

Smaakwereld

eigenzinnig over eten en drinken

**Win een
wijnworkshop**
aan zee voor 4 personen
t.w.v. €194,-



Een ei heeft alles

**Erik
van Loo**
de zoete herinnering

Oranjabitter onverwoestbaar
Veel voordeel in
Smaakplaza Snoep maken
een ambacht





Een ei bevat alle voedingsstoffen die het menselijk lichaam nodig heeft, **behalve vitamine C**

Het is heel simpel: voelt de kip zich lekker, zijn de eieren ook lekker

Eén grote hennenverwannerij

Eieren. We eten ze dagelijks. Maar wat weten we er eigenlijk van? Bijna niets, bekende journalist Dorien Dijkhuis. Zeg nou zelf... Weet ú hoe een ei tot stand komt? Of wat het verschil is tussen witte en bruine eieren? Bij De Lankerenhof, de biologische pluimveeboerderij van Chris en Marjanne Borren in het Gelderse Voorthuizen, word ik ingewijd in de wondere wereld van de kip en het ei.

Ik ben gek op eieren. Het liefst eet ik ze elke dag. Ik ben niet kieskeurig. Ik eet ze in alle verschijningsvormen. Op weekendochtenden scrambled met spek of gebakken. Doordeweeks medium gekookt, op brood of met een lepeltje zo uit de schaal. Maar ook als omelet, gepocheerd, of rauw in mijn favoriete cocktail... Ik ben een echte eierfan. En ik niet alleen. Wij Hollanders eten gemiddeld 180 eieren per jaar! Daar zitten ook de eieren bij die we door het pannenkoekenbeslag mixen, de eieren in koek, taart, quiche, cake, ijs, mayonaise en pasta. Gek eigenlijk dat eieren vrijwel dagelijks deel uitmaken van mijn dieet, maar dat ik er amper iets over weet. Ik heb er gewoon nooit over nagedacht. Raar. Want een ei is eigenlijk iets heel speciaals. Een klein wonder der natuur.

Hun ei kwijt

In de enorme legstal achter de boerderij van Chris en Marjanne Borren verdringen zesduizend bruine kippen zich om een kijkje te nemen bij het bezoek dat zojuist is gearriveerd. Zelfs vanuit het weiland dat de stal omgeeft, komen ze aangespurt. Zesduizend paar kraaloojes kijken me onderzoekend aan. En zodra ik met Chris Borren het hok instap, zijn ze helemaal niet meer te houden. Ze verdringen zich voor een plekje op of rond onze laarzen. Als je niet beter zou weten, zou je niet zeggen dat dit een biologisch bedrijf betreft waar de hennen alle ruimte hebben om naar hartelust te scharrelen. Zo dicht opeengepakt zitten ze rond onze laarzen. Maar het is wel zo. De kippen hebben vrije uitloop naar buiten en iedere kip heeft in de stal minstens 1200 vierkante centimeter om te scharrelen. En dat is veel meer dan de EU-norm van 555 vierkante centimeter. Alleen binnen is het met het onverwachte bezoek gewoon even veel te interessant. Buitenspelen kan altijd nog. De stal is ruim en licht. Bovenin lijkt een langgerekt vogelhuis gemonteerd. Zwart met rode luikjes. De legnesten, zegt Chris Borren. Bovenin de stal is het wat donkerder. Dat vinden

de kippen prettig als ze aan het leggen zijn. Ze kunnen er in alle rust hun ei kwijt. Zodra het gelegd is, rolt het langzaam naar een lopende band die uitkomt in de verpakruimte. Maar er zijn ook kippen, zij het veel minder, die liever eieren leggen op de grond. Die eieren zijn we nu aan het zoeken. We waden door een zee van kippen. Ik kijk wel uit mijn voeten op te tillen. Straks ga ik bovenop één kip staan. Of op een ei. Tussen de bruine verendekjes door zie ik ze her en der liggen in het strooisel. Ik raap ze op en doe ze in het emmertje. Sommige zijn nog warm.

Kippenwensen

De Lankerenhof is het eerste biologische pluimveebedrijf in Nederland dat nog een stap verder gaat dan de normen die er voor de certificering 'biologisch' gelden. Het is Chris Borren's stellige overtuiging dat kippen die goed in hun vel zitten, goede eieren produceren. Dat klinkt logisch, maar helaas is dat niet echt de tendens in de pluimveesector. Toen de twintigste-eeuwse kleinschalige gemengde bedrijven steeds verder intensiverden, werd het leven van de legkip er niet veel beter op. De hokken werden steeds kleiner en donkerder en het resultaat kent iedereen: de huidige legbatterij. Dat komt volgens Chris Borren doordat de sector altijd 'andersom' gedacht heeft. Men ging uit van de eisen van de boer. 'Hoe kan ik zoveel mogelijk eieren produceren met zo min mogelijk middelen?' Op de Lankerenhof gaat dat heel anders. Daar kijken ze naar de wensen van een kip. In samenwerking met de Universiteit van Wageningen hebben Marjanne en Chris Borren onderzocht wat een kip het liefst wil. Daaruit bleek dat kippen voor eten, slapen, eieren leggen en scharrelen verschillende plekken hebben. Het zijn van oorsprong dieren die aan de rand van het bos leven. Ze vinden het bijvoorbeeld heerlijk om onder de beschutting van bomen en struiken te scharrelen of een stofbad te nemen. Kippen leggen het liefst eieren op een donkere, beschutte



Kippen kennen de pikorde van honderden soortgenoten

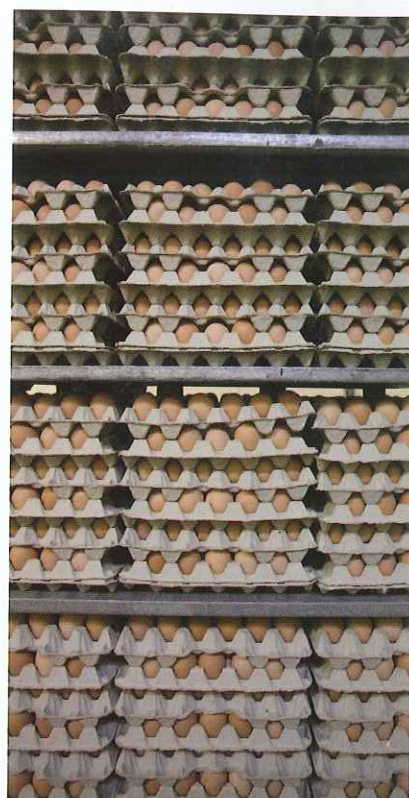
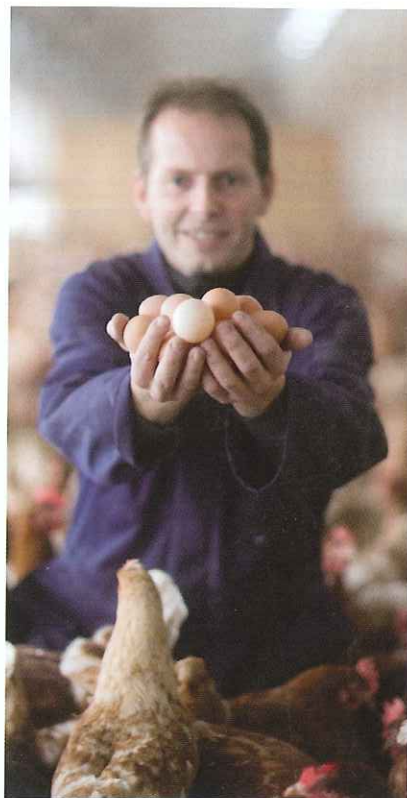
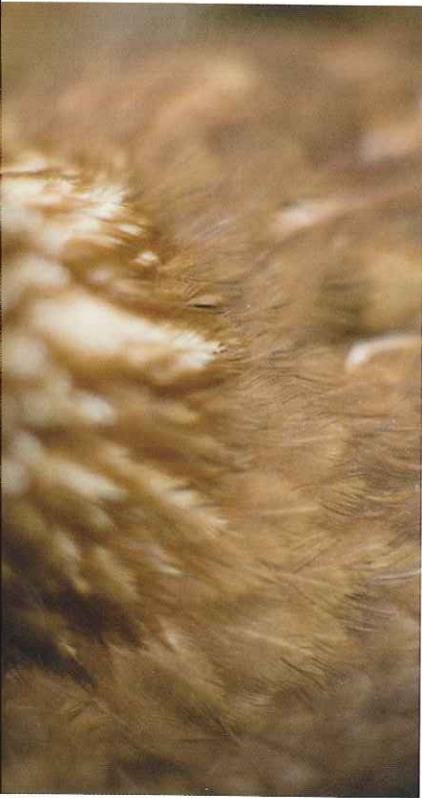
plaats. Om te rusten zitten ze graag hoog en droog in een boom, veilig voor roofdieren. Temperatuur en licht bleken een grote rol te spelen bij de keuze die een kip maakt voor een bepaalde activiteit op een bepaalde plek.

Pikorde

Met die gegevens gingen Marjanne en Chris aan de slag toen ze het ontwerp maakten voor de vernieuwde stallen. Chris wijst naar de zijwanden. Die bestaan voor het grootste deel uit lichtdoorlatende materialen. Daglicht is erg belangrijk voor een kip. Het is goed voor de gezondheid en voor de natuurlijke weerstand, het maakt de hennen actiever, maar het zorgt tegelijkertijd voor rust. Doordat ze beter kunnen zien wat er gebeurt. Voor de donkere winterdagen zijn speciale daglichtlampen met UV gemonteerd, zodat de hennen ook dan optimaal van het daglicht kunnen profiteren. "Zo licht zul je het in een willekeurige andere legstal niet aantreffen", zegt Chris. "Veel pluimveebedrijven houden de stallen zo donker mogelijk om 'pikkerij' tegen te gaan. Ze zijn bang dat de kippen door het daglicht zo actief worden dat ze gaan vechten en elkaar de veren uitpikken." Maar dat heeft volgens Chris een andere reden. De kippenmaatschappij is heel hiërarchisch van aard. De kippenrangorde wordt ook wel de pikorde genoemd. De plaats die een kip heeft in de pikorde bepaalt wie wanneer mag eten. Kippen kunnen honderden soortgenoten herkennen en hun rang op de maatschappelijke ladder onthouden. Als de stal te donker is, herkennen ze elkaar niet goed meer. Dan blijven ze strijd leveren om hun plek in de pikorde. "Daglicht voorkomt dus juist pikkerij", zegt Chris. "Het zorgt ervoor dat ze zich natuurlijk gedragen."

Om de natuur zo goed mogelijk na te bootsen, is ook een ruime uitloop beplant met laag struikgewas. Ook daar kunnen de hennen scharrelen en stofbaden nemen. Voer strooit Chris zowel in de voederbakken als in het strooisel op de grond, zodat de kippen een deel van hun eten zelf kunnen opscharrelen, net als in de natuur.

Langzaam schuifelen we de stal uit, naar buiten. Ook in het uitloopgebied kunnen de kippen lekker scharrelen. Chris Borren vertelt, ik raap her en der een ei op en de kippen volgen ons op de voet naar buiten. Zachtjes kakelend alsof ze gezellig met elkaar lopen te keuvelen over het weer. Ongelooflijk wat ik allemaal niet wist over kippen en eieren! Dat bruine kippen bruine eieren leggen bijvoorbeeld en witte kippen witte. Soms is dat trouwens niet helemaal waar, want er zijn ook gekruiste rassen die het precies andersom doen. Dat er gele en oranje eierdooiers zijn en dat de kleur afhankelijk is van de hoeveelheid caroteen in het voer. Dat een ei alle voedingsstoffen bevat die het menselijk lichaam nodig heeft, behalve vitamine C. Dat in tijden van crisis de eierconsumptie omhoog gaat, omdat het zo'n voedzaam en goedkoop product is. Dat men al eieren verfdde in de vierde eeuw voor Christus. Eieren stonden toen al symbool voor nieuw leven en vruchtbaarheid, net als bij ons. Tijdens lenterituelen werden toen op de akkers eieren begraven om een goede oogst af te dwingen. Daar komt onze gewoonte vandaan dat we met Pasen eieren gaan zoeken. De gewoonte om eieren te beschilderen stamt uit de katholieke traditie. Met de invoering van de vasten verbodde de Kerk om tussen Aswoensdag en Pasen eieren te eten. Deze eieren werden dan pas op eerste paasdag opgegeten. De oudste eieren werden gebruikt om te versieren. Al die dingen wist ik niet.



Geboorte

Maar het allervreemdst vind ik nog wel dat ik tot vandaag geen idee had hoe een kippenei tot stand komt... Het begint allemaal met duizenden onrijpe eicellen die de hen bij haar geboorte in haar eierstok heeft. De hoeveelheid is gelijk aan het aantal eieren dat ze tijdens haar leven zal kunnen leggen. De eicellen rijpen in zeven tot tien dagen tot dooier. Daarna vindt de ovulatie plaats, waarbij er één eicel wordt afgestoten. Deze komt in de eileider, een holle buis van ongeveer 75 cm, die de dooier voortstuwt. Daardoor wordt de voorkant van het ei puntig en blijft de achterkant stomp. Tijdens die tocht worden er verschillende eiwitlagen omheen afgezet, waarna er twee sterke dunne vliezen omheen komen om het ei tegen bacteriën te beschermen. De vorming van de eischaal duurt ongeveer veertien uur. Van eicel tot ei duurt het zo'n 25 uur. De volgende dag begint het hele proces van voren af aan. En zo legt een kip dus bijna elke dag een ei.

Nu we buiten zijn, verliezen de kippen hun aandacht. Ze verspreiden zich over het enorme terrein. Her en der neemt een kip een stofbad onder de lage struiken. Dat vinden ze heerlijk. En dan zijn er, zegt Chris, behalve de feiten nog de fabels over ei. Zo is er bijvoorbeeld de fabel over cholesterol. Meer dan twee of drie eieren per week zou slecht zijn voor je cholesterol. Onzin, zegt Chris. Cholesterol zit in twee vormen in ons bloed: LDL en HDL, goed en slecht cholesterol. Ons lichaam kan niet zonder cholesterol. Het is nodig voor de vorming van galzuren die de spijsvertering een handje helpen en het is een bouwstof voor alle cellen. Ook is cholesterol nodig voor de vorming van vitamine D uit zonlicht en voor de aanmaak van verschillende hormonen. Uit verschillende studies is gebleken dat de verhouding tussen goed en slecht cholesterol niet wijzigt als je elke dag een ei eet in plaats van drie per week. En bovendien: cholesterol uit voedsel heeft amper invloed op het cholesterolgehalte in ons bloed. De hoeveelheid cholesterol in een ei doet er dus niet zoveel toe. Onverzadigde vetten hebben veel meer invloed op het cholesterolgehalte in het lichaam. Ook daarop scoort een ei prima; een doorsnee-ei bevat gemiddeld 1,7 gram verzadigde en 4,2 gram onverzadigde vetten. En die laatste zijn juist heel gezond, omdat ze het risico op hart- en vaatziekten helpen te verkleinen. Een ei past juist in een gezond dieet. Goed nieuws dus voor een eierfan als ik! Op weg naar de auto, uitgezwaaid door zesduizend kippen, loopt het water me al in de mond. Morgen eet ik zeker een eitje bij mijn ontbijt! ■

Ding van de vogel

Een kippenei is ovaal. Het woord ovaal is afgeleid van het Latijnse woord ovum, dat ei betekent. 'Ovum' is afgeleid van het Latijnse woord avis, dat vogel betekent. Ovum is 'het ding van de vogel'. Kakelverse eieren zijn geschikt om te verwerken in rauwe gerechten zoals mayonaises en desserts. De gerechten moeten in de koelkast worden bewaard en nog op de dag van bereiding worden geconsumeerd. Kook zeer verse eieren nooit in de schaal. Het schaalvlies ligt dan nog zeer dicht tegen de binnenkant van de schaal, waardoor die na het koken erg moeilijk te pellen is. Hoe verser, hoe beter? Dat geldt niet voor eieren. Want pas drie dagen na de leg ontvikkelen zij hun volledige smaak.