



# het KEUKEN RAPPORT

## Eten wat het seizoen te bieden heeft

'Ik zal mijn bord leeg eten als jij me tot aan de vijver brengt. Om vier uur.' Het zijn de beginregels van een van de gedichten die aan de muren prijken van het bedrijfsrestaurant van CM, ACV en ACW in Schaarbeek. Dat de meeste borden inderdaad leeg richting afruimband gaan, is het werk van chef-kok Mark Tilley. "Frank Fol? Laat hem maar komen."

lies.vandenbergh@jobat.be  
Foto's: Rob Walbers

Naar wat smaakt de Vlaamse bedrijfskeuken? Groentekok Frank Fol roert acht weken lang in de potten van de bedrijfskok en laat je proeven van zijn ongezouten mening. Smakelijk!



## De mening van Frank Fol

Zoals elke Vlaming begint Fol zijn maaltijd met de lentesoep. En dat is een veelbelovend begin: "Deze soep ziet er niet alleen mooi uit, maar ik proef er echt de verse prei en de aardappelen in. Er zitten echt stukjes groenten in, wat ik altijd heel lekker vind."

### Lekkere risotto

Omdat het aanbod beperkt is, besluit Fol om van alle schotels even te proeven. "De risotto smaakt goed af en er zit veel vis in. Dit is een moeilijke bereiding voor zo'n groot publiek, maar de chef-kok pakt het goed aan. Ik vermoed dat hij de rijst gedeeltelijk laat garen op het vuur en hem dan verder laat zwellen in de warmkast." Niet meteen een vijfsterrenrisotto, maar voor een grootkeuken een meer dan verdienstelijk rijstgerecht, zo luidt Fols conclusie. Over de gegrilde steak is hij wat lyrischer. "Heerlijk vlees en perfect gebakken. Ik had *saignant* gevraagd en dat is hij ook. Met een krokant korstje, precies zoals het moet. Met een echte Provençaalse saus, met échte groentjes. Dat is niet overal evident."

Over de hamrolletjes met asperges is Fol minder enthousiast. "Dit is een heel klassieke bereiding en doet me wat denken aan hoe borden twintig jaar geleden geschikt werden. De asperges komen volgens mij uit glazen potten. Daar is op zich niets mis mee: als we maar groenten eten. Maar het maakt deze schotel wel zout. Ook de mayonaisesaus is niet echt origineel. Waarom hier niet wat experimenteren met een kruidendressing of legumaise?" Fol sluit de maaltijd af met een klein kommetje aardbeien. "Puur natuur. Ze proeven of ze niet geplukt zijn. Waarom zou je daar nog suiker op doen?"

**"Niet meteen een vijfsterrenrisotto, maar voor een grootkeuken meer dan verdienstelijk"**



- De grote zaal is onderverdeeld in kleine compartimenten, wat zorgt voor een knusser restaurantgevoel.
- Elke dag gratis soep op het menu. Ook mensen die niet echt gebuikmaken van het restaurant, komen er geregeld soep bijtanken.
- Voor de saus moet je extra bijbetalen en de saus mag niet op het bord. Volgens de chef-kok een belangrijke besparing, minder werk in de keuken en natuurlijk stukken gezonder.

- Waarom slechts één vegetarische maaltijd per week? Fol is ervan overtuigd dat heel wat mensen vegetarisch eten als ze de kans krijgen en als de chef-kok creatief te werk gaat.
- Het beperkte aanbod. Fol: "Mijn eerste gedachte was toch wel: is dit alles? Achteraf bekeken valt dat natuurlijk mee. Wat ik blijf missen, is een gezond drankje."
- De ziekenhuisstoeltjes en tafels komen de gezelligheid van de eetruimtes niet echt ten goede.

De sterren van Fol



Doe mee aan onze wedstrijd en trakteer je collega's op een gezonde lunch met Frank Fol. Deelnemen kan op [www.jobat.be/groentekok](http://www.jobat.be/groentekok)

### De CM keuken

### Praktisch

- Een warme maaltijd heb je voor 2,8 euro, een slabord voor 1,31 euro
- Voor een portie saus tel je 60 cent extra neer
- Elke dag is er gratis soep en koffie
- Water tank je gratis bij zoveel je wilt
- Elke dag is er keuze tussen:
  - twee schotels
  - gegrilde steak met friet
  - broodbeleg en broodjes
  - slabar
  - een dessert
  - vers seizoenfruit



Chef-kok Mark Tilley heeft een duidelijke visie op wat er precies op de borden van de werknemers van CM, ACV en ACW moet komen. "Verse seizoensgroenten en -fruit", zo vat hij de essentie van zijn keuken samen. "Bijna al onze groenten zijn vers. We wassen en snijden alles zelf. Waarom ook niet? Seizoensgroenten bieden alleen maar voordelen: ze zijn prettig om mee te werken, lekker en goed bij prijs. Vergelijk de smaak van een geïmporteerde bloemkool van vorige maand maar eens met die van een echte Belgische bloemkool: het verschil proef je toch meteen?"

### Kritisch publiek

En natuurlijk: groenten zijn gezond, want de doorsnee CM-medewerker is zich bewust van wat hij eet. "De gezondheidsdienst van de CM brengt geregeld brochures uit over gezond en evenwichtig eten. Die hangen we hier ook uit. Het is niet meer dan evident dat ik de inhoud van die folders ken en er rekening mee hou." Eenmaal per week komt er een louter vegetarische schotel op tafel. Die wordt gesmaakt: 54 procent van de vierhonderd werknemers die dagelijks voor een warme maaltijd kiezen, grijpt naar deze schotel. Dit percentage loopt zelfs op tot 80 als de vegetarische groentelasagne op het menu staat.

### 'Ik heb genoten'

Het valt op dat we hier te maken hebben met een chef-kok met een duidelijke visie, die met plezier en trots de scepter zwaait in 'zijn' keuken. "Ik ben 53 jaar en ben nog nooit een dag tegen mijn zin gaan werken." Mark Tilley stelt de menu's zelf op, maar houdt hierbij

rekening met de wensen van de klanten. Een werknemer getuigt: "Ik deponeerde ooit het ideetje in de suggestiebox om ook zoet beleg aan te bieden bij de broodjes. Twee dagen later stonden er verschillende soorten confituur." Tilley bevestigt: "Wat is er leuker dan inspelen op de wensen van je klanten?" En hij troont ons met trots mee naar een aanhangbord met mails van de voorbije dagen. "Bedankt Mark, we hebben weer genoten." Een fijn compliment.

De chef-kok zet wel elke dag steak friet op het menu. Is dat een must? "Mijn vaste klanten eten zelden frietjes. Maar in dit gebouw vergaderen heel wat mensen van vzw's en verenigingen die aan de CM of het ACV zijn verbonden. Zij vinden het echt een buitenkans om hier steak friet te komen eten en vragen daar ook bewust naar."

### Al 54 jaar klant

Grotere reclame voor een bedrijfskeuken kan je moeilijk bedenken: we zien een man die duidelijk al een hele tijd de pensioenleeftijd heeft bereikt, voorbijkomen met zijn plateau. "Mijn eerste maaltijd at ik hier in 1954. Nu ik op pensioen ben, eet ik hier natuurlijk niet meer dagelijks. Maar als ik hier een vergadering heb, kom ik altijd met plezier nog eens proeven." Hij staat met die mening duidelijk niet alleen, zo leert een kleine rondvraag. Enkele reacties: "Ik werk hier nu enkele maanden en ik heb nog maar zelden tweemaal hetzelfde gegeten." "Ik zit elke dag drie uur in de trein om hier te komen werken. Een van de argumenten om dat op te brengen, is het feit dat ik hier lekker, gezond en evenwichtig kan eten." "Een grote chapeau voor de creativiteit van de keuken." Goed bezig, chef.