

# Koken uit een doos

Het concept: vers, lekker, makkelijk, gezond en snel koken. Journalist Annemiek de Gier bestelde vijf verschillende maaltijdboxen en nam de proef op de som.





**E**en jaar geleden werd ik op straat aangesproken. Of ik Hello Fresh niet eens wilde proberen. Zo handig. Je hoeft niet na te denken over wat je gaat eten: je krijgt wekelijks drie recepten en de ingrediënten waarmee je in *no time* een lekkere maaltijd op tafel zet. En die worden ook nog eens aan je deur bezorgd. Dat klonk mij, werkende moeder met een chronisch gebrek aan tijd, als muziek in de oren. Met als gevolg dat er nu elke maandag rond 18.00 uur een bestelbusje mijn straat inrijdt met de maaltijdbox. Na een jaar koken uit de Hello Freshbox kan ik zeggen dat ik best tevreden ben, de maaltijden zijn vaak verrassend lekker. Maar de recepten zijn soms ook best bewerkelijk. De verse wortelen moeten geschrapt, de uien gesnipperd en de aardappelen in kleine blokjes gehakt en... Tijdrovende handelingen waar je geen zin in hebt na een lange werkdag als je zojuist twee hongerige jongens van de bso hebt gehaald. En: zelf boodschappen doen bij de supermarkt is goedkoper. Dus toen ik in de krant een artikel las over de snel groeiende populariteit van maaltijdboxen (eind 2014 ontvingen al ruim 27,5 duizend Nederlandse huishoudens wekelijks een box aan huis en er komen steeds meer aanbieders) werd ik instant nieuwsgierig naar wat er naast de Hello Freshbox nog meer te koop is. Goede reden om eens een paar alternatieve maaltijdboxen uit te proberen.

### Mijn eisenpakketje

Om te beginnen: wat is er belangrijk als je een gezin hebt en bewust en gezond wilt koken? Voor mij geldt in elk geval dat ik zo min mogelijk pakjes en zakjes wil, de spullen moeten echt vers zijn. Daarnaast mag het klaarmaken van de gerechten niet te veel tijd kosten, ik wil op een doordeweekse dag maximaal een half uur in de keuken staan. En, niet te vergeten, ik moet het eten lekker vinden maar mijn kinderen vooral ook; elke avond gezeur en gepriegel is een *no go*. Mijn lief vult nog aan dat de recepten goed



## Ik moet het lekker vinden, maar mijn kinderen ook

beschreven moeten zijn. Hij is wat minder losjes in de keuken dan ik en heeft behoefte aan een duidelijke handleiding. Met dit eisenpakketje in het achterhoofd bestel ik de eerste box: de *Mathijs Maaltijdbox* van tv-kok Mathijs Vrieze.

### Vol verwachting

De bezorging verloopt vlekkeloos: ik ontvang eerst keurig een sms waarin staat hoe laat de doos komt en vervolgens staat de bezorger ook op tijd voor de deur. De doos is gevuld met drie maaltijden voor vier personen en er zit een boekje bij waar de recepten in staan – die volgens de beschrijving allemaal in 25 minuten gefixt zouden moeten zijn. Die avond kook ik vol verwachting de *Gewokte broccoli met kip*

# Echt! Ze doen het! Plakken bloemkool met komijn eten!

en *ketjapsaus*. Het duurt iets langer dan 25 minuten en het resultaat is prima, maar niet verassend. Deze maaltijd kookte ik ook al toen ik nog studeerde, alleen at ik er toen wat minder luxe rijst bij dan de wilde rijst uit de *Mathijs-box*. Ook de tweede maaltijd, *Macaroni met groenten en verse worst* ontstijgt wat mij betreft niet echt het studentenniveau. De worst vind ik erg lekker, maar de macaroni smaakt gewoontjes. De kinderen hoor ik overigens niet, die eten alles met smaak op. Het derde gerecht, *Vegetarische lentestamppot met venkel en crème fraîche*, bevalt beter. Maar... hierbij hoor ik mijn lief: dat hij er een stukje vlees of vis bij wil. We eten wel vaker vegetarisch, maar inderdaad, de maaltijd is wat karig. Dat maken we dan weer goed met een lekker toetje.

## Smulsoep van broccoli

De tweede box die ik bestel is de *Streekbox*, volgens de website een doos vol verse producten die voor honderd procent uit Nederland afkomstig zijn. Het uitpakken van de box is inderdaad een feestje: grote bossen verse kruiden, smakelijk uitziende kippendijfilets, kleurige groentes en een prachtig brood. De *Broccolisoup met rauwe ham* die we 's avonds eten kost me iets meer dan een half uurtje, maar is ronduit goddelijk. En, dit mag in de krant én in *Naar School*: de jongens willen allebei nóg een bord. De pan gaat tot op de bodem leeg en het heerlijke brood erbij is ook schoon op. De avond daarna staat *Groene curry met paksoi en kippendijen* op het menu. Snel klaar en wederom erg lekker. In het recep-

tenboekje lees ik dat de groene currypasta met de hand bereid is door een bedrijfje dat Thaise biologische producten maakt. Kijk, dat is leuk om te weten. Het derde gerecht is de *Courgette spiraaltaart*. Gelukkig is het weekend, want de bereidingstijd is ruim een uur. Terwijl mijn lief in de tuin bezig is en de kinderen in en uit lopen, sta ik in de keuken heerlijk die groentetaart in elkaar te draaien. Het resultaat is verbluffend, zowel om te zien als om te eten. Ik ben zo opgetogen over mijn taart dat ik er een foto van maak en die op Facebook zet, dit is food porn!

## Met bewaaradvies

Over naar de volgende: *De Krat*. Wow, wat een mooie producten zitten er in het charmante houten kratje dat ik krijg bezorgd! De geur van verse basilicum is bedwelmend en tot mijn grote vreugde ontdek ik pastinaken en raapstelen. Ik vind het leuk om te koken met wat minder voor de hand liggende ingrediënten, om zo ook mijn kinderen te laten ontdekken dat er meer is in de wereld dan broccoli en doperwtjes. Handig is dat in het bijgeleverde receptenboekje precies staat hoe je de verschillende producten moet bewaren. Paprika en tomaatjes buiten de koelkast, bloemkool juist erin. Koken uit *De Krat* is helaas iets minder makkelijk dan we gewend zijn, zo blijkt al snel. Mijn lief serveert 's avonds *Indiase kipfilet met bloemkool en komkommer raita*. Hij moppert dat de beschrijving te onduidelijk was en dat hij wel een dik uur bezig is geweest. Laten we het maar *slow kitchen* noemen, want we zitten wel te smullen. Ik heb mijn kinderen nog nooit eerder plakken bloemkool met komijn zien eten, echt, ze doen het. De andere avonden staan *Reeworst met lauwwarme linsensalade* en *Basilicumpesto pasta met een salade van buffelmozzarella en pruimtomaten* op het menu. Beide maaltijden smaken heerlijk, je proeft gewoon dat de ingrediënten van goede kwaliteit zijn. Wel kosten allebei de maaltijden net iets te veel tijd, waardoor we eigenlijk te laat aan tafel kunnen en de kinderen te laat in bed liggen. →

# Jongens, er zijn meer groentes op de wereld dan broccoli

## Helemaal biologisch

Omdat het me goed lijkt om ook een box te proberen die vrijwel helemaal biologisch is, bestel ik ten slotte de *Beebox*. *Beebox* haalt zijn producten bij boeren in de omgeving en heeft in elke plaats of regio vaste bezorgers. Ik heb vooraf contact met Esther Gijze; zij is ook degene die de box bij mij komt brengen. Leuk, dat persoonlijke. Wat opvalt is dat in de *Beebox* geen receptenboekje zit; de recepten staan op de website. Dit is natuurlijk een duurzame keuze, maar blijkt in de praktijk onhandig: rommelen met een iPad tijdens het koken is gewoon niet zo relaxed. Omdat we op het punt staan te gaan kamperen, nemen we *Pasta peperonata met tartaar* mee naar de camping. Op het kooktoestelletje in de caravan lukt het me prima om de maaltijd klaar te maken, bovendien smaakt het heel lekker, met de buitenlucht en het bos als extraatje.

Als we weer thuis zijn genieten we van *Nieuwe aardappelen, schnitzel en geglaceerde penen*. Ook heel lekker, maar wel vrij bewerkelijk. Vanavond staat nog een taartje van raapstelen en prei op het programma. Gelukkig is mijn lief vroeg thuis, want dit gaat ook tijd kosten: zestig minuten maar liefst.

## Conclusie

Is er nou een maaltijdbox die kan tippen aan mijn vertrouwde *Hello Freshbox*? Ik ben er nu achter dat elke box wel iets aantrekkelijks heeft. De ene zit vol met tongstrelende producten, de volgende is vrijwel helemaal biologisch of biedt verrassende of juist ultramakkelijke/-snelle maaltijden. Het is natuurlijk maar net waar je behoefte aan hebt. Voor mij is de conclusie dat *Hello Fresh* zo gek nog niet is. Misschien zijn de ingrediënten niet zo *smashing*, maar alles is wel heel vers. En ze weten zelfs met prei, waar ik niet dol op ben, nog iets lekkers te verzinnen. Daar word ik blij van, want ik vind het toch wel belangrijk dat zo'n maaltijdbox me inspireert. Anders kan ik net zo goed zelf boodschappen doen en een simpel gerecht op tafel zetten. Mijn lief is in elk geval blij dat hij morgenavond weer uit de *Hello Fresh-box* eet. Ik zeg: typisch gevalletje 'wat de boer niet kent dat eet ie niet.' ♦

TEKST ANNEMIEK DE GIER BEELD GETTY IMAGES

## DE BOXEN OP EEN RIJ



► **Hello Fresh**  
**(originalbox)**



► **BEEBOX**  
**maaltijdenbox**



► **MATHIJS**  
**Maaltijdbox**



► **STREEKBOX**  
**gezinsbox**



► **DE KRAT**  
**gemakskrat**



**EN AH DAN?**

Tijdens de proefperiode van Annemiek was de Allerhande box van AH nog niet volop verkrijgbaar. Natuurlijk hebben wij 'm wel geproefd en geprobeerd. Daarover lees je op [oudersvan-nu.nl/maaltijdboxen](http://oudersvan-nu.nl/maaltijdboxen)

<b>prijs</b>	€ 59
<b>aantal personen</b>	4
<b>aantal maaltijden</b>	3
<b>streekproducten</b>	zo veel mogelijk
<b>biologisch</b>	soms
<b>vegetarisch</b>	1 van de 3
<b>waar</b>	heel Nederland (m.u.v. de Waddeneilanden)

<b>prijs</b>	€ 56
<b>aantal personen</b>	4
<b>aantal maaltijden</b>	3
<b>streekproducten</b>	volledig
<b>biologisch</b>	bijna volledig
<b>vegetarisch</b>	1 van de 3
<b>waar</b>	In grote delen van Nederland (check je postcode <a href="http://Beebox.nl">Beebox.nl</a> )

<b>prijs</b>	€ 59
<b>aantal personen</b>	4
<b>aantal maaltijden</b>	3
<b>streekproducten</b>	zo veel mogelijk
<b>biologisch</b>	zo veel mogelijk
<b>vegetarisch</b>	1 van de 9
<b>waar</b>	heel Nederland (m.u.v. de Waddeneilanden)

<b>prijs</b>	€ 49
<b>aantal personen</b>	4
<b>aantal maaltijden</b>	3
<b>streekproducten</b>	volledig
<b>biologisch</b>	soms
<b>vegetarisch</b>	1 van de 3
<b>waar</b>	heel Nederland (m.u.v. de Waddeneilanden)

<b>prijs</b>	€ 57
<b>aantal personen</b>	4
<b>aantal maaltijden</b>	3
<b>streekproducten</b>	volledig
<b>biologisch</b>	zo veel mogelijk
<b>vegetarisch</b>	1 van de 3
<b>waar</b>	heel Nederland

► Handig als je twee jonge kinderen hebt: *Hello Fresh* en *De Krat* zijn ook verkrijgbaar voor 3 personen (resp. € 49 en € 47). De meeste aanbieders hebben ook speciale boxen voor vegetariërs. De meeste boxen bieden de mogelijkheid een proefbox te bestellen. Alle abonnementen zijn flexibel. Je kunt ze tijdelijk stopzetten (als je op vakantie gaat bijvoorbeeld) of per direct opzeggen.