

'Vlees, groente en aardappelen gaan 's ochtend in de slow cooker, de stekker in het stopcontact en je gaat naar je werk. Als je thuis komt is het eten klaar'



Ook in Amerika hakt de economische recessie er behoorlijk in. Voor een volk dat gewend is aan regelmatig eten in (afhaal)restaurants en ook thuis voornamelijk kookt met behulp van voorbewerkte producten is dat wel even slikken. Want zulke gewoonten zijn relatief duur. Drie dollar voor een sandwich uit de deli, een zak ovenfriet of een pak diepgevroren kipnuggets lijkt niet veel, maar als je zoiets dagelijks koopt, loopt het op den duur toch lelijk op. Daarom besluiten veel Amerikanen in arren moede dan maar écht zelf te gaan koken, from scratch, wat zoveel betekent als: helemaal zelf gemaakt, van verse ingrediënten. En ook dat is even wennen. Aardappels zijn goedkoop, maar ze moeten schoongemaakt, geschild, gekookt en, god betere het, worden gebakken of gepureerd. Een hele kip of een kilo suddervlees is veel voordeliger dan voorgepaneerde lapjes of een sappige steak, maar hoe krijg je zo'n stuk vlees klein, en wie heeft daar tijd voor? Gelukkig hebben Amerikanen sinds de vroege jaren zeventig een trouwe kameraad in moeilijke financiële tijden: de slow cooker. Ooit was het een obligaat cadeau bij bruiloften, de steun en toeverlaat van de werkende huisvrouw. Een slow cooker is een grote pan die niet op het fornuis staat, maar op het aanrecht. Je gooit er vlees, groente en/of aardappelen in, doet de stekker in het stopcontact, en gaat naar je werk. Als je thuis komt, is het eten klaar. Ideaal! Ook om knakworst in op te warmen bij buffetten of om havermoutpap voor het ontbijt 's nachts in te laten garen.

Uit die tijden stammen beruchte slow cooker-klassiekers als chili con carne (met een blik Campbell-tomatensoep als basis) chicken à la king (met een blik Campbell-champignonsoep als basis) of sweet & sour pork (met een fles Heinz-ketchup als basis). De slow cooker gold decennia lang als het hulpstuk van Amerikaanse smaakvervlakking: échte culi's wilden met dit soort culinaire pragmatiek niks te maken hebben. Daar komt nu verandering in. Ook in Amerika is slow food in opkomst. Het gebruik van seizoensingrediënten die bovendien zo min mogelijk food miles hebben afgelegd is ecologisch verantwoord en dus hip. Dat zulk eten bovendien goedkoop is, komt natuurlijk erg goed uit. Als je de bliksoep weglaat wordt het bovendien ontzettend lekker. De slow cooker houdt de temperatuur van het voedsel nét onder het kookpunt. Groente kookt daardoor niet stuk, en vlees wordt niet vezelig of droog. Een verrukkelijk sappige boeuf bourguignon of blanquette de veau is een peulenschil, zelfs voor een leek. Of échte chili con carne, niet met gehakt en ketchup bereid, maar met blokjes riblap, poblano-pepers en masa harina. Heerlijke winterkost, en spotgoedkoop. Er zijn in Amerika naar schatting 100 miljoen slow cookers in omloop. Misschien wordt het in Nederland ook tijd?

**Sylvia Witteman probeert, sinds ze in Washington D.C. woont, van haar vooroordelen over Amerikanen af te komen en schrijft maandelijks over eten en eetgewoonten in de USA.**