

Verhalen en Recepten



In deze aflevering van Chez Moi proeven we een salade van **Tonnie Kleijnen** uit Sint Martensvoeren, een natuurmens. In haar plantenkas kweekt ze een flink deel van haar eigen maaltijden. De herboriste heeft zich verdiept in de relatie tussen natuur en goede voeding, en werkt ook als voedingscoach.

CHEZ NOUS-SALADE: kleurige smaakexplosie uit eigen kas

door **Vikkie Bartholomeus**

Een druppel balsamico glijdt langzaam langs een peul omlaag. Het groen van de peul contrasteert mooi met het tomatenrood, het geel van de courgette, het diepe zwart van de olijven. Een regen van peper is op de salade neergedaald. Tonnie Kleijnen is tevreden. „In mijn ogen kun je met een salade echt alle kanten uit.” Of het accent nu op fruit ligt, of op noten, groentes: „het moet echt een smaakexplosie worden.”

Tonnie Kleijnen is een buitenmens. Ze heeft Eys jaren geleden vervuld voor een oud boerderijtje in Sint Martensvoeren, dat ze samen met haar man helemaal gerenoveerd heeft. Het bestuurslid van IVN Heuvelland probeert de royale hellingtuinten zo natuurlijk mogelijk te beheren. De gaard met fruitbomen als de kweeper en mispel probeert ze zo min mogelijk te maaien, zodat de bedreigde hazelmuis zich er behaaglijk kan nestelen. Even verderop scharrelen haar maedjes: parmantige Sussex-kippen. In haar tuin nauwelijks gazon, maar vrolijke wilde bloemrijke begroeiing op onbemeste grond. De herboriste weet precies hoe ze het groen naar haar hand moet zetten. Of beter: dat de natuur louter bijgestuurd kan worden, nooit compleet getemd. „Ik ben van de wilde flora.”

Haar heiligdom: een royale plantenkas. „Dit is mijn ‘vakantieverblijf’. Elk jaar kijk ik er naar uit om hier in het voorjaar te gaan zaaien.”

Het is imposant wat er allemaal groeit op een paar broeierige vierkante meters. Joekels van komkommers, courgettes, rucola, een keur aan kruiden en tomatensoorten. Een kromme gele bananentomaat? Jawel, hier in Sint Martensvoeren groeit-ie. Het grote voordeel van de kas is dat spuiten niet nodig is. Door de hor komen er



Tonnie Kleijnen.

foto's Rein Bollen

nauwelijks insecten binnen. Schimmels of andere plantenziektes probeert ze letterlijk buiten de deur te houden. „Als je hygiënisch

“In mijn visie is eten meer dan alleen iets in je mond steken.

Tonnie Kleijnen

werkt lukt dat wel.” Het groen in de kas hoeft nauwelijks gewassen te worden, omdat het niet bevuild is door regen of dieren. „Ik probeer de blaadjes zo min mogelijk te kneuzen, anders maak je er pap van.”

En nog een voordeel: het groen in de kas wordt speciaal gekweekt voor de keuken. „Eten uit de natuur is een hype.” Maar het nadeel is dat er daardoor ook kwetsbare

planten in de natuur geplukt worden. „Doe dat met mate. Eet het liefste uit je achtertuin.” En nee, ondanks haar passie voor groenten, fruit en kruiden eet ze niet vegetarisch. „Heel simpel: in de natuur is eten en gegeten worden een principe.”

„In mijn visie is eten meer dan alleen iets in de mond steken”, zegt Tonnie. Ze werkt ook als voedingscoach, probeert mensen met eetstoornissen of overgewicht te helpen. En daarbij gaat ze veel verder dan het tellen van calorieën. „Vet is slecht. Suiker is gif. Het zijn van die one-liners. Maar zo simpel ligt het niet.” Goede voeding is een combinatie van een heel scala aan aspecten, van genetische aanleg tot smaakbeleving. Om maar eens iets te noemen: „Ik ben zelf heel geïnteresseerd in chemische oorlogsvoering van planten”, zegt ze terwijl ze een komkommer plukt. „Een plant kan niet wegvloeden als ze wordt aangevallen. Een van de manieren om zich te verdedigen is het aanmaken van gifstoffen. De dosis bepaalt hoe giftig een plant is. Ook daarom moet je variëren met eten.”

Tonnie is dol op kiemgroenten. Op haar aanrecht staan tal van glazen potjes vol allerlei soorten jonge spruiten. „Een zaadje draagt alles over van de ene generatie naar de andere. In zo'n kiem zit eigenlijk alles.” Vandaag maakt ze een Chez Nous-salade, waarin ze allerlei zelfgekweekte kiemen en oogst uit eigen kas verwerkt. De kiemen zijn binnen een paar dagen ‘eetklaar’, maar in de groenten en kruiden uit haar kas heeft ze maanden geïnvesteerd. „Ik ben in het voorjaar begonnen met zaaien. Dit is pas echt slow food. Sloooooow foood.”

Meedoen aan deze rubriek? Stuur een mailtje met vermelding van uw naam, adres, telefoonnummer en liefelingsgerecht naar chezmoi@mgl.nl.

Recept

INGREDIËNTEN

Avocado, zwarte olijven, komkommer, tomaat, gele courgette, gedroogde tomaat, mini-tomaat, peulen, groene asperges, blauwe druiven, platte peterselie, kiemen van berglinzen en rode klaver, bieslook, basilicum, snijbiet, bosbessen, witte kool, kappertjes, limoen, balsamico.

BEREIDING

Was en snij de ingrediënten. Blancheer de peulen en de asperges kort. Stel een salade samen, gebruik hoeveelheden naar eigen inzicht. Rasp wat limoenschil erover; knijp de limoen daarna boven de salade uit. Maak verder op smaak met peper en balsamico.

