

Zo

DEBBY OVER DE LIEFDE

Columnist en podcastmaker Debby Gerritsen deelt wekelijks haar inzichten over de liefde.

‘Zolang je om elkaar kunt lachen, zit het goed’

Wat is het geheim van een goed huwelijk, vroeg ik aan schrijver en cabaretier Youp van ’t Hek. „Een slecht geheugen”, grijnsde hij. Ja, en humor, natuurlijk. Minstens zo belangrijk. Aan humor geen gebrek in huize Van ’t Hek, stel ik me zo voor. „Als je een beetje om dezelfde dingen kan lachen, dan hou je het heel lang met elkaar uit”, verzekert Youp, die al 37 jaar gelukkig getrouwd is met mijn naamgenoot Debby. Ze lachen samen nog altijd onbedaarlijk hard – vaak om dingen die helemaal niet als grap bedoeld zijn.

Humor is woest aantrekkelijk. Dat is zelfs wetenschappelijk bewezen. Zodra je lacht, gebeurt er iets in je hoofd. Je prefrontale cortex – het deel van je hersenen dat verbanden legt om de clou van de grap te begrijpen – slaat aan. En als je de grap snapt, krijg je uit weer een ander deel van je brein een shotje geluk als beloning. Alsof je net een stuk chocola of een potje seks hebt gehad.

Lachen is sexy, maar iemand aan het lachen maken is nóg sexier. Vooral voor mannen, blijkt uit onderzoek. Vrouwen vallen vaak op mannen met een goed gevoel voor humor, terwijl mannen op vrouwen vallen die vooral hard om hun grappen lachen. Geen wonder dat mannelijke komieken worden bedolven onder vrouwelijke aandacht, terwijl vrouwen op een podium vaak het verwijt krijgen dat ze ‘te mannelijk’ zijn.

Bij ons thuis is het de gortdroge Twentse humor van Herman Finkers wat de klok slaat. Lollig feitje: Finkers was getuige op het huwelijk van Debby en Youp van ’t Hek – god, wat had ik daar graag als vlieg op de muur bij willen zijn. Mijn vriend heeft doorgaans een geheugen als een vergiet, maar kent alle teksten van Finkers uit zijn hoofd. ‘Ik heb al een slecht geheugen zo lang ik me kan herinneren’, is er eentje die bij ons op een tegeltje kan.

Tja. Een slecht geheugen dus. Of beter: een selectief geheugen. Het vermogen om niet overal een punt van te maken. Niet elke opmerking onder een vergrootglas. Niet te veel zout op de slakken.

Elkaar fouten gunnen, en soms gewoon even vergeten dat je ruzie had. Zolang je maar om elkaar kunt blijven lachen. Zelfs in een meningsverschil. ‘Je moet gewoon niet te diep nadenken. Dan klopt alles’, zei Finkers. En hij heeft nog gelijk ook.

Ja, humor heeft ook leuke kanten.

▶ **Luister elke week naar de podcast Over de liefde op Spotify en iTunes.**



FOTO ALINA KRASIEVA

‘Ik heb al een slecht geheugen zo lang ik mij kan herinneren’

Voor u geproefd: filet americain

‘De lelijkste is de

Filet americain, *you love it or you hate it*. Gemaakt van fijngehakt rundvlees. Maar wat zit er nog meer in? Waarom is die ene dieprood en die andere licht oranje? Drie kenners én liefhebbers buigen zich over tien verschillende supermarktvarianten.

NYNKE VAN SPIEGEL

Filet americain is vooral een kwestie van persoonlijke smaak”, zegt slager Daan Ruijter, als er gevraagd wordt hoe filet americain nu precies hoort te smaken. Dat ondervond hij aan den lijve. Nadat hij in 2024 slagerij Jeroen de Vries in Alkmaar van de naamgever overnam, dacht hij met de formule van diens prijswinnende filet americain hoge ogen te gooien bij de clientèle van zijn andere slagerij in Obdam.

Dat werd hem niet bepaald in dank afgenomen door zijn klanten. „Ik kreeg een bak herrie over me heen. Mensen wilden hun vertrouwde smaak terug.” Er zat niets anders op dan het recept aan te passen naar de vroegere versie. Michelle de Koning, panellid en hoofdredacteur van *Vleesmagazine*, snapt dat goed: „Ik ben een absolute liefhebber, maar ik heb liever geen pittige filet. Een lekker romige kan ik prima waarderen.”

Vegetariërs en veganisten gruwen ervan, maar over het algemeen is de rest van Nederland dol op filet americain: op een broodje in de lunchroom of het tankstation, en thuis bij de borrel op een toastje. Supermarkten verkopen het oranje smeersel in verschillende variaties: van ambachtelijk tot ‘slagersfilet americain’, biologisch, met uitjes, met peper of andere garnering. Maar vandaag houden we het *au naturel*.

Rundertartaar

Ruijter maakt zijn filet americain dagelijks vers. „Rundvlees wordt fijngehakt en moet vervolgens 48 uur rusten in de koeling totdat het -12 graden Celsius aantikt. Daarna wordt het opnieuw op temperatuur gebracht. Is het vlees te koud, dan pakt het smaakmengsel niet.” Dat mengsel komt neer op een saus van mayonaise, specerijen en toevoegingen die per soort verschillen, zoals kappertjes, augurk of pepertjes. Paprikapoeder of vloeibare paprika zorgt voor de typische oranje kleur.

Slagersfilet americain is het lekkerste als hij zo snel mogelijk wordt geconsumeerd. Maar in de supermarkt ligt het product veel langer. Hoe kan dit zo lang houdbaar blij-

HET PANEL



Daan Ruijter (40), slager en eigenaar van Slagerij Daan Ruijter in Obdam en van Slagerij Jeroen de Vries in Alkmaar.



Michelle de Koning (52), algemeen hoofdredacteur van verschillende vakbladen in de foodbranche, waaronder *Vleesmagazine*.



Kasper Reijmer (31), chef-kok bij restaurant Speck in Rotterdam.



Soms wordt de neus opgehaald en vertrekken de gezichtsspieren, vaak door de te zure geur



ven? „Door zuur toe te voegen blijft de filet langer goed”, legt Kasper Reijmer uit, eigenaar van restaurant Speck in Rotterdam. Hij vervolgt: „Dus hoe zuurder, hoe langer houdbaar. Om de zure smaak te maskeren, wordt er zout toegevoegd.”

We zijn vandaag bij Reijmer te gast in zijn op de Italiaanse keuken geïnspireerde restaurant Speck in de Rotterdamse wijk het Oude Noorden, een voormalige slagerij. De tegelwand en de oude slagerswerkbank in de erker herinneren aan deze tijd. Zus Jet is eigenaar, Reijmer zwaait de scepter in de keuken. Na een studie bouwkunde gooide hij het over de horecaboeg en startte als afwasser. En passant leerde hij koken. Filet americain is een grote favoriet van de creatieve chefkok.

Roeren en prikken

Als de eerste bakjes op tafel komen, wordt er gesnuffeld en kritisch gekeken. Soms wordt de neus opgehaald en vertrekken de gezichtsspieren, vaak door de te zure geur. Met kleine naturel smakende deegsticks wordt geroerd en geprikt in het goedje, vervolgens wordt er een toef vleesmousse van het stokje gezogen. Plakt het tegen het gehemelte, of is-ie lek-

lekkerste'



▲ Ondanks een paar flinke missers zijn de panelleden best te spreken over de supermarktfilet. FOTO'S JEAN-PIERRE JANS

ker smeuiġ? Zitten er witte vetstukjes in of is het een romige pasta? Over het algemeen zijn de panelleden best te spreken over de supermarktfilet. Toch zitten er een paar flinke missers tussen. Zoals de ‘gewone’ filet americain van Albert Heijn. De Koning: „Dit is echt niet lekker, ik voel mijn gezicht gewoon vertrekken.” Dan volgen er wat saaie middenmoters (De Koning: „Deze zou ik verrijken met een eitje”), maar over de smaak van de winnaar is iedereen tot zijn eigen verbazing enthousiast. Want aanvankelijk oogt het winnende bakje, uit de schappen van supermarkt Plus en volgens het etiket ‘ambachtelijk vervaardigd’, niet best. Zo is de bruinige kleur niet aantrekkelijk. Ook is er iets aan te merken op de structuur. Ruijter: „Het is geen gladde pasta, maar er zitten wat grove stukken in.” Hij denkt dat hij weet hoe dat komt: „Waarschijnlijk was het vlees wegens tijdbesparing nog te koud toen het werd gemengd met de mayonaise en de specerijen. Dan pakt het kruidenmengsel niet goed en zie je stukjes vlees zitten.” De Koning: „Grappig, de lelijkste wint dus. Maar eerlijk is eerlijk, het is wel echt de lekkerste.”

HOLLANDS OF BELGISCH?

Filet americain is een variant op de Franse steak tartare, waarin gemalen rauw rundvlees met onder meer rauw ei, ui, kappertjes, worcestershiresaus, zout en peper wordt geserveerd.

In de Nederlandse versie is het restaurant van het beroemde Americain Hotel in Amsterdam de naamgever. Het gerecht werd geïntroduceerd toen danseres en spionne Mata Hari kwam logeren. In de Belgische versie is het in 1926 uitgevonden door een restauranthouder in Brussel die de Franse steak tartare zat was en zijn nieuwe variant een exotische naam wilde geven. De toevoeging americain verwijst naar de populariteit van de Amerikaanse cultuur in de jaren 20.

PLUS Ambachtelijke filet americain

70 g | €3,64 (€5,20 per 100g)



8
Ruijter: „Deze is wat grof en slecht gemengd, maar de smaak is bijna ambachtelijk.” Reijmer: „Erg oranje, maar de smaak is bijzonder prettig.” En het oordeel van De Koning: „Geen witte vetjes en hij smaakt lekker kruidig, maar niet te pittig.”

Aldi Filet americain

150 g | €1,99 (€1,33 per 100g)



6,5
„Een korrelige structuur als je proeft, niet prettig”, stelt De Koning. Ruijter is het eens: „Dat korrelige hoort niet. Hij ziet er wel smeuiġ uit.”

„En heel erg oranje, maar niet lelijk. Hij smaakt wel wat niksġ”, zegt Reijmer.

Streeckgenoten filet americain Hergo (AH)

140 g | €3,29 (€2,35 per 100g)



6+
„Kleef en een weinig uitgesproken smaak”, vindt Reijmer. De Koning: „Hij ruikt wel lekker, maar smaakt niet heel bijzonder.” „Glad in de mond, vlak qua smaak. Met een eitje, peper en zout wordt het nog wel wat”, meent Ruijter.

Hema Smeuiġe filet americain

115 g | €1,99 (€1,33 per 100g)



6
De Koning snift langdurig: „Deze ruikt naar groente. En voor mij iets te pittig.” Ruijter: „Ik denk dat je melkzuur ruikt. Ik mis de structuur, terwijl-ie in je mond nogal draderig is.” Reijmer: „Geen slechte smaak, maar onprettige structuur.”

Jumbo Filet Americain

150 g | €3,69 (€2,46 per 100g)



5-
De Koning: „Nu breekt letterlijk mijn deegstokje, wat een vaste substantie. En heel zuur.” Reijmer is het eens: „Wat een middelmatigheid.” Dat vindt ook Ruijter: „Eén grote puree, niets ambachtelijks aan. En veel te zuur.”

Zwagerman filet americain (Lidl)

150 g | €1,99 (€1,33 per 100g)



7-
„Zacht, maar wat plakkerig. Beetje flauw van smaak”, vindt Reijmer. Ruijter: „Er zitten witte stukjes in, dus niet heel mager. Wat onnatuurlijk van kleur, maar prima smaak.” De Koning: „Ruikt zuur, maar hij smaakt niet zuur.”

Ladessa filet americain (O.a. Spar, Dirk)

130 g | €2,39 (€1,83 per 100g)



6,5
Volgens Ruijter geen magere taar. „Maar de bieslook is wel een toevoeging. En hij maakt een verse indruk.” Reijmer vindt hem goed op smaak: „Eigenlijk best lekker deze.” De Koning voegt toe: „Maar wel heel oranje.”

1e de Beste Filet americain (Dirk)

150 g | €1,99 (€1,49 per 100g)



6+
Reijmer: „Kruidig. Het lijkt wel of er uienpoeder in zit en ik proef ook een rook-smaakje.” Ruijter: „De binnenkant is verkleurd, dat is het verouderingsproces.” De Koning: „Niet lekker, ook niet vies. Thuis zou ik hem verrijken met een eitje.”

Zwagerman slagersfilet americain (Lidl)

150 g | €2,49 (€1,66 per 100g)



5
„Veel witte vetstukjes, hij oogt dof en plakt in mijn mond”, meent Reijmer. Ruijter: „Duidelijk een goedkope grondstof. En ook deze heeft ouderdomsverkleuring.” „Bruine doffe kleur, nauwelijks smaak”, aldus De Koning.

AH Filet americain

150 g | €3,19 (€2,13 per 100g)



4,5
De Koning: „Om te zien best oké en qua geur heeft hij potentie, maar hij is echt niet lekker.” Dat vindt ook Ruijter: „Een typische filet geur, maar een vieze, chemische smaak.” Reijmer: „Hij oogt compact en is taai in de mond. Een beetje gummiachtig.”