‘Mogen we de ontbijtkaart, alstublieft?’

Snel je ontbijt wegwerken is er niet meer bij. De eerste maaltijd van de dag is hip – en wordt steeds vaker buiten de deur genuttigd.

Tekst: Gerdien Barnard **Foto’s:** Jacqueline de Haas, Denise Kortlever
Met dank aan: CT Coffee & Coconuts, Amsterdam

Wie weinig ervaring heeft in buitenshuis ontbijten, heeft misschien wat uitleg nodig bij de kaart. *Granola*, *buckwheat porridge*, *chia*, *avo*, *açaí*, *buckini*, *dukkha*, en dan nog de keuze uit *crispy* of *crunchy* en *full*, *low fat*, *soy* of *almond milk*. Ontbijten is een serieuze aangelegenheid geworden en voor het maken van de juiste keuze moet je de tijd nemen.

Het is zaterdagochtend 9 uur en de drukte in het Amsterdamse CT Coffee & Coconuts is tekenend. Vriendinnen, jonge gezinnen, hardlopers en wat toeristen vullen de zaak. Er staan zachte banken vol kussens, een lange tafel waar met laptops op gewerkt wordt en er klinkt rustige jazzmuziek. De schalen muffins en croissants ogen verrukkelijk, er prijkt een indrukwekkende koffiemachine op de counter en een hippe twintiger legt het verschil uit tussen V60 en Chemex koffie. Kortom, voor eigenaar Bas Beijer een standaard zaterdagochtend.

Hij opende zijn zaak in De Pijp een jaar geleden; ontbijten kan er van 7 uur 's morgens tot half 5. „We leven tegenwoordig sneller, zijn mobieler en vaste kantoortijden verdwijnen. Men wil niet alleen de hele dag kunnen internetten, maar ook kunnen ontbijten."

Buiten de deur

Op Instagram barst het van de ontbijtfoto's (via #breakfast), de eerste ontbijtkookboeken komen op de markt en wie om 8 uur door de stad fietst ziet op steeds meer plekken de deuren al openstaan.

4% eet het ontbijt in het weekend op bed

Er is nog weinig onderzoek gedaan naar hoe vaak we nu precies de eigen keukentafel verruilen voor die van een ander. Volgens onderzoek van supermarktketen Jumbo ontbijt pas één op de tien minstens één keer per week buiten de deur, maar als we Amerikaanse en ook Belgische cijfers zien, kan het niet anders dan dat Nederland meegaat in de ontbijttrend. Vorig jaar groeide in de VS van alle uitgaven aan maaltijden buitenshuis, die voor het ontbijt het hardst (met 4 procent) en ook onze zuiderburen ontbeten het afgelopen jaar steeds vaker buiten de deur. Een etentje bestond volgens de Belgische Foodservice Alliance in 12 procent van de gevallen uit een ontbijt, een verdubbeling ten opzichte van 2009.

Denise Kortlever, auteur van het eerste Nederlandse ontbijtkookboek *All-day breakfast* en *food trend consultant*: „In Amerika is het al jaren de normaalste zaak om buitenshuis te ontbijten en ook in Europa raakt het steeds meer ingeburgerd. Denk aan de geliefde ontbijtjes bij de Duitse *Bäckerei* of *Konditorei*. Nu pakt ook Nederland langzamerhand deze gewoonte op."

Half 8

Amsterdammers Eveline (38) en Thijs (36) ontbijten geregeld buitenshuis. Samen met hun Jules (6 maanden) hebben ze bij CT Coffee & Coconuts net de açaí bowl besteld. „In het weekend ontbijten we altijd ergens anders. Even een gezellig moment met z'n tweeën, nu met z'n drieën. We vinden het leuk de nieuwe hotspots uit te proberen. Wel mogen de openingstijden van ons nog wat vervroegd worden, want dit is een van de weinige leuke plekken waar we zo vroeg al terechtkunnen."

'In België bestaat een veel grotere ontbijtcultuur dan hier. Eigenlijk is het leuker dan dineren, én goedkoper'

Een tafeltje verder zitten de Antwerpse Sandra (45) en Lies (40). Ze logeren in Amsterdam en nemen nog even een ontbijtje voor ze aan het werk gaan op een beurs. „In België bestaat een veel grotere ontbijtcultuur dan hier. Daar spreekt men in het weekend echt af met vrienden, heel gezellig. En als het zonnetje schijnt kun je meteen lekker buiten zitten. Eigenlijk is het leuker dan dineren, en ook nog goedkoper."

Yoghurtfans

De ontbijtcultuur heerst dan nog niet in heel Nederland en bij iedereen, maar dat gaat veranderen. In de grote steden is er al keus genoeg om ergens smakelijk wakker te worden; van Bakker Bart en Délifrance tot de vele speciaalzaakjes en grand cafés, die naast de lunch vaak ook ontbijt serveren. Rotterdam experimenteerde een jaar lang met de (pop-up) Ontbijtbar en heeft nu ontbijtcafé Lilith.

Naast de plekken voor bagels, croissantjes en mueslibollen verschijnen er zaken die van een specifiek ontbijtonderdeel hun specialiteit hebben gemaakt. Voor yoghurtfans zijn er yoghurtbars en Amsterdam heeft bijvoorbeeld ook Omelegg – inderdaad, voor de eiliefhebber.

Buiten de landsgrenzen heeft Kopenhagen inmiddels *porridge café* Grød, eet je in Amerika in *toast bars* heerlijk belegd geroosterd brood en opende in Londen vorig jaar het razend populaire ontbijtgranenrestaurant Cereal Killer. We kunnen dus in Nederland nog heel wat verwachten.

Wouter Staal opende drie jaar geleden de eerste Yoghurt Barn, in Utrecht; inmiddels zijn er ook vestigingen in Amsterdam en Haarlem en zijn er plannen voor Den Haag en Den Bosch. Dat je van yoghurt een volledige maaltijd kunt samenstellen blijkt wel uit de menukaart. Je kunt er kiezen uit magere, boeren- of *frozen* yoghurt, hangop, geiten- en sojayoghurt en tal van variaties en toppings, zoals *green monster* (komkommer, munt, appel, banaan) en *chia champion* (chia, goji, amandel, abrikoos).

Breakfastarian

Opvallend genoeg namen de grote winkelketens op het gebied van 'ontbijten buiten de deur' het voortouw. Vooral de lage prijs bleek een voltreffer. Het 2 euro ontbijt van HEMA is geliefd en de populariteit van het 1 euro ontbijt van IKEA zorgde zelfs voor files, waarna werd besloten de prijs in het weekend te verhogen naar 4 euro.

€1 Bedrag dat we doordeweeks gemiddeld aan het ontbijt besteden

McDonald's heeft ontbijtjes voor 3 euro. De ontbijtomzet maakt nu 1 procent uit van de totale omzet, maar de fastfoodketen heeft als doel dit percentage te laten stijgen naar 3 procent. Ook La Place, de restaurantformule van V&D, is voor 3 euro een bekende ontbijtspot. Het aantal verkochte ochtendmaaltijden steeg er vorig jaar met meer dan 100 procent.

Jan-Willem Grievink van het Foodservice Instituut: „De goedkope ontbijtjes hebben geholpen om het publiek aan het ontbijten buiten de deur te laten wennen. Daarna wordt het voor mensen vanzelf een gewoonte en komen er ook andere concepten op de markt."

Hoewel de ontbijtmarkt volgens Grievink in Nederland nog in de kinderschoenen staat, verwacht hij wel dat buitenshuis ontbijten een grote vlucht zal nemen. Zowel 'on the go', bij stations en langs de weg, als de uitgebreide maaltijd. „In 2025 zal de ontbijtmarkt in Nederland vertienvoudigd zijn. De jonge generatie vindt het geen probleem als maaltijden niet thuis, met het gezin, worden geconsumeerd, is mobieler, combineert reizen en werken met eten, en eet wanneer ze wil."

Door het verdwijnen van de standaard dagindeling verdwijnt bij veel restaurants ook de tijdsrestrictie voor het ontbijt. De *breakfastarian*, iemand die de hele dag door wil (kunnen) ontbijten, doet zijn intrede, voorspelt Grievink.

Roerei met avocado

Het Voedingscentrum, dat al jaren hamert op een goed doch

Porridge

Ingrediënten (1 pers.)
- 45 g havermout
- 200 ml melk

Topping
- 1 tl boter of kokosolie
- ½ appel, geschild en in kleine blokjes gesneden
- ½ tl kaneel
- 2 el walnoten, fijngehakt
- honing, naar smaak

Basisrecept porridge
Breng de havermout met de melk en een snuf zout aan de kook. Zodra de melk borrelt, draai je het vuur laag en laat je de havermout garen. Roer regelmatig. Na ongeveer 5 minuten is alle melk opgenomen en heb je een romige porridge.

Bereiding topping
Smelt de boter in een kleine koekenpan en voeg de appel en kaneel toe. Bak 3 tot 5 minuten. Schep de appel op de porridge en verdeel er de walnoten over. Besprenkel eventueel met honing naar smaak.

Tropical Vibes

- ¼ mango (ca. 50 g)
- ½ bevroren banaan, in plakjes
- sap van ½ limoen
- 150 ml kokosmelk

Doe alle ingrediënten in een blender. Mix tot een romige shake.

Rise & Shine

- 2 handjes bevroren bosvruchten
- 100 ml yoghurt
- een scheut melk
- ½ el honing

Doe alle ingrediënten in een blender. Mix tot een roze, romige smoothie.

Espressodate

- 3 zachte dadels
- 1 handje havermout
- 175 ml amandelmelk
- 2 tl espressopoeder

Doe alle ingrediënten in een blender. Mix tot een gladde shake.

Goedemorgen
Wie afspreekt om gaan ontbijten, loopt het risico zich te verslapen – en in pyjama op pad te moeten.

Chia-kokospudding met mangopuree

Ingrediënten (1 pers.)
- 150 ml kokosmelk
- 2 el chiazaad
- 100 g mango
- 1 handje frambozen

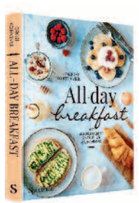
Bereiding
Meng de kokosmelk en het chiazaad in een kommetje of glazen pot. Roer even stevig door, anders wordt de pudding straks te dun. Zet minstens een paar uur, maar liefst de hele dag in de koelkast om op te stijven. Pureer de mango met een staafmixer of keukenmachine. Dit kun je de avond van tevoren al doen. In de zomer pureer je de mango eventueel uit de diepvries, voor instant mango-ijs. Serveer de kokospudding met de mangopuree. Bestrooi met frambozen.

bescheiden ontbijt, is blij met de extra aandacht voor de – volgens hen – belangrijkste maaltijd van de dag. „De darmen moeten 's ochtends aan het werk worden gezet en met een goed ontbijt begin je de dag vol energie," zegt woordvoerder Roy van der Ploeg. „Veel vezels, zoals in volkorenboterhammen, zijn goed om je lang een verzadigd gevoel te geven. Met mager beleg zoals 30+ kaas, een gekookt ei, kipfilet of appelstroop heb je een prima start. Buitenshuis zal het wat lastig worden om je hier precies aan te houden, maar gezond eten is natuurlijk ook af en toe eens variëren."

In CT Coffee & Coconuts is de bestseller het roerei met avocado, geserveerd op zuurdesembrood met miso en feta, gevolgd door de kokospannenkoekjes van amandel- en boekweitmeel. Christa (52) en Anouk (26, moeder en dochter) hebben er zojuist van genoten, als voorbereiding op een dagje shoppen. Anouk: „Tijdens een reis door Zuid-Amerika ontbeet ik altijd buiten de deur en nu probeer ik dat hier ook vaker te doen. Als we ergens gaan winkelen, zoek ik altijd eerst een leuk adresje voor het ontbijt."

All-day breakfast-auteur Kortlever stelt dat veel Nederlanders de laatste jaren anders zijn gaan ontbijten. „Sommige mensen zijn angstig geworden voor brood en gaan op zoek naar andere opties." Bleek vorig jaar uit onderzoek nog dat de ontbijtgewoonten tamelijk hardnekkig zijn – 40 procent van de Nederlanders ontbijt al meer dan tien jaar dagelijks hetzelfde – inmiddels wordt er steeds meer gevarieerd. „Vroeger was de keus magere of volle yoghurt," zegt Kortlever. „Nu is er Griekse, Turkse en Bulgaarse yoghurt, IJslandse skyr, geiten-yoghurt en kokosmelkyoghurt. Daarmee maak je weer heel andere gerechten. Ook minder fanatieke *foodies* zien nu dat er zoveel meer mogelijk is. Ze laten zich buitenshuis inspireren en gaan vervolgens thuis aan de slag. Je kunt de dag nu eenmaal niet lekker genoeg beginnen." ■

36%
ontbijt in maximaal 5 minuten

ONTBIJTEN AAN JE EIGEN TAFEL

De recepten (en bijbehorende foto's) in dit artikel zijn afkomstig uit het zojuist verschenen eerste Nederlandse ontbijtkookboek, *All-day breakfast* van Denise Kortlever. In maart verschijnt *Het Grote Ontbijtboek* van Mara Grimm. Liever lui? Populaire maaltijdbezorger HelloFresh levert sinds kort ook ontbijtboxen.