

Fabulous Vegan Chef: 'Vegan keuken nog vol geheimen'

Femke van den Heuvel traint al jarenlang chefs die zich willen bekwamen in de wereld van de plantaardige keuken. Zowel recepten als de kooktechnieken zijn volop in ontwikkeling. Die dynamiek zorgt ervoor dat deze nichemarkt hip is geworden. Sterker nog: 'Vegan is de keuken van de toekomst.'



Femke van den Heuvel.

Fabulous Vegan Chef klinkt als de naam van een nieuw tv-programma, maar is een nieuwe opleiding die speciaal ontwikkeld is voor chefs die op topniveau willen leren koken met groentes, granen en peulvruchten. Immers, in de veganistische keuken is het gebruik van ieder product met een dierlijke oorsprong taboe. Bedenker en initiatiefnemer Femke van den Heuvel ontwikkelde de opleiding in haar Haarlemse kookstudio nadat vorig jaar maart de eerste lockdown haar les-activiteiten in belangrijke mate had stilgelegd.

Eerste vegan koksopleiding



En na de zomer mag ze nog een primeur op haar conto schrijven. Samen met Gilde Bedrijfsopleidingen en Gilde Food & Hospitality in Venlo start 15 november de eerste koksopleiding waarin vlees en zuivel taboe zijn. Ze is nauw bij de samenstelling van het lespakket betrokken en zal zelf ook één dag in de week voor de klas gaan staan.

‘Dat is wel spannend natuurlijk. Tussen al die echte docenten.’ Maar bovenal maakt het haar trots. Het jarenlange missiewerk om de plantaardige keuken te ontwikkelen tot een volwaardige ‘cuisine’ is gezien en wordt erkend. Het balt zich nu samen in twee splinternieuwe initiatieven. En dat ondanks, of misschien wel dankzij corona.



Lees ook:

Vega(n) is booming, maar hoe speel je daar als kok op in? Het bereiden van vegan maaltijden hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Concessies op het gebied van smaak zijn niet nodig.

‘Vegan koken hoeft niet moeilijk te zijn’

Erkende beroepsopleiding

De eerste lockdown die Nederland vorig jaar half maart grotendeels op slot gooide, betekende ook dat Femke na een jarenlange periode van hollen ineens noodgedwongen stilstond. Ook zij moest anticiperen op de nieuwe situatie. In haar Haarlemse kookstudio, gevestigd in een historisch pand in het hartje van de stad, moest veel worden aangepast om nog les te mogen geven. Ooit begon ze hier het vegetarische restaurant Vlam in de Pan. Dat werd een succes.

Maar ze kwamen er al snel achter dat het maar moeilijk was om de juiste collega's te vinden die konden ondersteunen bij drukte. Met regelmatig alle couverts bezet kwam ook steeds vaker de vraag of ze geen trainingen wilde geven in het vlees- en visloos koken? Even probeert ze het allebei maar de combinatie is niet ideaal. Ze besluit zich specifiek te focussen op de cursussen en de opleidingen en deze verder te professionaliseren. Dit onder de noemer VIP Health & Nutrition. Een inmiddels erkende beroepsopleiding.

Golf van creativiteit

Dankzij het officiële keurmerk mag ze na de eerste lockdown weliswaar doorgaan met het geven van kooklessen maar de beperkte ruimte in haar smalle leskeuken maakt dit vrijwel onmogelijk. Immers, anderhalve meter is amper te handhaven. 'Van één opleiding was net het laatste lesdeel afgerond. De eindopdracht heb ik ze maar cadeau gedaan.'

'In januari 2020 waren net twee nieuwe groepen gestart met ieder 24 deelnemers en ik moest echt even goed uitzoeken hoe we dat moesten gaan doen. Ik mocht geen les meer geven aan zoveel mensen tegelijk. Terwijl de interactie altijd juist zo'n belangrijk onderdeel is. Dus wat nu? De eerste module heb ik online afgemaakt, maar ik kon niet de hele cursus op deze manier doen. Kooklessen geven voor een camera is ook niet mijn grootste kwaliteit en de cursisten wilden dit ook niet. Toen kozen we ervoor om de cursussen tot september op te schorten. En ineens was ik vrij!'

Na weken van stress en drukte komt met dit besef ook de ontlading. Eerst emotioneel. 'Ik ben in mijn bed gekropen en heb diep onder de lakens een potje liggen janken. Ga ook maar na. Drie maanden lang was ik alleen maar druk bezig geweest. Met het regelen van mijn opleidingen en het hebben van contact met mijn oud-studenten. Zij koken normaal gesproken op festivals, hebben foodtrucks of doen de catering in yogascholen. Ze zaten ineens zonder inkomen en daar maak je je dan ook weer druk om.'

'Na die twee dagen in bed was de spanning eraf en kwam ineens een enorme golf van creativiteit los. Daar had ik de afgelopen jaren veel te weinig ruimte voor gehad. We hebben een besloten Facebook-groep van oud-studenten en ik vond dat ze in al die ellende ook op een positieve manier geprikkeld mochten worden. Ik ging weer zelf koken in plaats van les geven. Dagelijks postte ik wel iets in die groep en dat gaf zo'n enorme boost aan creativiteit.'

Geen fan van vlees



Via VIP Health & Nutrition werden de afgelopen jaren honderden chefs getraind in het koken met louter plantaardige producten. De opleiding gaf een stimulans aan de veganistische keuken in Nederland. Van den Heuvel is hierdoor een bekende naam in 'het wereldje'. Ze bevestigde die status tijdens een internationale vegetarische kookwedstrijd in Milaan waar ze 7 jaar geleden tweede werd. 'Ik moest er twee plantaardige gerechten neerzetten met lokale ingrediënten. Dat was voor mij het moment dat ik met wildpluk ben begonnen. Nog steeds een belangrijk onderdeel van mijn cursussen.'

Toch is haar manier van koken nog steeds het ondergeschoven kindje van de culinaire wereld. Al is het volgens haar tegelijkertijd ook de keuken van de toekomst. Het past in een gezondere levensstijl en het verminderen van de vlees- en visconsumptie. **In een eerder interview zei ze:** 'De Nederlandse koksopleidingen lopen op dit gebied nog wel een beetje achter vergeleken met het buitenland. Ga maar eens naar Berlijn. Daar is op bijna iedere hoek wel een plantaardig restaurant te vinden. In Nederland is het allemaal nog erg geënt op de Franse kookstijl. Op de ROC's zie je toch vooral dat de klassieke Franse opbouw wordt aangeleerd. Met vlees of vis als basis en daar een saus bij. Het heeft voor een groot deel te maken met het ontbreken van een eigen eetcultuur in Nederland.'

Ze was naar eigen zeggen 'al nooit een fan van vlees'. Door de biologische winkel van haar eerste echtgenoot komt ze definitief op het spoor van de vegetarische keuken. De aandacht voor het milieu, duurzaamheid en de culinaire ontwikkeling die ze doormaakt, zorgen ervoor dat ze vaker gevraagd wordt voor met name cateringklusjes. Ze zwerft de wereld over en zal uiteindelijk leidinggeven aan tien chefs als ze aan het hoofd staat van de keuken in een voormalig klooster. Hier wordt veel gekookt voor groepen. Workshops geeft ze dan ook al. Het brengt haar dik 10 jaar geleden terug naar thuisstad Haarlem waar ze Vlam in de Pan opent.

Op topniveau



Terug naar de zomer van 2020. Met de inspiratieknop weer volop ‘aan’ krijgt in haar hoofd ook een oude ambitie steeds vastere vorm. ‘Een koksopleiding op topniveau, dat wilde ik al langer maar de tijd ervoor ontbrak gewoon. Nu kwam ineens veel inspiratie in me los. Kan dat niet zus? Waarom proberen we het niet zo? Ik heb drie medewerkers en omdat ik die niet kwijt wilde, ben ik ze al die tijd blijven doorbetalen.’

Samen zijn we hier in Haarlem de keuken ingedoken. We ontwikkelden in totaal 60 gerechten op topniveau, waarvan de opleiding er uiteindelijk 48 behandelt. Ons doel was steeds om zoveel mogelijk technieken in één gerecht te stoppen. De recepten moeten inspireren en de techniekkennis vergroten. Dat is Fabolous Vegan Chef geworden.’

Kooktechnieken

Een belangrijk onderdeel van de zes maanden durende opleiding, waarvan de tweede lichting in januari 2022 van start gaat, bestaat uit kooktechnieken. ‘Er valt op dit terrein nog veel te ontdekken’, zegt ze. Omdat ze kunnen helpen om smaken te verdiepen en te concentreren. ‘We leren bijvoorbeeld hoe je hydrolaten kunt maken, kruidenwater. Het is een soort van distilleren. Met vlierbloesem kun dit bijvoorbeeld erg goed. Dit is zo iets waar ik mij het afgelopen jaar in heb kunnen verdiepen. Hiermee kun je eindeloos variëren en echt sturen met de aroma’s.’

‘Daarnaast behandelt de opleiding het werken met fermentatie, klaren van bouillons, emulgeren met alleen plantaardige producten en het verhogen van plantaardige umami. En er is sowieso veel aandacht voor het creëren van nieuwe texturen. We hebben bijvoorbeeld een aardpeer aangepakt: eerst pekelen, daarna sous vide garen, dan invriezen. Je krijgt een prachtige, visvlokkige structuur. En we gebruiken een geweldige techniek om een vegan, hartige meringue te maken. Dat was een van de grootste uitdagingen waarvoor we stonden.’

Opkomst plantaardige keuken

Aan de andere kant van het land, bij Gilde Food & Hospitality College in Venlo, kregen Jos Heggers en Twan Krebbers ook een ingeving. De respectievelijk directeur van de sector Health & Hospitality en teammanager haken via Zoom aan bij het interview. Heggers: ‘Natuurlijk zagen wij de opkomst van de plantaardige keuken al langer. Die is in de Randstad weliswaar wat groter dan hier, maar dat wil niet zeggen dat onze regio zich daar niet voor interesseert. Venlo ligt in een omgeving waar allerlei groenten worden verbouwd. 10 jaar geleden vond bijvoorbeeld de Floriade hier nog plaats. In de buurt zit ook de grootste lupineboer van Nederland.’ Lupine is een peulvrucht en is in de plantaardige keuken een belangrijke vleesvervanger.



Lees ook:

De vraag naar plantaardige gerechten stijgt, maar de algemene kennis over de plantaardige keuken is bij veel chefs nog gering. Hoe begin je?

Vega(n) koken: hoe begin je ermee?

Teammanager Krebbers zegt dat er op ‘zijn’ college al langer les wordt gegeven volgens de principes van de **Dutch Cuisine**. ‘De volgende stap naar een volledig plantaardige keuken was voor ons dan ook een logische. Toen we op zoek gingen naar expertise op dit gebied kwamen we bijna als vanzelf uit bij Femke. Samen hebben we een lesplan gemaakt waar we erg trots op zijn. Wij zijn straks de eerste horecavakopleider die hierin lesgeeft.’

In het DNA



Toch gaat het Heggens en Krebbers om meer dan zich te willen onderscheiden van andere ROC's, zo wordt benadrukt. 'De vraag naar veganistische gerechten neemt sneller toe dan dat er kennis is op dit gebied. Het wordt gewoon traag opgepakt. Maar je moet de impact hiervan niet onderschatten. Als van een gezelschap er één vleesloos wil eten, dan bepaalt die persoon welk restaurant het wordt.'

'De opleidingen in Nederland zijn overwegend nog klassiek ingericht. Wij zijn ervan overtuigd dat als je het van jongs af aan inprent in het DNA van de chef dat het over een paar jaar net zo normaal is om in een restaurant een plantaardig gerecht te bestellen dan een gerecht waarin vlees of vis is verwerkt.'

Lesblok kost €1100

De leergang 'Vegan Chef' kost €1100. Komend schooljaar is er plaats voor twaalf chefs voor de cursus 'Plantaardige chef'. Dat kunnen ervaren koks zijn die zich willen bekwamen in de plantaardige kookwereld, maar net afgestudeerde koks zijn ook welkom. 'We hopen dat restaurants hun chef hier naartoe sturen voor een stuk bijscholing', zegt Heggens. Er zijn twee leergangen: Basis en Gevorderd, beide bestaande uit 16 weken.

'Het is knap dat deze school dit heeft aangedurfd', zegt Van den Heuvel. De timing is volgens haar uitstekend. Bijna dagelijks wordt ze geconfronteerd met het tekort aan geschoolde chefs. 'Ik krijg veel vragen via de mail of ik nog ervaren vegan chefs ken? Ook zitten er regelmatig mails tussen van ouders die vragen waar hun kind een koksopleiding kan volgen waar niet met vlees en vis wordt gekookt. Omdat ze dat niet willen. Er wordt gezocht op een mbo-opleiding met een officieel diploma. Maar die is er niet.' Of beter gezegd, was er niet.