

Joke Boon kan niet goed proeven, maar schrijft toch kookboeken



[Joke Boon © Lotte Bronsgeest](#)

-
-
-
-
-

<https://s.pe>

PSJoke Boon (57) heeft geen reukvermogen en kan daardoor niet goed proeven. Toch schrijft ze kookboeken. Het nieuwste gaat over kleur. 'Roze kippensoep is zo troostrijk.'

Door: Charlotte Kleyn 19 maart 2018, 09:02

Tijdens de promotie van haar vorige boek *Bonen* zat Joke Boon in een groene periode. Ze merkte dat ze groene kleding had gekocht en veel groene groente was gaan eten.

Uit een onderzoek blijkt dat de behoefte aan groen eten betekent dat je meer rust nodig hebt. "Kleur is heel erg gelinkt aan emotie. Paars is sereen, oranje maakt je enthousiast." Kleur werd het onderwerp van Boons nieuwe kookboek, *Koken met kleur*, dat deze maand verschijnt. "Ik had het gevoel dat het geschreven moest worden."

Vanochtend ontbeet Boon met plakjes bloedsinaasappel en munt. "Ik zorg altijd dat ik kleurrijk ontbijt, vooral als het slecht weer is. Dan begint mijn dag meteen goed."

In haar huis in Noord vol boeken en cd's heeft ze een drieganglunch gemaakt, bomvol

kleur. Boon draagt een groene jurk en een kleurrijke ketting en belegt een dikke boterham met paarse biet met gember, roze gerookte makreel, gele piccalillymayonaise en groene tuinkers.

Het ziet er net zo uit als op de foto in het boek. Dat alle recepten zijn gefotografeerd is vrij uitzonderlijk. "Dat vond ik wel een voorwaarde, in een boek waar het ook zo om het uiterlijk van de gerechten gaat. Door het kleurenspeel moet de lezer zin krijgen in de recepten."

Zwarte hotdogs

Koken met Kleur is verdeeld in de hoofdstukken rood, oranje, geel, paars, regenboog, goud, roze, bruin, wit en zwart. Zwart? Dat associëren wij met rouw en somberheid. Maar in Japan is nu juist een gezondheidsrage rondom zwart eten.

Boon: "Wit is daar de kleur van de rouw, dus zwart heeft geen negatieve connotatie. Artsen raden zwarte azijndrankjes aan en je kunt zwart ijs, zwarte Big Macs en bij Ikea zwarte hotdogs - 'ninjadogs' - krijgen."

Blauw duidt op giftig eten en we zijn geprogrammeerd om daar ver weg van te blijven

Die worden gekleurd met bamboehoutskool en inktvis-inkt, maar aangezien dat hier lastig te krijgen is, gebruikt Boon in haar recept voor zwart platbrood fijngestampte Noritpillen. "De hoeveelheid is te klein om er iets van te voelen, hoor. Maar het ziet er prachtig uit, net een kraterlandschap." Als toetje zet ze een zwarte koffiepudding op tafel. Met anijs, want: "Ik zat net in mijn anijsfase."

Een hoofdstuk blauw maakte ze niet. "Dat vinden we geen aantrekkelijke kleur voor eten. Blauw duidt op giftig eten en we zijn geprogrammeerd om daar ver weg van te blijven."

Rood en groen vinden we wel lekker. Groen werkt rustgevend, misschien wel omdat dat wijst op de aanwezigheid van water. En waar water is, is leven. Roze kreeg ook een hoofdstuk, al komt het weinig voor in de natuur. "Roze is een troostrijke kleur. Ik combineer die met kippensoep, ook al zo troostend. Door bietjes wordt het mooi roze."

Eten met je neus dicht

Kookboeken schrijven is niet de meest voor de hand liggende keuze voor Joke Boon. Op haar vierde kreeg ze anosmie: ze raakte haar reukvermogen kwijt nadat haar amandelen waren verwijderd en ze een flinke verkoudheid kreeg. En dat is lastig met proeven, want reuk bepaalt voor het overgrote deel je smaakbeleving. De basissmaken - zoet, zuur, zout, bitter en umami - proeft ze wel, maar minder dan iemand met reukvermogen.



['Ik denk dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt als je elke dag kleurrijk eet' © Lotte Bronsgeest](#)

Andere smaken kan ze niet waarnemen. Eet maar eens iets met je neus dicht, en je zult vrijwel niks proeven. Dat is behoorlijk frustrerend. "Ik zag mijn moeder altijd met veel smaak eten, en ik was zo jaloers." Dus ging ze haar eten kleuren, met piccalilly, ketchup en paprikapoeder.

In de loop der tijd leerde Boon van haar gebrek haar kracht te maken. Ze ging experimenteren met kruiden (tijm voel je in je keel, munt geeft een prikkeling) en lette op de structuur, opmaak en temperatuur van eten. Ook mosterd, gember en peper geven aangename prikkelingen.

Inmiddels werkte Boon als journalist, onder andere voor de *Varagids*, *J/M* en *Kidsweek*. Ze begon zich steeds meer te verdiepen in de reuk en schreef in 2009 *Het Mysterie van de Reuk*. Tijdens het onderzoek voor dat boek beseftte Boon dat veel mensen zonder reukvermogen koken en eten frustrerend vinden. Ze begon recepten op te schrijven en maakte zo haar eerste kookboek, *Smaakvol en Gezond Eten met al je Zintuigen* (2010).

Haar recepten zijn overigens ook lekker voor mensen die wel kunnen ruiken. "In het begin schoot ik weleens uit met verhoudingen, maar ik heb veel geleerd door allerlei kookboeken te lezen. Heerlijk vind ik dat, het is net poëzie." Daarnaast ze zet alles voor aan een streng proefpanel. "Vooral mijn man en kinderen zijn goudeerlijk."

Genieten

Boon bedenkt ook recepten voor 'gewone' mensen; voor producenten zoals OKvlees en in haar kookboek *Bonen*. Voor de Amsterdamse zuurfirma Kesbeke ontwikkelde ze 'saladeboontjes', een mix van verschillende bonen die worden ingelegd met zoetzure azijn en

kruiden. Er zijn drie variaties: Hollandse, mediterrane en Griekse mix; Boon schreef voor elke soort een receptenboekje.

Ze geniet nu net zo van eten als haar moeder vroeger deed. "Eten is om te delen. Ik heb twee koelkasten en een kast vol spullen, zodat iedereen altijd kan blijven eten."

Ik ben geen fitgirl hoor, maar je moet gewoon goed voor je lichaam zorgen

Koken met kleur is gezond, daarvan is Boon overtuigd. "Er is nu zo veel onduidelijkheid over wat goed voor je is. Maar ik denk dat als je elke dag kleurrijk eet, dat je dan alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Rode voedingsmiddelen bevatten weer andere stoffen dan gele. Bovendien ga je zo meer groente en fruit eten. Maar alleen gele M&M's eten werkt natuurlijk niet."

Boon denkt in dezelfde lijn als schrijver en voedingsactivist Michael Pollan, die schrijft dat je niets moet eten dat je grootmoeder niet zou herkennen als voedsel. "Ik ben geen fitgirl hoor, helemaal niet. Maar je moet gewoon goed voor je lichaam zorgen."

Vlees vervangen

Boon heeft een medische achtergrond; ze werkte 21 jaar als verpleegkundige en haar man is medisch journalist. Ze verbaast zich over de afwezigheid van het belang van voeding in de medische wereld. "Hippocrates schreef al 'Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding'. Afgestudeerde dokters leggen de eed van Hippocrates af, maar ze leren niets van die wijze uitspraak."

Duurzaamheid is een ander terugkerend thema in haar boeken. Bonen werd in 2016 door de Youth Food Movement (Slow Food) uitgeroepen tot meest duurzame kookboek van het jaar.

Ook in Koken met kleur propageert Boon meer plantaardig te koken. Ze was jarenlang vegetariër en eet nog steeds weinig vlees. "Het moet weer een luxe worden." Wederom veel peulvruchten dus. En meer groenten en fruit, maar dat gaat vanzelf als je je laat leiden door kleur. "Veel mensen weten niet goed hoe ze vlees kunnen vervangen. Ik probeer ze in mijn boeken een richting te wijzen."

Joke Boon: Koken met Kleur, Nieuw Amsterdam, €24,99, verschijnt 21 maart.