

A man with brown hair and glasses, wearing a white t-shirt, is smiling and holding a round loaf of bread. The bread has a golden-brown crust with a decorative pattern of diagonal lines. He is standing in front of a stack of wooden crates. The background is a dark blue wall.

‘Je hebt in principe
geen enkele
hulpstof nodig’

MENNO ‘T HOEN, BAKKER

Geboortedatum?

'10 maart 1971.'

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

'Ik denk 64 kg, bij een lichaamslengte van 1.81 m. Dat was in mijn studententijd. Volgens de BMI is dat geen overgewicht, maar de BMI werkt bij mij niet omdat ik licht gebouwd ben. Voor mij is 64 kg echt te veel. Mijn huidige en normale gewicht is 57 kg. Nee, ik hoef daar niks speciaals voor te doen. Ik heb een vrij actief beroep, als bakker. Maar het zijn vooral voedingskeuzes die je gewicht bepalen. Ook ik kom aan door slecht eten: te veel eten en de verkeerde dingen. Zoals chips, frisdranken, tussendoortjes, snacks.'

Beroep?

'Ik ben in 1999 afgestudeerd aan een bakkersschool in Rouen, in Normandië. Sindsdien ben ik bakker. Ik heb daarvoor bedrijfseconomie gestudeerd, aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. Aansluitend heb ik twee jaar gewerkt, op kantoor. Daar deed ik onderzoek. Ik had best veel vrijheid, een leaseauto, een laptop en een goed salaris. Dat zag er allemaal goed uit, vanaf de buitenkant. Alleen: ik voelde me niet op mijn plek. Ik schreef rapporten. Die lagen vaak gevoelig in het bedrijf, en verdwenen dan in een la. Dat gaf niet zoveel voldoening. Ik dacht: ik moet iets gaan doen dat direct resultaat oplevert.'

En toen dacht je: ik ga naar een Franse bakkersopleiding?

'Ik heb me ook verdiept in de meubelmakerij, omdat ik houtbewerking een mooi ambacht vind, en in het beroep van kok. Maar al vrij snel begon het Franse brood me te intrigeren. Vroeger gingen we thuis altijd op vakantie naar Frankrijk. Als we weer terug waren, misten we het stokbrood: hier smaakte het nooit zoals dáár. Dat heeft voor een deel te maken met de manier waarop Nederlandse en Franse bakkers brood bakken. Over die verschillen ben ik gaan lezen. Op gegeven moment heb ik een bakkerscursus gedaan in Parijs, om te kijken of het iets voor me was. Dat was één dag, en ik dacht: wat is dit een mooi, bijna magisch vak. Dat je van een zak meel met een beetje zout, water en zuurdesem of een beetje gist zulke prachtige, verschillende dingen kunt maken!'

Vanaf dat moment was je verkocht?

'Ik dacht: dit vak wil ik gewoon leren. Ik heb gezocht naar een opleiding die niet vier jaar duurde, maar wat

korter. Die vond ik in Rouen: een opleiding van één jaar. Daarna heb ik nog ongeveer een jaar gewerkt in Parijs, bij een klein bakkertje. Daar heb ik pas écht goed brood leren bakken.'

Je bent geen gewone bakker, dus.

'Klopt. Door de achtergrond die ik heb. Daarnaast omdat ik heel specifiek, Frans brood bak zonder toevoegingen, op de ouderwetse manier, zoals ook kleine bakkerijen soms nog werken in Frankrijk. Alleen doe ik dat op wat grotere schaal, en in Nederland.'

Jij maakt nog een 'natuurlijk' brood?

'Ja. In de industriële bakkerijen in Nederland wordt veel gewerkt met broodverbeters, met cocktails van hulpstoffen die de kwaliteit van het brood constant houden. Terwijl je in principe geen enkele hulpstof nodig hebt. Als je maar de inhoudelijke kennis hebt van wat je kunt doen als een keer bepaalde eigenschappen van het meel tegenvallen. Bijvoorbeeld omdat het in de weken voordat de oogst van het land werd gehaald

'Hier smaakte het nooit zoals dáár'

heel warm is geweest, of juist heel nat. Alle weersinvloeden zie je terug in de grondstof, en dat is eigenlijk heel mooi. Daardoor heb je het gevoel dat je met iets levends werkt. Als je dat allemaal uitsluit en je gaat het constant maken, dan wordt het een stuk saaier. En industriëler, maar niet op de leuke manier. Wij hebben ook een grote bakkerij. Maar behoorlijk wat handelingen doen we nog met de hand: we maken brood met de hand op, we snijden het zelf in, voelen iedere dag het deeg. Dat houdt het ook voor de bakkers leuk, waarvan we er nu twaalf hebben, mezelf meegerekend. Hier werken nog echt bakkers, in plaats van machineoperators.'

Heb jij vrienden in de bakkerswereld?

'Nee, haha. Eerder het tegenovergestelde. Ik ben een *enfant terrible* in de bakkerijwereld, omdat ik over het algemeen vind dat Nederlandse bakkers geen brood kunnen bakken. Als je dat gaat zeggen, maak je natuurlijk niet zoveel vrienden. Maar ik bedoel het niet zo gemeen als het klinkt. In ons land zijn bakkers erg

afhankelijk van de meelfabrikanten. Daar zit alle kennis over het fysische proces in meel, in deeg. Zij hebben laboratoria en zorgen ervoor dat bakkers iedere dag van het jaar een zak meel krijgen die constant is. Ze leveren er receptuur bij, en de bakkers voeren dat gewoon uit. Dat vraagt eigenlijk nauwelijks vakkennis van de bakker. Dat vind ik zonde, want het is een ontzettend mooi en interessant vak. Een echt ambacht. Maar als het op deze manier is ingericht, ben je een soort slaaf van de meelfabrikanten.'

*Jij praat met liefde over brood, maar tegelijk waar-
schuw je ervoor in de media?*

'Dat is in 2012 begonnen met een beetje een brutaal stuk in de Volkskrant. Aanleiding was een volkoren-campagne die toen liep. Ik ben er nog steeds van overtuigd dat we te veel brood eten in Nederland. Ik vind dat je daar als bakker kritisch over mag zijn. Maar ik kreeg toen de hele bakkerswereld over me heen. Ik was er misschien ook nog wat vroeg mee. In 2013 kwam het boek Broodbuik van William Davis, en is er

'Een soort slaaf van de meelfabrikanten'

nog veel meer losgekomen. Vergeleken daarmee was mijn boodschap nog simpel: eet er niet te veel van, en ook volkoren kan overgewicht veroorzaken. Ik vond dat het voormalige Voorlichtingsbureau Brood te veel nadruk legde op alle vitamines en mineralen in volkoren, terwijl daarvan maar heel weinig in brood zit. Om over jodium maar te zwijgen.'

Leg eens uit?

'Er wordt gezegd: wie niet genoeg brood eet, krijgt een jodiumtekort. Maar jodium heeft in de basis niks met brood te maken. Het is toegevoegd aan het bakkerszout om mensen jodium binnen te laten krijgen. Maar ineens wordt dat vergeten en vertaald in: "Als je geen zes boterhammen eet, krijg je onvoldoende jodium binnen". Dat is een vreemde redenering.'

Jij werkt niet met bakkerszout?

'Nee, wij werken met zeezout uit de Guérande. Bakkerszout met jodium is drie, vier keer goedkoper dan dit Franse zeezout. Maar het bakkerszout is een



Voor meer informatie: www.vanmenno.nl

bewerkte grondstof: het is hysterisch wit, omdat het gebleekt is. Er is een aantal behandelingen nodig om het zo te krijgen. Ik wil echter geen behandelde spullen. Dus gebruiken we onbehandeld, grijs, mineraalrijk zeezout. Niet om de smaak. Als je het over een mooi gebakken stukje vis strooit, kan je het verschil waarschijnlijk wel proeven ten opzichte van keukenzout. Maar in het deeg, met zoveel aromaontwikkeling, proef je daar absoluut niks van terug. Ik gebruik het omdat ik de overtuiging heb dat het een natuurlijk product is en onbehandeld.'

Wat is je grootste ergernis op het gebied van voeding?

'Dat er in de basis heel weinig kennis is bij mensen over voeding. Er is ook te weinig aandacht voor in het onderwijs. Ik zie dat ook bij mijn eigen kinderen, die op de basisschool zitten. Er is een keer een voedselweek in het jaar. En ze hebben een schoolontbijt dat wordt gesponsord door de voedingsindustrie. Dat is het dan. Ik begrijp oprecht niet waarom er geen vak voedingsleer is.'

Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?

'Dit natuurlijk: direct een onderzoek laten doen naar hoe er een vak bij kan in het onderwijs. Dat zou ik echt van de grond proberen te krijgen: voedingsonderwijs.'

Heb je zelf een ongezonde eetgewoonte?

'Ik geloof het niet. Ik eet misschien wel eens een keer wat te veel, als het heel lekker is. Maar ik heb geen verslaving, bijvoorbeeld dat ik niet van chips kan afblijven. Ik eet drie keer per dag, en neem ook geen tussendoortjes.'

Wat is je voedingsadvies voor de dag van morgen?

'Maak er geen gewoonte van om tussendoortjes te eten en ga na je avondeten niet meer snacken. Dat wil niet zeggen dat je nooit meer mag genieten van een taartje of een stuk droge worst. Maar als je structureel tussendoortjes nodig hebt omdat je aan drie maaltijden per dag niet genoeg hebt, zit er iets fout in je voedingspatroon.'