

Wie: Kim van Herk (21),  
kapster en handbalkeeper  
Waar: studentenhuus  
Admiraal De Ruijterweg

thuiseten

## De calorieënverbrander

Je kunt overal in de stad de sterren van de hemel eten, maar de meeste Amsterdammers koken vanavond gewoon thuis. Nienke Denekamp kijkt onder de deksels en in de keukenkastjes.

thuiseten@parool.nl

Onze kapster bleek ineens ook een handbalkeeper uit de eredivisie te zijn. Tweede keepster weliswaar, maar ze speelde vorig jaar in de Champions League. We vroegen ons dus onmiddellijk af: wat eet iemand die vijf dagen in de week bij Kinki in de Utrechtsestraat staat te knippen, vier avonden bij VOC in Amsterdam-Noord traint en op zaterdagavond ook nog wedstrijden door het hele land speelt? Of beter: wanneer eet zo iemand?

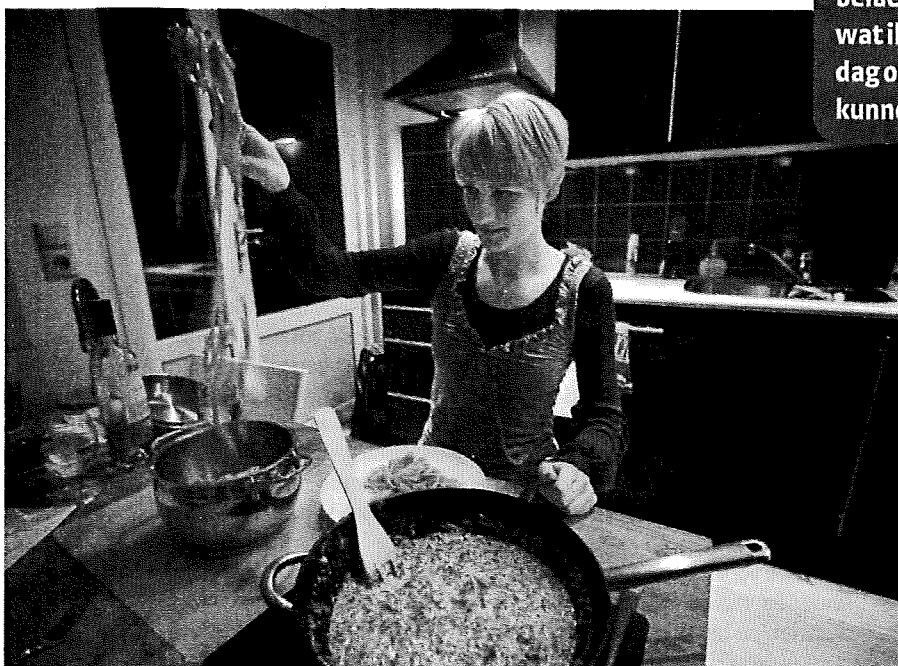
We kunnen alleen maar op een woensdagavond langskomen, want Kim kookt alleen op woensdag. We zijn voor de tweede achtereenvolgende week te gast in een studentenhuus. Eredivisie handbal levert in Nederland niets op. Deze keer is het een meisjeshuis aan de Admiraal de Ruijterweg, 'het nieuwe Zuid' aldus de bewoners. Het huis kan zo in een interieurblad. We zitten in een prachtige keuken. De wasmachine, met een onwaarschijnlijke hoeveelheid flessen wasmiddel erop, staat te centrifugeren. De volgende was ligt al te wachten.

Toch zijn er overeenkomsten met het studentenhuus waar we vorige week te gast waren. Ook hier hebben de bewoners een afwasmachine, en ook hier staan kip en spinazie op het menu.

Kim bakt de champignons, doet er de uien oij en daarna de kip. Ze zet een waterkoker aan om vast water te koken voor een flinke pan pasta. Op woensdag kookt ze meerdere porties, die ze invriest voor later. In het weekend eet ze bij haar moeder in Pijnacker. Heel soms koopt ze een kant-en-klare magnetronmaaltijd, maar de ervaring leert dat die niet goed vullen.

'Ik verbrand het eten onmiddellijk. Ik zou de hele dag kunnen dooreten. Ik ontbijt net yoghurt en muesli, maar ik zou 's ochtends vroeg al wel vijf boterhammen usten. Het is belachelijk wat ik op een dag allemaal op zou kunnen.'

De pastasaus met spinazie en Boursin heeft Kim helemaal zelf bedacht, want ze houdt van koken, ook al doet ze het maar één keer



Kim van Herk: 'Het is heerlijk, hoewel het er heel vies uitziet.'

FOTO OLIVIER MIDDENDORP

in de week. Ze heeft gewoon allerlei lekkere dingen door elkaar gedaan. "Het is heerlijk, hoewel het er heel vies uitziet," zegt Kim, in de wok turend. "Moet je kijken." Het is inderdaad een lichtgroen, bijna lichtgevend prutje, dat zo nu en dan opborrelt.

Niet alleen heel lekker, maar ook goed in te vriezen. Het geheel van pasta en saus laat zich goed ontdooien en opbakken. Voordel is ook dat het heel snel klaar is. Kim moet echt om klokslag zes uur eten. Soms eet ze zelfs eerst snel iets uit de grote vriezer die in de gemeenschappelijke woonkamer staat, voordat ze voor de komende week gaat koken.

Of ze een knippende handballer is, of een handballende kapper, dat weet ze niet precies. Ze is een half jaar geleden naar Amsterdam gekomen, omdat ze door VOC werd gevraagd. Dus voor de sport. Ze wil nog veel leren op handbalgebied, maar ze is ook heel blij met haar baan bij Kinki. En vorig jaar heeft ze ook nog een visagieopleiding afge-

rond. Daar zou ze ook wel mee verder willen. Maar ja, dan zou ze een training per week moeten laten schieten of lager moeten gaan spelen.

Het lijkt ons een moordend schema, maar Kim vindt het heerlijk. "Soms kan ik gewoon niet meer, maar ik zet altijd door. Ik wil hoe dan ook altijd te veel." Ze roert in de spinazie. "Hier kan ik nog wel twee keer van eten," zegt Kim tevreden.

### Kims spinaziepastasaus met Boursin

2 kipfilets, bakje champignons, 1 ui, 1 1/2 pak diepvriesspinazie met Boursinsmaak (bijv. Iglo), 1 groot bakje Boursin, peper en zout, verse tagliatelle.

Bak de in blokjes gesneden kip in een wok, met de gesnipperde ui en de in plakjes gesneden champignons. Laat dit tien minuten bakken. Voeg de spinazie toe. Laat, als de spinazie is ontdooid, een pakje Boursin bij het prutje smelten. Voeg naar smaak zout en peper toe. Eet de saus met gekookte tagliatelle.

'Het is belachelijk wat ik op een dag op zou kunnen'