



DE MIRANDA (LINKS) IS VOORAL BEKEND ALS CULINAIR EXPERT BIJ TV-PROGRAMMA BINNENSTE BUITEN. HAAR VLEES KOOPT ZE HET LIEFST BIJ ERF-1, DE BOERDERIJ VAN BOERIN BRUINS.

HET FAVORIETE VLEES VAN CHEF SHARON DE MIRANDA KOMT VAN ERF-1

‘ÁLLES WAT ZE HIER MAKEN SMAAKT LEKKER!’

| TEKST: MARLIES JANSEN | FOTO'S: KOOS GROENEWOLD

Chef-kok Sharon de Miranda was meteen verkocht toen ze voor het eerst het terrein van boerderij Erf-1 opreed. Ze haalt er zuivel en vlees van dubbeldoelkoeien. "Mooier dan dit kun je niet krijgen."

“Hè, varkensvlees? Dat verkochten jullie de vorige keer dat ik hier was niet, toch?” vraagt De Miranda aan boerin Irene

Bruins. Ze staan voor de vriezer met pakjes en pakketten vlees waarop de namen van de dieren prijken: Sandra, Mina, Roza. En Knorretje, in het geval van dit koteletje. “Klopt, dat hoort bij onze manier van biologisch boeren: op is op”, legt Bruins uit. Chef-kok De Miranda zegt dat ze op slag verliefd was toen ze Erf-1 voor het eerst bezocht. “Het is een prachtig, biologisch familiebedrijf. Ik kwam onaangekondigd langs, maar werd gastvrij ontvangen: ‘kom kijken!’, zeiden ze. Ze delen graag hoe

ze werken en waarom. En kijk hoe Irene straalt – je voelt aan alles dat ze hier voor 100% achter de producten staan die ze maken. Ook viel me op hoe relaxed de dieren zijn. Mooier kun je het niet krijgen.”

MENU VOOR DE TOEKOMST

De Miranda is bekend als culinair expert van BinnensteBuiten (KRO/NCRV op NPO2), waarin ze vanaf de start in 2015 meedraait. Multiculti-koken is haar handelsmerk. “Inspiratie haal ik uit mijn achtergrond, ik heb een Nederlandse moeder, Surinaamse vader en een half Indische oma. En mijn man is half Antilliaans, half

‘Het vlees van Erf-1 is puurder en smaakvoller, je hoeft er minder aan toe te voegen’ >>



DE MIRANDA: "KIJK HOE IRENE STRAALT - JE VOELT AAN ALLES DAT ZE HIER VOOR 100% ACHTER DE PRODUCTEN STAAN DIE ZE MAKEN."

Cubaans." Sinds vorig jaar is De Miranda ook chef-kok voor Food Forum, een ontmoetingsplek voor Flevo Campus in Almere, het kenniscentrum voor het voedselsysteem van de nabije toekomst. In het innovatieve paviljoen serveert De Miranda het Menu voor de Toekomst, met seizoensgebonden, eerlijke gerechten. "Binnen de provincie ging ik op onderzoek om te kijken welke mooie, duurzame producten er in onze eigen omgeving te verkrijgen zijn. Ik zocht binnen een straal van ongeveer dertig kilometer. Zo kwam ik bij Erf-1 terecht." Het verhaal van de boerderij sluit perfect aan bij haar visie op duurzaamheid en circulariteit. "En álles wat ze hier maken, smaakt lekker!"

BIJZONDER ERFGOED

Erf-1 wordt omringd door eindeloos groen en is gelegen op een terp in de Mandjeswaard, onderdeel van het Kampereiland. Boven de staldeur prijkt het nostalgische wapen van 'Camper Eylandt'. "Dit erf is al in gebruik sinds 1432, toen in de monding van de IJsseldelta eilanden aaneengroeiden op de grens van zoet en zout. Dit is het éérste en oudste erf van Kampereiland, vandaar onze naam", vertelt Bruins. Haar ouders Harry en Petra maakten in 2010 de omslag naar biologisch boeren. "Mijn vader wilde op deze unieke, mooie plek niet verder intensiveren en bijvoorbeeld geen kunstmest meer gebruiken." Irene is de vierde generatie die de boerderij in pacht heeft overgenomen. Haar broer Klaas-Jan en zijn vrouw zorgen voor de 150 koeien die sinds 2019 zijn gehuisvest op Erf-32. Irene ontfermt zich over Erf-1 met het jongvee, het boerderijwinkeltje en het maken van zuivel. "Ook hebben we een eigen kaasmakerij. Naast 'gewone' Kampereilander kaassoorten maak ik Kamper Terp Kaas, een rauwmelkse kaas met natuurkorst, die rijpt in onze 300 jaar oude terpkelder."

'Ik zorg voor het dier, het dier zorgt voor mij'



NIETS VERSPILLEN

Het terras voor de ontvangstruimte is omringd door bloemen waarop bijen en vlinders afkomen. Vogels fluiten er lustig op los. In de verte loeit een koe. Terwijl De Miranda en Bruins druk in gesprek zijn, rijdt een wagen van de voedselbank over het erf. Bruins ziet De Miranda kijken. "Ze halen het zuivel van vorige week op. Dat heeft nog een THT van 7 dagen: te kort voor de winkels, maar prima te eten", licht ze toe. Sociaal zijn, niets verspillen: het zijn zaken waar ook De Miranda zich voor inzet. Ze kookt eenvoudige gerechten, die betaalbaar zijn voor iedereen. En na een draaidag waarin drie afleveringen van BinnensteBuiten zijn opgenomen, gaat de complete crew met bakjes vol eten naar huis. Verder kookt en eet ze volgens de richtlijnen van het EAT-Lancet rapport, dat twee jaar geleden is gepubliceerd. Internationale wetenschappers berekenden wat een gezond menu is om in 2050 de 10 miljard wereldbewoners te voeden binnen de grenzen van de aarde. "Grofweg komt het neer op de 80/20-regel: voor 80 procent eet je groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden, en de overige 20 procent biedt ruimte voor dierlijke eiwitten. Voor zuivel en een mooi stukje vlees of vis. Vlees eet je hooguit drie keer per week, en nooit meer dan 100 gram", licht ze toe. "En dan eet je dus een góed, biologisch stukje vlees, want dat is op deze manier betaalbaar voor iedereen."



BOVEN DE STALDEUR PRIJKT HET NOSTALGISCHE WAPEN VAN 'CAMPER EYLANDT'. "DIT ERF IS AL IN GEBRUIK SINDE 1432, TOEN IN DE MONDING VAN DE IJSSDELTA EILANDEN AANEENGROEIDEN OP DE GRENS VAN ZOET EN ZOUT."

ANDERS BEREIDEN

Niets verspillen betekent op Erf-1 ook dat van de koe alles wordt gebruikt. Sinds een jaar of zes zijn de koeien van Erf-1 'dubbeldoelkoeien'. Bruins: "We startten met de verkoop van vleespakketten, en inmiddels verkopen we ook los gehakt, hamburgers, saucijzen en biefstuk." Voor pakketten worden koeien van een jaar of drie, vier gekozen, voor gehakt is een oudere koe prima. De dieren worden geslacht en versneden bij een slagerij in de buurt. De Miranda: "Dit vlees is super, al moest ik eraan wennen. Het gaat vers geslacht de vriezer in, en dat maakt het anders dan vlees dat eerst wekenlang is gerijpt. Het is puurder en smaakvoller, je hoeft er minder aan toe te voegen. Maar het is óók steviger van structuur en je hebt minder vochtverlies. Dat vergt een andere bereiding." Of je van een melkkoe taaiere biefstuk krijgt? "Dat wordt wel eens gezegd, maar dat klopt echt niet", zegt Bruins. Er ontbreekt veel kennis over het bereiden van vlees bij consumenten, merken Bruins en De Miranda. Bruins: "Al het vlees wordt lekker mals als je het maar goed bereidt. Soms moet een lapje gewoon langer stoven. Ook moet je het vlees goed laten ontdooien en het op de draad snijden - anders blijf je kauwen, inderdaad."

Bruins heeft voeding en diëtetiek gestudeerd en het is haar missie om 'agro' weer met 'health' te verbinden en omgekeerd. Het is een van de redenen waarom de deuren

DE VERKOOP

De kwaliteitsproducten van Erf-1 worden verkocht in het boerderijwinkeltje, de webshop én via afzetpunten in de regio. Irene Bruins: "Denk aan lokale supermarkten, zorginstellingen, horeca, scholen en speciaalzaken. Ook slagers, bakkers en groenteboeren verkopen steeds vaker onze producten."

op het erf wagenwijd openstaan voor bezoek. Zo ontvangt Bruins klassen met schoolkinderen en geeft ze workshops kaas, karnemelk of boter maken. "We willen mensen laten zien en ervaren waar hun voedsel vandaan komt. Zo krijgen zij er meer respect en waardering voor, en ik geloof ook dat je dan niet meer maar zo van alles in je mond stopt - daar wordt iedereen gezonder van."

KRINGLOOP VAN HET LEVEN

Mensen vragen haar wel eens of ze het niet moeilijk of zielig vindt om hun eigen koeien op te eten. "Dan leg ik uit dat het dier en ik beiden onderdeel zijn van een systeem, van de kringloop van het leven. Wij hebben een relatie met elkaar: ik zorg voor het dier, het dier voor mij. Op de boerderij heeft elk dier een functie. De koe eet gras en levert melk, vlees, huid en mest, varkens eten de reststromen, de kat jaagt de muizen weg en de hond bewaakt het erf. Dat verhaal van groei, bloei, leven en dood moet worden verteld. Het is eerlijk en waar." De Miranda herinnert zich van vakanties vroeger in Suriname hoe haar oma op het erf een kip uitzocht voor het avondeten. "Dan werd z'n kop afgehakt en rende hij nog bloedend rond. 'Die ga ik echt niet eten!' gilte ik steevast. Als later die dag heerlijke geuren uit de keuken opstegen, kreeg ik trek. En was ik toch blij dat ik wist welke kip het was."

VOOR IEDEREEN

De Miranda is altijd bezig met eten, met smaken. Ze kan 's morgens bij het wakker worden al denken: vanavond eet ik Surinaamse pom. Of een curry. Of draadjesvlees. Om tien uur 's morgens gaat het eten vaak al in de pan. Haar favoriete recept is stoofvlees met ui, knoflook, gember, kerrie massala - 'eerst even meebakken, dan krijg je die fantastische explosie aan smaken' - met kokosmelk en water. Ze laat het de hele dag pruttelen om in te koken, zodat haar gezin tegen zessen kan aanschuiven. "En je kunt dit maal met alles combineren, brood, rijst of een aardappeltje bijvoorbeeld. Zo is het voor mensen uit alle windstreken geschikt." ●