

“ **Vet is terug:** Herontdek de geneugten van reuzel en ossenvet. “

Door Sophie Morris



Vette gerechten, zoals eendenrilette hebben een voordeel voor de gezondheid.

"Ik hou van vet", start Jennifer McLagan met haar nieuw kookboek. Dit kort, doordrongen drie-letter-woord, – vet – doet ons herinneren aan de hartkloppingen in de meeste harten van de mensen in de westerse wereld, maar McLagan spreekt haar lofzang uit, voor dit vaak verguisde levensmiddel. "Of het nu een plakje foie gras terrine is, omringt met een rijk laagje vetaroma aan de rand; zacht merg geschept uit een heet bot; Franse boter uit Normandië, met geur van kruiden, bloemen en room; heet buikspek, verrijkt met azijn, versterkt met een prikkelend groen als overgave; sneetje of twee fijne ham eten dat omgewenteld is met een doorzichtig laagje vet, zoet, nootachtig en zout tegelijkertijd; of een stukje krokant varkensvlees krakend, heerlijk warm of koud. "Ik hou van vet, ik hou van de manier waarop het voelt in mijn mond, en ik hou van zijn vele smaken."

Vrijwel iedereen die geboren is over de afgelopen 50 jaar in het Verenigd Koninkrijk, Noord-Amerika of Europa, is opgegroeid met de spreuken weinig-vet of geen vet. Obsessies met vet-nul-toleranties terzijde. Maar McLagan, een chefkok en voedselstyliste gevestigd in Canada, groeide op in de voorsteden van Australië in de jaren '60, toen het echte vet nog niet gedemoniseerd werd. Ze herinnert zich altijd nog een koelkast gevuld met boter, reuzel en ossenvet, en de uitstapjes naar de 'fish and chip shops'.

McLagan vluchtte naar Europa in de jaren '70. " *Wanneer mijn moeder aan het afwijken was van het rechte pad en overstapte naar margarine, verbleef ik in Frankrijk waar er eenden- en varkensvet ter beschikking was, zo bleef ik koken en eten met vet* ", zegt ze. Vet: " *Een waardering van een onbegrepen ingrediënt* ", met recepten is zoveel meer dan een kookboek. McLagan maakt korte metten met de algemene kennis hoe slecht vet is voor ons, en serveert haar recepten voor gezouten botertaart, gezouten varkensvlees en linzen, licht en breekbaar, krokante reuzelkoekjes in Spaanse stijl met een zuivere smaak.

Een goede kok kent men, als hij aandacht besteedt voor de waarde van een goed brok vet. McLagan is gek op het spul.

Toen ze begon na te denken over haar idee van een kookboek dat niet enkel in verdienste staat van het koken met vet, maar ook de voordelen voor de gezondheid, was niet iedereen enthousiast. " *Mensen haatte het idee* ", herinnerde zich. " *Zij dachten dat het walgelijk was, voornamelijk in New York City* ".

Koks hebben altijd hun eten gemaakt in klodders boter en geuten room zoals ook McLagan's standpunt wordt hierbij aan toegevoegd bij een groeiende groep van invloedrijke topchefs, voedingsdeskundigen en wetenschappers, die geloven dat *de fundamentele en de oorzaak van de huidige obesitas en diabetes-epidemie, ligt bij de Westerse wereld bij de promotie van zetmeelrijke, suikerhoudende voedingsmiddelen*, terwijl dierlijke vetten de mens vroeger altijd in stand hebben gehouden voor duizende jaren.

Het idee om een voeding met veel verzadigd vet te eten en waarvan de oorzaak zou liggen aan de verstopping van slagaders en zou leiden tot hart- en vaatziekten, is slechts gebaseerd op twee zwakke rapporten, waarvan de bevindingen zijn geïnstrueerd op het Westers dieet van de afgelopen 50 jaar. Dit heeft geleid tot onze afhankelijkheid van koolhydraten en de 'angst voor vet'.

Het eerste rapport, uit 1950, is gebleken dat konijnen gevoed met een cholesterolrijke voeding, eindigen met verschrikkelijke slagaders. Maar konijnen zijn ontwikkeld om alleen planten te eten! Dus, het zou geen verrassing zijn indien zij niet zouden reageren op een nieuw radicaal voedingspatroon.

De tweede studie werd gepubliceerd in 1953 door de Amerikaanse onderzoeker *Ansel Keyes*, die de link heeft gemaakt tussen vet en hart- en vaatziekten. Hij ontdekte een stijgende lijn in het aantal gevallen van hart- en vaatziekten in zes landen, te beginnen met Japan, waar mensen weinig vet consumeerden, aansluitend naar de Verenigde Staten, waar een ongebreidelde consumptie van vet leek te correleren met een verhoging van gevallen met hartinfarcten.

Ansel Keyes negeerde uit gemakshalve gegevens uit 16 landen, die niet geschikt waren voor zijn hypothese, met inbegrip het belangrijk onderzoek in Frankrijk en van Inuïts (Eskimo's die leven in Groenland, Noord-Amerika en Siberië), welke aantoonde dat zij grote hoeveelheden vet aten en zelden last hadden van hart- en vaatziekten. Een fascinatie over het mediterrane voedingspatroon volgde, hoewel *Ansel Keyes* werk inmiddels grotendeels in diskrediet gebracht was, bleef ons enthousiasme voor fruit, granen en plantaardige oliën.

Het Amerikaanse National Heart, Lung and Blood Institute (Amerikaans Nationaal Hart, Long en Bloedinstituut) vond geen oorzakelijk verband tussen voeding en hart- en vaatziekten.

In 2003, professor *Lee Sylvan Weinberg*, een voormalig president van het American College of Cardiology (Amerikaans College van hartziekten), bevestigde dat er niet langer een arm vet en hoog koolhydraat voedingspatroon kan verdedigd worden.

In 2008 verscheen een verslag in het American Journal of Preventive Medicine met een scherpe, opvallende wijzende vinger op de Amerikaanse voedingsrichtlijnen over de toename van obesitas. *"Ironisch genoeg, lijkt het erop dat de VS voedingsrichtlijnen, door de aanbevelingen van vetbeperking, de obesitas-epidemie zou verergerd hebben dan eerder geholpen te hebben"*, concludeert het rapport door Marantz, Birth en Alderma.

Vet is niet slecht voor je, het heeft veel goede eigenschappen die van essentieel belang zijn voor ons welzijn. *"Je moet vet hebben om bepaalde vitaminen te absorberen"*, legt McLagan. *"Het zit vol met bouwstenen en goeie elementen die uw immuunsysteem versterken en is gerelateerd met uw hormonenwerking."*

"Vet smaakt ook heerlijk, iets wat we vergeten zijn in de loop van de tijd en ons geflirt met meervoudig onverzadigde margarine, zonnebloemolie en broodmagere koffies. We hebben allemaal die smaak en plezier opgeofferd", zegt McLagan, *"maar we hebben geen gewicht verloren of onze gezondheid verbeterd."* Ze is geen voorstander om heel de dag een snack met buikspekvet en gekruide broodjes te eten, maar ze is wel ervan overtuigd dat de drie maaltijden die goede vetten bevatten, de rusteloze vingers uit de koektrommel zullen houden.

McLagan is niet immuun voor onze angst voor vet. Geconfronteerd met een snee buikspek, hoort zij zelfs even die 'stem in haar hoofd' of het haar vet zou maken. Maar ze weet, als zij haar zichzelf zou uithongeren en haar beperken van een voedingsmaal, de enige zekere manier is om zwaar te worden. *"De belangrijkste reden dat ik het boek schreef"*, zegt ze, *"Vet is smaak. Iedereen moet eten en je kan beter goed, lekker, smaakvol en bevredigend eten."*

McLagan wijst erop dat we niet alleen bang moeten zijn voor het eten van boter, reuzel en ossenvet, maar ook niet bang moeten zijn voor het plezier dat verwennerij brengt.

Op het menu? Ken uw vetten.

Boter: voornamelijk verzadigd vet, dat goed gekoeld en verpakt moet worden, om het te beschermen tegen licht en absorptie van sterke geuren. Meer dan 10.000 jaar eten mensen boter.

Reuzel: echte natuurlijke kwalitatieve reuzel is moeilijk te vinden. Etenswaren gebakken in reuzel is smaakvoller en zal minder vet opnemen dan bijvoorbeeld etenswaren gekookt in olie. Het maakt een krokant korstje aan het etenswaar.

Lardo: Lardo is een Italiaanse delicatessie dat ons laat genieten van herbronning. Het is gezouten varkensvlees dat geruime tijd gerijpt is in de kelder. Ideaal als gebruik bij toast, pasta of rijst als aroma.

Dripping: dit is het vet, dat druipt van het vlees terwijl het wordt gebakken. Rundvet is het meest populaire. Rund- of lamsvlees in hun eigen Jus zal de smaak intensiveren.

Niervet: dit vet vind men terug rond de nieren van het dier. Het is hard vet met een hoog smeltpunt, ideaal om in te frituren en om te bakken.

Talg: een algemene term voor gesmolten vet van runderen of schapen. Het meest gekende term als ingrediënt voor kaarsen en zeep. Bewaar het voor het bakken van aardappelen en Yorkshire pudding.