

Koken met een kleine voetafdruk!?

DUURZAME ONDERNEMER LEON VAN DUIJN STAAT IN ZIJN VRIJE TIJD GRAAG IN DE KEUKEN. ALS KIND BAKTE HIJ AL WELEENS EEN CAKE, DUS HET ZAT ER AL VROEG IN. LOGISCH, MET EEN CHEF-KOK ALS VADER. TOCH KREEG HIJ HET NIET ECHT VAN HUIS UIT MEE, BEKENT LEON: "MIJN MOEDER KOOKTE ALTIJD. MIJN VADER MOEST NATUURLIJK 'S AVONDS ALTIJD WERKEN." ALS TIENER KREEG LEON EEN BIJBAANTJE IN DE HORECA. EERST ALS AFWASSER, LATER MOCHT HIJ HELPEN MET HET BEREIDEN VAN GERECHTEN. EN ZO BEGON ZIJN LIEFDE VOOR KOKEN.

Geen recepten, gewoon op gevoel en smaak

Inspiratie voor zijn kookkunsten doet hij vaak op in het buitenland. Voor zijn werk reist hij namelijk veel. Als hij dan ergens wat lekkers eet, maakt hij er een foto van. Niet voor social media - daar doet hij niet aan -, maar om het thuis zo goed mogelijk na te maken. "Recepten gebruik ik eigenlijk bijna nooit. Ik doe veel op gevoel en smaak. En ik vind juist de uitdaging leuk om het zelf uit te vogelen." Soms zijn bepaalde ingrediënten moeilijk te

vinden. Leon doet dan z'n uiterste best om die op te sporen. "In Nederland wonen we wat dat betreft in een soort walhalla. Want hier is eigenlijk alles verkrijgbaar, als je maar weet waar je moet zijn."

Van snelle snack tot sjiem, in Japan is 't altijd lekker

Leon lust alles. Wel zo handig tijdens zijn zakenreizen, want hij krijgt regelmatig uitnodigingen om ergens te eten. Dan eet hij gewoon wat de

pot schaft. Zijn favoriete keuken? Dat is toch de Japanse. "Het eten daar is zo verfijnd. Of je nu even snel op het station wat haalt of in een sjiem restaurant eet, het smaakt echt overal even fantastisch." Hij heeft in Japan zelfs twee koksmessen laten maken. "Je mag dan zelf het staal en het hout uitkiezen. En dan maken ze hem speciaal voor jou. Eentje is speciaal om vis te snijden. Zo wordt sushi maken wel echt extra leuk."

Minder rood vlees

Vis is sowieso een favoriet bij Leon thuis. In hun woonplaats Katwijk bevindt het gezin zich daarvoor natuurlijk op een uitstekende plek. Bij zijn kinderen staat de poké bowl op nummer 1. Niet zoals je hem in een sushibar krijgt, maar met de ingrediënten die ze zelf lekker vinden. Sinds een aantal jaar eet het gezin trouwens een stuk minder rood vlees. "Als we dat één keer per maand eten, is het al veel. Het is gewoon niet zo gezond. Je lichaam doet er lang over om het te verteren. Dat heeft invloed op je energiehuishouding", vertelt Leon.

Voedselsysteem moet anders

Ook het milieu speelde een rol bij de beslissing minder rood vlees te eten. En zo komen we terecht bij Leons werk. Hij is namelijk medeoprichter van PlantLab, een bedrijf dat ons voedselsysteem radicaal wil veranderen. Het heeft vestigingen in Amsterdam, Indianapolis en op de Bahama's. "Momenteel exporteren we in Nederland bizar veel. Tomaten worden hier geteeld en bijvoorbeeld een week later in de VS verkocht. Gevolg: een hoge prijs en een lage kwaliteit. Want die tomaten gaan te vroeg van de plant af. Wij produceren lokaal. 's Ochtends oogsten, 's avonds bij de consument op bord."

Draai de verpakking om

Door zijn werk let hij extra goed op wanneer hij boodschappen doet. Hij probeert zo veel

TEKST: ELLES ASSINK-KROON

mogelijk lokaal te kopen. Zijn tip: "Draai de verpakking om. Dan zie je gelijk waar iets vandaan komt. En probeer zo veel mogelijk Nederlandse producten te kopen. Dan draag je al bij aan een kleinere voetafdruk." Bovendien wordt er in het buitenland vaak minder gezond geproduceerd dan in Nederland, aldus Leon. PlantLab teelt in Amsterdam trouwens verschillende groenten en kruiden - zonder pesticiden en met 95% minder water - en die gebruikt hij natuurlijk ook zelf in de keuken.

Gezellig samen koken

Ook zijn geloof speelt een rol bij deze duurzame keuzes. "We moeten veel beter kijken naar waar ons voedsel vandaan komt. Niet meer consumeren, maar bewuster omgaan met de schepping", vindt hij. Deze bewustwording ziet hij ontstaan bij de jeugd, ook bij zijn eigen kinderen - onder meer dankzij social media. Zijn dochter van zestien en zoon van dertien staan graag in de keuken. De oudste kookt al vaker en de jongste helpt tegenwoordig steeds vaker mee. "Vroeger heb ik bijna niet gekookt met m'n vader; daar was gewoon geen tijd voor. Met mijn eigen kinderen wilde ik dat anders. Gelukkig vinden ze het allebei leuk om te doen. En het is natuurlijk ook gewoon gezellig om samen in de keuken te staan."

LEON VAN DUIJN IN HET KORT

Thuis	Getrouwd, 2 kinderen
Woonplaats	Katwijk aan Zee
Werk	Medeoprichter van PlantLab
CBMC	Lid van DGA-groep
Motto	Imagination is more important than knowledge (Einstein)

