


Actrice **Karina Smulders** (33) likte vroeger aan bouillonblokjes, walgt van bietjes en eet het liefst pizza en cheesecake.

Je hebt

van die mensen die voor een week

boodschappen doen. Karina doet het elke dag. "Mijn vader is net zo. Met hem naar de markt gaan vond ik vroeger een feest. Vooral omdat ik bij iedere kraam iets lekkers – een plakje worst of een appel – kreeg. Zo'n feest proberen Fedja en ik er ook voor onze tweejarige dochter Chavah van te maken. De Noordermarkt is op zaterdagmorgen vaste prik."

Als Karina tijd heeft, verspreidt ze haar inkopen over de hele dag. 's Morgens naar de visboer of de markt, na afloop een kop koffie, 's middags naar Robbert en Mirna voor meer Smaak, de groenteman in de Kinkerstraat. "Rob en Mirna hebben dertig jaar op de markt gestaan. Toen was ik ook al vaste klant. En nu hebben ze bij mij in de buurt een winkel. Ze koken er ook, wat ik slim vind, want als het daar ruikt naar stoofpeertjes, kun je er donder op zeggen dat ik met stoofpeertjes thuiskom. Of met zuurkool. Hun afdeling biologische groenten is enorm, maar ze hebben ook yoghurt, melk en andere biologische producten. Ik koop zo veel mogelijk in het seizoen, alleen in de winter wijk ik er weleens van af omdat de knollen en kolen mij dan op een gegeven moment de neus uit-



**ALS HET
MAAR
KOOSJER IS**

FAVORIETEN



SNOEPJES VAN GEDROOGDE BANANEN

"Als kind kreeg ik ze niet. Mijn dochter krijgt ze wel en stiekem eet ik lekker mee."

AHORN-SIROOP

"In plaats van suiker doe ik ahornsiroop door pap en yoghurt."



APPELS, WORTELS, GEMBER EN RODE PEPER

"Iedere ochtend gooi ik appels, wortels, wat gember en een beetje rode peper in de sapcentrifuge."



komen. Ik ben gek op hun fruit. Onze sapcentrifuge draait overuren, we drinken iedere dag verse sapjes." Voor de geboorte van hun dochter gingen Fedja en Karina nog vaak uit eten of haalden ze iets kant-enklaars in huis. Nu koken ze bijna elke dag. "Godzijdank lust Chavah alles. Pasta, sauzen en groente, zelfs couscous. En wanneer Fedja zijn beroemde gehaktballetjes met ricotta uit de oven bereidt, dat maakt-ic met gnocchi en sperziebonen, gaat onze dochter uit haar dak. Bij ons is de avondmaaltijd, juist omdat we alle drie zo dol op eten zijn, het gelukkigste moment van de dag. Natuurlijk zet ook Chavah weleens haar hakken in het zand, maar die horrorverhalen van kinderen die niets willen eten, zijn ons vreemd. Ze vindt het nu al leuk om mee te helpen in de keuken. Tenzij ze naar *Sesamstraat* kijkt."

Vlees eet het gezin één keer per week. Een groenteburger smaakt ook prima. En pasta met paddenstoelen en roomsaus. Of spinazietartaar van bladerdeeg, knoflook, champignons, eieren, kaas en verse spinazie. "Vroeger was dat mijn lievelingsgerecht. Ik heb het recept, afkomstig uit de Russisch-Joodse keuken, van mijn moeder geleerd. We noemden het pirog, maar hoe je het schrijft, geen idee, en ook niet of het is terug te vinden in een kookboek." Omdat Karina en Fedja koosjer-style koken, gaat er geen gehakt in de pirog, want zuivel en vleesproducten mogen niet worden gecombineerd. Ook varkensvlees wordt gemeden, hetzelfde geldt voor niet-geschubde vis, schaal- en schelpdieren. "Gek genoeg lust ik geen garnalen, het is maar net wat je jezelf aanpraat. Ik mis alleen de spekjes, ik houd namelijk erg van zout. Als kind kon het mij al niet zout genoeg zijn. Tot afgrijzen van mijn moeder likte ik zelfs aan bouillonblokjes." Karina lust alles, maar bietjes vindt ze vies. Hoe ze ook worden klaargemaakt. En met haring had ze ook niets – tot ze er tijdens haar zwangerschap een niet te bedwingen behoefte aan kreeg. Lijnen doet ze niet, maar het is niet zo dat ze zichzelf de godganse dag volpropt. "Ik ben erg van drop – bij voorkeur salmiak – en oude brokkelkaas, maar ik probeer het te beperken tot kleine hoeveelheden. Alleen bij gebak ga ik weleens de mist in. Worteltjestaart, muffins en niet te vergeten cheesecake. Ik zou in staat zijn het iedere dag in enorme hoeveelheden naar binnen te werken, maar als ik dat zou doen, moet ik me lens gaan yoga'en om in model te blijven en daar heb ik geen zin in. Het lekkerst van de wereld vind ik pizza. En dan vooral die met een dunne bodem, saus van verse tomaten, parmezaan, knoflook, mozzarella en ansjovis. Ik ben sowieso gek op Italiaans eten. Dat levert de nodige strijd op tussen Fedja en mij wanneer we uit eten gaan. Hij is namelijk meer van de oosterse keuken. Toen we op Bali waren, kon hij zijn geluk niet op, terwijl ik op den duur wel klaar was met al die rijst. Ik snakke naar tomaten met kaas." ●

Robbert en Mirna voor meer smaak, Kinkerstraat 106-108, Amsterdam.

DRUKKE TANTE

Karina Smulders maakte haar acteerdebuut in de soap *Onderweg naar Morgen*. Daarna speelde ze in films als *Ik omhels je met 1000 armen*, *Bride Fight*, *Wild Romance* en *Kom niet aan mijn kinderen*. Karina is verbonden aan Toneelgroep Amsterdam waarvoor ze onder andere speelde in *Othello*, *De Russen!*, *Na de zondeval* en *Persona*. Tot juni speelt ze in het toneelstuk *Al mijn zonen* (tga.nl). Karina heeft een relatie met acteur Fedja van Huêt, samen hebben ze een dochter: Chavah van twee.