetje weg. Heel anders is het als je een lepeltje citroensap neemt. Daar word je wel wakker van. En hoe is het met zout of bitter?

Maar terug naar het zoet, een kleine rondgang door de winkel laat zien dat er heel veel zoetmiddelen te koop zijn en er ook aan ongelooflijk veel producten suiker wordt toegevoegd. Is het ene zoetmiddel nou beter of gezonder dan het ander?

In de gangbare diëtetiek worden de calorieën geteld en dan maakt het niet zoveel uit of je nou suiker of honing kiest. Maar dat is 1 bril die je op kunt zetten. Bekijk je het door een andere bril dan kun je kijken naar de herkomst, dus de naar de plantenwereld: welke levende groeikrachten spelen daar een rol die wij erbij geleverd krijgen als we iets eten.

Zo kun je een plant verdelen in een bloem-, vruchtkant die gericht is naar het licht, de zon, de warmte en het zijn meer ronde vormen. Als zoetstof uit dit gebied halen we o.a. honing, rozijnen, appeldiksap, dadel(stroop)

De tegenpool, de wortel van de plant groeit in het donker, in de koude aarde en levert ons de bietsuiker (die ook nog eens in kristalvorm gebracht is).

En daartussen het blad-, stengelgebied, het luchtgebied van de plant waar de ahorn- en de agavesiroop, de rietsuiker en het oerzoet vandaan komen en ook de Stevia.

Als je dit dan allemaal weet kun je daarna gaan proeven en dat hebben we een tijd geleden met de collega's van het therapeuticum gedaan. Allerlei soorten op tafel, mond houden en opschrijven wat je proeft. Het gaat dan niet over lekker of niet lekker maar kun je kwaliteit proeven en wat is die kwaliteit? Hier val veel over te zeggen, ik herinner me nog goed hoe gewone suiker vlak zoet was in tegenstelling tot ahornsiroop: wat een smaaknuances!

Ook een leuke oefening voor thuis trouwens om zelf of een beetje aangepast met kinderen te doen. Het richt de waarneming op het smaakzintuig en dat ontwikkelt zich als je er bewust mee bezig gaat. En kinderen bewust verschillen laten ervaren in smaken is ze opvoeden in hun verhouding tot voeding.

Misschien hebt u zich tijdens het lezen al afgevraagd wat die genoemde Stevia is. Nou dat is een verhaal apart. Het is een zoetstof maar dan een natuurlijke, gemaakt uit de blaadjes van het Steviaplantje dat gewoon te koop is in het tuincentrum. Een op het oog heel gewoon plantje totdat je er een blaadje van in je mond neemt. Wauw, het zoetste plantje ter wereld! En tegen dit plantje heeft de machtige multinational Monsanto strijd gevoerd ten gunste van de door hen geproduceerde kunstmatige zoetstof (aspartaam), die helemaal niet zo onschuldig blijkt te zijn. Maar zoals steeds gaat het om de macht en het geld. Goed nieuws is dat sinds kort Stevia toegelaten is in de Europese Unie en niet meer verbannen hoeft naar het schap van de cosmetica met een etiket erop ‘voor uitwendig gebruik’ Gewoon gebruiken dus, alleen het smaakt een tikkeltje naar drop en in de praktijk merk ik dat de één het lekker vindt terwijl de ander die smaak niet kan waarderen. Tja, smaken verschillen. Zo gebruikten de Azteken het

zoete sap van de Agaveplant (ook te koop in het tuincentrum) Zij noemden dit sap honingwater. Je ziet het steeds meer in de winkels en het heeft behalve een fijnzoete smaak ook de prettige eigenschap dat het een lage Glycemische Index heeft dus bij gebruik ons bloedsuiker niet in die mate verhoogd als suiker of honing met alle nadelen van dien.

En als u na al dit lezen over zoet ook zo'n trek krijgt in zoet bak dan eens de volgende cake die je het hele jaar door kunt eten, maar gebakken in een plat blik ook prachtig te versieren is als **Zwarte Piettaart**:

Carobecake, als je hem met cacao maakt is het chocoladecake

(pag 77 uit een heel leuk en mooi pas verschenen kookboekje van Antoinette Hertsenberg en Marion Pluimes : De kleine vegetariër, vegetarische gerechten voor kinderen van 0 -15 jaar en hun ouders.)

Benodigdheden:

- 1 theelepel bakpoeder
- 180 gr gebuild meel
- snufje zout
- 1 theelepel vanillepoeder
- 4 eetlepels Carobepoeder
- 4 eieren
- 200 gr oerzoet (maar je kunt ook rietsuiker nemen)
- 200 gr roomboter

Verwarm de oven voor op 150 gr. Meng bakpoeder, meel, zout, vanillesuiker en carobepoeder erdoor en zeef dit. Klop de eieren met het oerzoet zeer schuimig (10 min) Smelt intussen zachtjes de boter, laat even afkoelen en mix die door de eieren. Mix het meelmengsel erdoorheen. Doe het beslag in een ingevette tulband- of ronde rijstvorm en bak de cake in 30 – 40 min.gaar.

Ik heb hem geproefd en ik vind hem lekker maar jasmaken verschillen. Ik ben benieuwd naar uw ervaringen met het proeven.

Djoeke Snijder, november 2010