

De Groentekok is het beu Wie wordt het beste Benelux Groentenrestaurant 2009?

AUTEUR: PETER VAN OYEN



foto's Rob Vlahbers

De Groentekok Frank Fol gaat vanaf 21 mei op zoek naar het Beste Groentenrestaurant in de Benelux

Groentekok Frank Fol is iemand die er een ongezouten mening op nahoudt. Zo stelt hij dat het in ons land moeilijk blijft om op restaurant een uitgebalanceerd menu te vinden waar groenten tot hun recht komen. Volgens hem blijft een restaurantgast die op zijn gezondheid let daardoor al te vaak op zijn honger zitten. De Groentekok is deze toestand naar eigen zeggen beu. Vandaar dat hij in samenwerking met Living Tomorrow een zoektocht in de Benelux begint naar restaurants die wél weten wat groenten zijn. De campagne 'Eet meer groenten' moet chefs met een voorliefde voor groenten overhalen om mee te dingen naar de prijs van het 'Beste Benelux Groentenrestaurant 2009'.

Nadat hij in 2005 de deuren van zijn Leuvense sterrenrestaurant Sire Pynnock sloot, wierp Frank Fol zich op als een grote pleitbezorger voor groenten en gezonde voeding. Vandaag gaat hij door het leven als De Groentekok en is hij zaakvoerder van drie bedrijfjes. Zo heeft Frank Fol een consultancybureau dat culinair advies geeft aan voedingsbedrijven.

Een tweede bedrijf draait rond communicatie over groenten, in al zijn vormen: voordrachten, evenementen, kookdemos, enz.. Daarnaast publiceert hij regelmatig boeken en verzorgt hij catering voor bedrijven en feesten..

Verder is hij partner in een fabriekje dat zelf gecreëerde groentesauzen maakt. Hij gaat ook mee als begeleider op culinaire reizen van de reisorganisatie Omnia Reizen.

Tenslotte raakte onlangs bekend dat Frank Fol ook de officiële kok wordt van de Belgische atleten op de Olympische Spelen in China. Hij reisde al af naar het trainingsoord Yantai op anderhalf uur vliegen van Peking om er de producten en faciliteiten te keuren. Tijdens de Olympische Spelen in augustus zal hij instaan voor het dieet van de Belgische atleet. En blijkbaar vindt deze bezige bij ook nog tijd om te starten met een actieplan waarbij men op zoek gaat naar het beste Groentenrestaurant van de Benelux.

Creatief groentencentrum

Wij ontmoeten Frank Fol in zijn woonst in Meldert, een mooi dorpje vlakbij Hoegaarden. Het huis heeft een grote demonstratiekeuken en in de tuin vind je kruidenperkjes, een moestuin, een kleine boomgaard en een kookpaviljoen. Frank Fol wil in zijn tuin een creatief groentencentrum uitbouwen.

De Groentekok is altijd gepassioneerd geweest door groenten, zegt hij. "In mijn vroegere restaurant Sire Pynnock stonden groenten ook al prominent op het menu. Ik heb groenten echt leren appreciëren tijdens een promotie in '87 in Thailand. De groenten smaakten daar lichter en krokanter dan bij ons. Nochtans heeft ons land prachtige groenten. Alleen doen we er te weinig mee".

Frank Fol onderstreept wel dat hij geen vegetarische kok is. Vlees en vis komen in zijn menu's ook voor. Hij wil naar eigen zeggen de groenten alleen maar de plaats geven die ze verdienen. Niet alleen als versiersel op de rand van het bord, maar als volwaardig onderdeel van de maaltijd.

Hij is er zich van bewust dat er bij velen nog steeds onbegrip heerst rond groenten en hun plaats op restaurant. Veel mensen geloven volgens hem dat je met groenten niet culinair en creatief kunt bezig zijn.

Eet meer groenten

Frank Fol lanceerde daarom op 21 mei de campagne 'Eet meer groenten', met als einddoel het beste groentenrestaurant in de Benelux te vinden. Iedere chef die groenten als 'waardeFol' basisingrediënt in zijn keuken gebruikt, kan meedingen.

Het enige wat u moet doen, is u aanmelden op de website www.eetmeergroenten.info, het reglement ondertekenen en er voor zorgen dat uw restaurant de juiste groentenboodschap uitstraalt. Inschrijving is mogelijk tot 21 november 2008.

De website www.eetmeergroenten.info is voor iedereen toegankelijk en moet een perfect informatieplatform worden voor iedereen die graag culinair geniet van groenten.

Tot 21 februari 2009 mogen uw gasten hun ervaringen op de website meedelen en vermelden welk groentenrestaurant hun voorkeur wegdraagt.

Frank Fol benadrukt wel dat er geen punten worden gegeven via deze website. Maar de informatie rond de ervaringen van de genoten gerechten die door de gasten op deze website worden gegeven, kunnen wel van doorslaggevende aard zijn voor de latere selectie.

In ieder geval zal de Groentekok op 21 maart 2009 op basis van de gasteninformatie die op de eetmeergroenten-blog te vinden is, uit alle

Filosofie van De Groentekok "Denk Groenten"

1. **Gezond:** Creëer gerechten met en rond groenten, al of niet met vlees, vis of andere proteïnen; maar groenten worden het hoofdbestanddeel.
2. **Lekker:** Gebruik ook gezonde légumaises om gerechten smaak te geven en af te werken.
3. **Evenwichtig:** Zorg ervoor dat een maaltijd steeds bestaat uit 2/3 groenten. Geef gerust 2 dagen per week alleen groenten of plaats enkele groentencreaties in het degustatiemenu of op de kaart.
4. **KleurFol:** De kleuren van groenten zijn uniek, echt en levendig. Groenten en groentensauzen zijn als een schilderspallet van een groentekok.
5. **Creatief:** Experimenteer met nieuwe smaken en culinaire technieken voor groenten.
6. **Kwaliteit:** Werk alleen met kwaliteitsproducten en vergeten, streekgebonden of hippe groenten.
7. **Seizoenen:** Een groente is op z'n best tijdens een bepaalde periode van het jaar. Een groentekok speelt deze troeven uit.



Foto: Marc Masschelein

Na een reis in Thailand veranderde de kijk van Frank Fol op smaak en bereidingen totaal. Vanaf toen werd hij "de groentekok".

ingetekende kandidaten 13 restaurants kiezen (6 uit België, 6 uit Nederland en 1 uit Luxemburg). Gedurende 13 weken (1 eetuis per week) zullen deze restaurants onder grote mediabelangstelling door de Groentekok worden bezocht.

Frank Fol zal zijn smaak en culinaire ervaring over elk van deze restaurants laten schijnen en zijn ervaringen aan media vertellen. Op 21 oktober 2009 tenslotte worden dan de winnaars van de prijs 'Beste Benelux Groentenrestaurant' bekend gemaakt.

De hoofdwinnar van 'De Groentekok – Le Chef de Légumes Award 2009' mag ook een culinaire avond voor zijn gasten organiseren met de Groentekok als gastchef. De culinaire gids GaultMillau verleent zijn steun ook aan het event en start voor zijn editie 2009 die op die avond wordt voorgesteld met een nieuw symbool voor groentenrestaurants: een radijsje.