

LOUISE O. FRESCO
*Geroosterde wolf en gedeconstrueerde
olijf: voedsel als wereldbeeld*

1. Soep voor een keizerrijk

In 1330 verscheen een nogal curieus handboek, getiteld *Yin-shan cheng-yao* of 'De gepaste en essentiële dingen voor het voedsel en de dranken van de Keizer'¹. We kennen het via een uitgave uit 1456, niet lang geleden opnieuw vertaald en geannoteerd als *Soup for the Qan* (keizer)². Het is geschreven in het Chinees door een zekere Hu Szu-hui en bevat naast reisverhalen ongeveer tweehonderd vaak geïllustreerde recepten, waaronder vele die ons nu exotisch voorkomen, zoals *shulen* of 'banketsoep' van zwaan en geroosterde wolf, organen van sneeuwluipaarden, zongedroogde schapenmaag, gefermenteerde merriemelk en sorbet van rozenblaadjes. De basis van de classificatie is het onderscheid tussen 'soep', het voedsel dat sterk maakt, en de lichtere vloeibare gerechten en dranken. Sommige ingrediënten zijn typisch Mongools, zoals zure appels, geroosterde granen, schapenvlees en gefermenteerde melk. Andere komen uit de Turkse en islamitische tradities: kekererwten, gestoomde en gebakken broden en ingemaakte vruchten, siroop en jam. Van de Russische vlaktes haalde de auteur het wolvenvlees, gelardeerd met olijven van de kusten van de Zwarte Zee. Het recept voor curry met venkelbrood is daarentegen weer afkomstig uit Kasjmier. Uit de Perzische keuken stammen kruiden zoals kaneel, saffraan, rozenwater, zwarte peper en fenegriek. Typisch Chinese onderdelen zijn kool, uien, karper, gefermenteerde sojabonen en -saus, en natuurlijk witte kleefrijst.

Hu Szu-hui was een Oeigoer die Turks en Chinees sprak en als lijfarts diende voor een aantal Mongoolse keizers uit de Yuan-dynastie (1279-1368) die ieder slechts kort heersten vanwege hun zwakke gezondheid. Het handboek bevat dan ook uitgebreide gezondheidsvoorschriften onder het motto 'voedsel is medicijn en medicijnen zijn voedsel'. Hu's recepten weerspiegelen de eerste echte internationale 'cuisine', een *fusion cooking* avant la lettre, ontstaan langs de Zijderoute. Hoe revolutionair dat was blijkt uit de commentaren uit latere bronnen, die zich beklagden over de ongelukkige invasie van primi-

tieve Mongoolse gewoontes in de geraffineerde Chinese keuken.

Als lid van een minderheidsgroep, niet Mongools en niet Chinees, was Hu Szu-hui een meester in culinaire politiek. Hij beseftte maar al te goed dat hij ingrediënten uit verschillende delen van het Mongoolse rijk in zijn gerechten moest combineren zonder de Chinese of de Mongoolse bijdrage te verwaarlozen. Hij opereerde als een culinaire entrepreneur die keizerlijke koks instrueerde, gezanten naar alle uithoeken zond om zaden en recepten te verzamelen, en tuinlieden aan het werk zette om de nieuwe planten te laten acclimatiseren, verder op te kweken en te kruisen. De keukens, de tuinen en de voorraadruimtes, met alles wat daarbij hoorde aan staf en materiaal, vormden een centraal onderdeel van het keizerlijke bestel, het resultaat van zorgvuldige politieke afweging, gastronomie en gezondheidsbeleid. Hu's Soep voor de Keizer was dus ook de soep voor een keizerrijk, het versterkende voedsel voor wie over alles wilden heersen.

Niet alleen aan het Mongoolse hof, maar overal en altijd is wat aan tafel geserveerd wordt de weerspiegeling van een wereldbeeld. Preciezer: een wereldbeeld in morele zin, over wat goed en kwaad is om te eten, voor lichaam en geest, en waarom dat zo is. Om aan deze voorschriften te voldoen zijn weloverwogen beslissingen en een complexe organisatie van de voedselvoorziening nodig. Dat geldt zelfs in situaties van absolute schaarste en isolement. Ook indianenstammen in de Amazone of boeren op het Indiase platteland kennen uiterst nauwkeurige, beredeneerde classificaties van wat eetbaar is en wat niet, en wanneer of in welke combinatie. Daarmee beperken zij wat ze uit hun omgeving consumeren, ondanks de schaarste: de ene plant of vogel is gevaarlijk, de andere juist goed, de ene mag alleen in de regentijd gegeten worden, de andere alleen door mannen en nooit door zwangere vrouwen. Reeds in de vroegste beschavingen zijn aan voedsel waarden toegekend die veel verder gaan dan de opbrengst aan eiwitten en calorieën. Voedsel biedt een raamwerk om de wereld om ons heen te ordenen. En voor ons, westerlingen van de eenentwintigste eeuw, nauwelijks beperkt door schaarste in aanvoer of gebrek aan koopkracht, is voedsel bovendien een statement, een serie van impliciete en expliciete keuzes over wat wij als goed, gezond en statusverhogend voedsel beschouwen. Met ons voedselpatroon verklaren wij wie wij zijn, wie wij willen worden en hoe de wereld er volgens ons uitziet.

II. Slow en Whole Food

In 1986 opende de hamburgerketen McDonald's pal naast de Spaanse Trappen op de iconische Piazza di Spagna in Rome zijn eerste Itali-

aanse vestiging. Voor de Italianen was dit niet minder dan een imperialistische provocatie van een Amerikaanse supermacht die door het opdringen van zijn abjecte eetgewoontes de oude en rijke Italiaanse cultuur wilde corrumperen. Mede in reactie op die gebeurtenis werd de Slow Food-beweging opgericht, met als doel tegenwicht te bieden tegen de Amerikaanse fastfood(eet)cultuur en het eigene in ere te herstellen, in Italië en al snel ook in de rest van de wereld. Slow Food 'bevordert het recht op genieten, aan tafel en elders, door middel van het bestuderen, beschermen en bekendmaken van landbouwkundige en gastronomische tradities uit alle hoeken van de wereld, om het genieten van vandaag aan toekomstige generaties over te dragen', zo stelt de beginselverklaring. Het gaat uit van een model dat kennis en genieten combineert: weet wat je eet, en geniet van wat je weet en eet. Daarvoor is een kleinschalige landbouw nodig en een nauwe band tussen consument en producent. In de loop van de tijd heeft Slow Food een indrukwekkend nationaal en internationaal netwerk opgebouwd van koks, boeren en gastronomisch geïnteresseerden. Slow Food organiseert een jaarlijkse Salone del Gusto (een Jaarbeurs van de Smaak) en werkt aan een encyclopedie van de smaak door de documentatie van lokale productiemethoden en producten, zoals bijvoorbeeld de meer dan 200 Italiaanse kazen die op aanstekelijke wijze worden beschreven en mede dankzij hun acties een eigen appellation cōntrolée of vergelijkbaar bewijs van originaliteit hebben gekregen³.

Slow Food bouwt hiermee ook voort op eerdere bewegingen die kleinschaligheid en de lokale kennis in ere wilden herstellen, het *small is beautiful*-gevoel uit de jaren zeventig, en op de groeiende aandacht voor gemeenschappen die nog 'verbonden zijn aan de aarde', zoals bergboeren en nomadische herders. Slow Food is in Europa de bekendste, maar zeker niet de enige beweging van deze aard. Bijna overal zijn in het laatste decennium verwante initiatieven voor boerenmarkten en lokale productie ontplooid en winkels met 'natuurlijk', 'groen', 'eerlijk' en 'biologisch' voedsel ontstaan. In Nederland kennen we sinds enkele jaren supermarkten zoals Organics en Marqt, en bijvoorbeeld ook de boerenmarkten nieuwe stijl, die collectief het milieubewustzijn uit de sfeer van geitenwollen sokken en met muizenkeutels gelardeerde reformwinkels hebben getrokken, en via mooie ontwerpen en trendy winkelruimtes het ambachtelijke salonfähig hebben gemaakt bij groeiende aantallen stedelijke huishoudens uit de professionele middenklasse met dubbele inkomens. In het verlengde daarvan zijn nu ook Marokkaanse en Turkse winkels, met hun platte broden, lamsvlees, amandelen en houmous, oorspronkelijk bedoeld voor specifieke bevolkingsgroepen, in zwang geraakt bij toeristen die

deze landen als originele vakantiebestemmingen hebben ontdekt.

De VS maakten overigens al veel eerder de overstap van de *sixties counterculture* uit Californië, de cultuur van zelf brood bakken, volks-tuintjes op de campus en de Whole Earth Catalog (1968-1972) die een autonome hippielevenswijze stimuleerde⁴. De professionalisering kwam al vanaf 1980 dankzij de oprichting van The Whole Food Markets in Texas door een groep zakenlieden die vond dat het tijd werd voor een economisch succesvolle aanpak van het alternatieve circuit.

Dankbaar speelt in het Westen de reclame hierop in: jamptjes krijgen weer een geruit doekje met een touwtje over de deksel gestrikt, opdat de suggestie gewekt wordt dat oma zelf op het aanrecht de jam heeft staan inkoken. De boerenstand, ooit synoniem met een oerconservatieve klasse van weidevogelmoordenaars, is aan een ongekende opmars bezig. Jochem, de slimme jongen van de Rabobank-reclame, troefde keer op keer de concurrentie af door zijn boerenafkomst niet te verloochenen. Het is geen toeval dat juist *Boer zoekt Vrouw* zo populair is, en *Bouwvakker zoekt Vrouw* niet bestaat.

Achter Slow Food, Marqt en Whole Foods staat een wereldbeeld waarbij authentiek en elitair verbonden worden met de oprechte wens 'iets' goeds en duurzaam en eerlijks te doen, en een nieuwe, zij het selectieve belangstelling voor het platteland. De oorspronkelijke benadering van Slow Food, eten en genieten volgens de lokale traditie, is eigenlijk alleen weggelegd voor degenen die zich de reis naar dat ene speciale truffelrestaurant hoog in Piemonte kunnen veroorloven. En zoals een recent debat tussen Slow Food en de Italiaanse tak van McDonald's laat zien staat lokaal niet altijd gelijk aan kwaliteit⁵. In extremo doorgevoerd zou de nadruk op lokaal voedsel immers betekenen dat Noord-Europeanen geen citrusfruit mogen eten en Marokko of Israël geen citrus voor de export mag produceren.

De wereld van Slow en Whole Food is een wereld van verlangen, het verlangen te horen bij het kleinschalige, het echte, zoals het vroeger nog leek te bestaan – voedsel zoals de natuur het bedoeld zou hebben. Het is het verlangen van de stedelijke consument die de grote afstand die er bestaat tussen metropool en dorp probeert te overbruggen door terug te grijpen op het verleden van traditie en saamhorigheid. Het onbehagen over grootstedelijke en mondiale ontwikkelingen wordt zo geneutraliseerd en letterlijk eigen gemaakt door het eten van het unieke en authentieke.

Het gedachtegoed van Whole Foods heeft ook een sterke impuls en zelfs een nieuwe reïncarnatie gekregen, juist ook bij de stedelijke professionele klassen in Europa, dankzij de groeiende aandacht voor klimaatverandering en het doorsijpelen van het begrip duurzaamheid in

alle sectoren van de samenleving. Terwijl de supermarkten van de Slow en Whole Food- en aanverwante bewegingen moeten oppassen geen paradijs voor snobs te worden, worden zij nu in razendsnel tempo ingehaald door de grote supermarktketens en voedselproducenten. Het assortiment met groene, duurzame, biologische en eerlijke-handel-labels heeft zich razendsnel uitgebreid. Terwijl producten met een 'biologisch' keurmerk nog steeds niet meer dan een fractie van de markt vertegenwoordigen, zijn duurzaam en groen mainstream aan het worden in de grote supermarkten. De verwarring is er niet kleiner op geworden nu steeds meer producten labels dragen die de consument wijzen op wat verstandig en verantwoord is. Maar de boodschap is onmiskenbaar. Wie goed kiest, zorgt voor zichzelf en het milieu, en dat is nog betaalbaar ook. De wereld van het genieten en het authentieke wordt daarmee weer teruggebracht naar het haalbare van elke dag. Een maakbaar, hanteerbaar bestaan. Zo wordt het nieuwe adagium: vertel me waar je je boodschappen doet en wat je koopt, en ik vertel je wie je bent.

III. Voedsel als een verzameling moleculen

Ferran Adrià is de chef van het beroemdste restaurant ter wereld, el-Bulli, in Noord-Spanje, waar volgens zijn eigen zeggen jaarlijks twee miljoen verzoeken binnenkomen voor een maximum van 8000 couverts. In een als kunst bedoeld fotoboek van meer dan 500 pagina's dat iedere minuut van het dagelijks werk in het restaurant omvat, van de zonsopgang boven zee tot het uitdoen van de laatste lamp, inclusief het wassen van tafelkleden en servetten en de uitgebreide administratie van de gerechten en ingrediënten, documenteert hij zijn 'creatieve methoden'⁶. De kern daarvan wordt gevat in een aantal filosofische begrippen, zoals associatie, minimalisme, symbiose, sferificatie, reconstructie en deconstructie, toegepast op ingrediënten en voedsel. Adrià is een van de voormannen van de moleculaire gastronomie, de toepassing van wetenschappelijke inzichten en technieken, met name uit de chemie en de fysica, bij het koken en, in het geval van Adrià, bij het ontwerpen van een gastronomische stijl en ervaring, een manier van voedsel opnieuw ervaren. Een aantal wetenschappers is hem voorgegaan, zoals de Franse chemicus Hervé This die wilde begrijpen wat er precies gebeurt als eiwitten stollen en schuim wordt opgeklopt. In de moleculaire keuken behoren instant vrieskasten op basis van vloeibare stikstof, vacuüm kookapparaten en CO₂-injectoren tot de standaarduitrusting.

In de moleculaire benadering staat de pure sensatie centraal: typerend is de fluorescerende oranje schuimbol die in een oogwenk oplost in de mond zodat er niet meer overblijft dan de textuurloze smaak en geur van worteltjes. In dit soort gevallen heeft het eindproduct geen herkenbare visuele relatie meer met de originele ingrediënten of het gerecht waaruit het is ontstaan. Ook is er een klasse producten die de eter op het verkeerde been zet, met name mousses en crèmes in uiteenlopende kleuren zoals gele tomatenmousse die lijkt op sinaasappelbavarois maar smaakt naar zure tomaat. Of omgekeerd, tomatensap gemaakt van sinaasappel.

Het hoogtepunt van deze benadering vormen zonder twijfel de producten die ogenschijnlijk identiek zijn aan het origineel, maar op een totaal andere manier tot stand zijn gekomen en een gedeconstrueerde vorm van het origineel blijken te zijn.

Emblematisch hiervoor is de recreatie door Ferran Adrià van de olijf in een bolletje van versgeperste olijfolie dat in een bad van natriumalginaat (een polymeer afkomstig uit bruine algen) zijn olijfvorm krijgt en vervolgens op de tong ‘explodeert’⁷. Het lijkt op een olijf, maar het is een concentraat, een bedenksel van de mens. Met dezelfde techniek maakt Adrià bijvoorbeeld ook kaviaar van appelsap.

Hoewel moleculaire koks soms ook belangstelling hebben voor lokale producten en terroirs (kleine gebieden met originele en unieke streekproducten), is hun wereldbeeld heel anders dan dat van Slow Food. Slow Food grijpt terug op de traditie en speelt in op de nostalgie naar een niet of nauwelijks bestaand, geïdealiseerd verleden, terwijl de moleculaire keuken de grote sprong voorwaarts maakt naar de mens als ontwerper die zich onafhankelijk maakt van het keurslijf van de natuur. De moleculaire ontwerper neemt de ingrediënten niet als een gegeven waarmee gerechten worden samengesteld, maar bouwt smaken en sensaties op vanaf de eerste molecuul om volledige ingrediënten en producten te bereiken. Dankzij de inzet van geavanceerde chemische en fysische technologie wordt voedsel *larger than nature*.

Moleculaire koks vormen daarmee de technologisch geavanceerde tak van een bredere beweging: op steeds meer plekken is voedsel design aan het worden, met zijn eigen stilisten en ontwerpers, en een knipoog naar de kunst, of zelfs met de pretentie van kunst. Al eerder hadden de Italiaanse futuristen het futuristische voedsel gelanceerd, opzettelijk controversieel en onmogelijk. Zo streefden zij naar spaghettiloze maaltijden, te eten zonder vork en mes, zo snel opgediend dat er nauwelijks genoeg tijd was om een hap te nemen. Sommige gangen waren niet bedoeld voor consumptie, ze mochten alleen aan de disgenoten worden getoond om hun smaakpapillen te stimuleren.

Voor de designers gaat het niet meer om het eten van voedsel maar om de concepten zelf waarbij voedsel het hoofdonderdeel vormt van installaties. Prachtige voorbeelden hiervan zijn te vinden bij Marije Vogelzang en 'Proef', de 'eating design studio's' in Rotterdam en Amsterdam. Warme melk in een beker van chocolade = chocolademelk, boterhammen waarop met chocoladepasta staat geschreven: 'boterham met worst' à la *Ceci n'est pas une pipe*. Voor Marije Vogelzang is het design ondergeschikt aan het verhaal en is technologie slechts een detail: ze presenteert bijvoorbeeld wit voedsel als onderdeel van een witte begrafenismaaltijd⁸.

Met voedsel als ontwerp, al of niet moleculair, breekt de mens definitief met de natuur. Het brein van de eter moet om de tuin geleid worden, het voedsel en de omgeving moeten gemanipuleerd worden zodat nieuwe associaties ontstaan. De kok is de nieuwe keizer.

IV. Koken en kennis

Het is al vaker gezegd: eten is een werkwoord. Het vraagt niet alleen de fysieke inspanning van boodschappen doen en de bereiding, het opdienen en het consumeren zelf. Wie eten bereidt en eet, verhoudt zich tot de wereld, tot andere mensen vroeger, straks en nu, hier en elders. Met degenen die ooit begonnen planten en dieren te domesticeren, met de wetenschappers die ze verder veredelden en technieken ontwierpen die de landbouw en het voedsel in potentie veiliger en productiever dan ooit hebben gemaakt, met de boeren die trots zijn op hun land en hun werk, en de arbeiders die de boontjes en mango's plukken en inpakken, onder al dan niet menswaardige omstandigheden, met de bakkers die nog steeds in alle vroegte het deeg kneden, zij het nu meestal met een machine, met degenen die het land en de zaden en de kennis hierover na ons zullen gebruiken en voor wie wij de wereld zo duurzaam mogelijk moeten houden.

Mijn eigen repertoire als kok is eenvoudig, op het sobere af. Voor mij geen venkelmousse met lavendel, noch met truffel geklopte schapenkaas, laat staan opgeklopt schuim van het spek van Iberisch varken. Groentesoep, gegrilde gemengde groenten, met grof brood, olijfolie, een glas wijn en een harde kaas en kersen toe – dat is voor mij al een hoogtepunt. Volgens vele criteria ben ik een gemankeerde kok, niet uit angst of gebrek aan kennis, maar uit tevredenheid met de eenvoud.

Koken is een kwestie van kopiëren en combineren, meer associatie en herinnering dan wetenschap. Ik bedenk wat er voorradig is en wat elkaar kan vervangen. Geen kaas? Dan yoghurt laten uitlekken en zouten. Geen suiker of honing voor een cake? Dan twee geprakte ba-

nanen laten karameliseren. De vele jaren die ik heb doorgebracht in landen waar weinig te krijgen was, hebben mij geleerd dat bijna alles samengaat en het een sport is om er iets van te maken voor je naar de winkel rent. Koken is een kwestie van wat er toevallig in de buurt is. Soms is ‘in de buurt’ een winkel, soms de markt of, af en toe, een gebied waar je zelf groene asperges en paddenstoelen kunt plukken, of een appelboomgaard. Soms is ‘in de buurt’ gewoon je eigen voorraadkast waar nog een zakje linzen van de afgelopen zomer blijkt te liggen. Mijn houvast in alle seizoenen zijn tomaten, vers of in blik, omdat er altijd weer iets verrassends tevoorschijn komt als je tomaten gebruikt: dikke saus of dunne, zuurder of zoeter, ruikend naar het voorjaar in de bergen, of gecombineerd met lamsoor uit Walcheren, zodat de tomaten ineens zo natuurlijk lijken te horen bij de kust van de Noordzee waar zij niet vandaan komen en slechts zelden groeien.

Koken is niet meer dan het transformeren van de weefsels van plant en dier door te snijden, te schillen, te weken en te verhitten opdat er iets eetbaars ontstaat dat wij makkelijker kunnen verteren, dat voedzamer is en dat wij smakelijker vinden dan de rauwe en losse ingrediënten. In zijn eenvoudigste vorm is koken beperkt tot het toevoegen van water en hitte, of zelfs tot hitte alleen, zoals bij roosteren. In zijn ingewikkeldste vorm is koken verfraaien, combineren, verkleuren, deconstrueren volgens de technieken van de moleculaire keuken tot we niets meer herkennen behalve de bedoeling.

In Nederland en in veel andere delen van de wereld eten we nu veel veiliger en gevarieerder eten dan ooit tevoren. De situatie in arme landen is een heel andere, omdat corruptie, slechte regelgeving en gebrek aan toezicht vaak leiden tot tekorten en oneerlijke verdeling, of vreselijke vergiftigingsdrama’s. Toch is alles wat met eten samenhangt ook hier in het Westen moeizaam geworden. We eten te veel, te snel, te ondoordacht, terwijl we beter weten. Terwijl 15 procent van Nederland de culinaire verfijning zoekt, schrokt een meerderheid zijn kant-en-klaarmaaltijden snel naar binnen, al dan niet achter de computer of met de mobiele telefoon of de afstandsbediening in de hand. Terwijl drukke yuppen (M/V) in het weekeinde uitgebreid staan te kokkerellen en niet terugdeinzen voor zelfgemaakte gevulde ravioli en truffelschaafjes, is meer dan 20 procent van onze maaltijden afkomstig van benzinestations, treinstations en andere gelegenheden die tot voor kort geen voedsel verkochten. Als je arm bent is voedsel een obsessie, en als je rijk bent wordt het dat weer. En ironisch genoeg, de echte rijken zoeken nu juist naar datgene wat de armen eeuwenlang tot voedsel heeft gediend, *la cucina povera* – waar veel wordt betaald voor heel weinig maar geserveerd in een luxe omgeving.

Kennis maakt onze keuzes niet eenvoudiger. Want hoe weeg je af wat je moet doen als de ene vis op de rode lijst van de MSC (Marine Stewardship Council) staat en van de gekweekte vis net bekend is geworden dat de kwekerijen de natuurlijke populatie negatief beïnvloeden? Dit weten we wel: dat een eenvoudige en verantwoorde maaltijd geen kwestie is van individuele voedingsmiddelen, hoe ingenieus ze ook gemanipuleerd worden. Maar er zijn wel een paar dingen waar iedereen op moet letten. Op zout, calorieën, vetsamenstelling, toegevoegde suiker. Op voldoende fruit en groenten, soms vis en weinig vlees. Op het aanrechtdeekje en de snijplank vol bacteriën. Op de productieketen: hoe is het verpakt, hoeveel energie zit er in feite opgeslagen in het product, welke afstand heeft het afgelegd, wat is de balans aan broeikasgassen? Wordt er wel een redelijke prijs betaald voor wat ik eet? Kan voedsel zo goedkoop zijn dat we nu nog maar 11 procent van ons huishoudinkomen eraan hoeven te besteden?

Inkopen en koken zijn slechts de voorbereidende stadia van waar het eigenlijk om gaat: het stillen van geestelijke en fysieke honger, het samen langdurig aan tafel zitten, om naar elkaar te luisteren, om te filosoferen over de wereld. Voedsel betekent delen en gastvrijheid. Dat was altijd zo, maar in onze moderne samenleving is, *on our watch*, iets vreselijk misgegaan. Ik ken geen treuriger gezicht dat zozeer de absurditeit van onze overvloed symboliseert, dan dat van eenzaam kauwende mensen die slenteren in een winkelstraat vol winkels met verwisselbare voorwerpen en kleding die ze niet nodig hebben.

Wie kookt spreekt zich uit over politiek, over de wereld, of het nu gaat om de keuken van de keizer, de exclusiviteit van elBulli, de restaurants met duurzame streekproducten. Het wereldbeeld dat ik bij koken heb is dat in tijden van overvloed het doel van koken het delen van de eenvoud moet zijn.

NOTEN

1. Sabban, Françoise. 'Cuisine à la cour de l'empereur de Chine: les aspects culinaires du Yin-shan Zhengyao de Hu Sihui'. *Mediévales* 5 (Novembre 1983), 32-56.
2. Paul, Ed, E. Buel and Eugene N. Anderson. Appendix by Charles Perry. *A Soup For The Qan: Chinese Dietary Medicine of the Mongol Era as Seen in the Hu Szu-hui's Yin-shan Cheng-yao*. Kegan Paul/Routledge (2000).
3. Slow Food Arcigola Editore, *Formaggi d'Italia, Guida alla scoperta e alla conoscenza*. Bra, Italia 1999.
4. <http://www.slowfood.com.sloweb/ita/dettaglio.lasso?cod=C2744B88078be19AA7QWQ285CE73> over de Italiaanse koeien die gebruikt worden in de hamburgers.
5. Zie ook mijn *Nieuwe spijswetten. Over voedsel en verantwoordelijkheid*. Bert Bakker (2006).
6. Ferran Adrià, Juli Soler & Albert Adrià: *A Day at elBulli. An Insight into the Ideas, Methods and Creativity of Ferran Adrià*. Phaidon Press, Londen (geen jaartal).
7. Zie voor een demonstratie <http://www.youtube.com/watch?v=gKWgmxokc1A>
8. Marije Vogelzang – *Eat Love* – Bis Publishers (geen jaartal). En haar website: www.marijevogelzang.nl/studio/home.html.