

Hugo Broos

(*27 december 1941)

"Vroeger, toen onze kinderen nog thuis woonden, was ik weekendkok. Ik was een vader van quiche en spaghetti. Maar in 1992 is dat veranderd. Toen is mijn vrouw ziek geworden: Parkinson. Sindsdien kook ik alle dagen. In het begin stelde ik een schema op met twee gerechten, A en B, plus de bijbehorende boodschappen. We aten alles ABAB op. Het moest vooruitgaan. Inmiddels is er meer tijd, maar de werkdijst is gebleven. Om de twee à drie dagen zitten we samen om te beslissen wat we zullen eten. Eén keer per week eten we bewust vegetarisch. Eén keer per week eten we per ongeluk vegetarisch. En dinsdag is pastadag. Wij moeten een vaste pastadag hebben, met ieder 62,5 gram pasta. Anders loopt het weer uit de hand en zitten we zo terug aan de 250 gram van vroeger. Sinds we naar de diëtist gaan, mag dat niet meer. Wij moeten op ons gewicht letten! Maar dinsdag is het feest. Het begint al als we wakker worden."

Hugo Broos en zijn echtgenote hebben drie kinderen en zeven kleinkinderen, waarvan er twee een lactose-intolerantie hebben. Pudding en rijstap maken ze voortaan met sojamelk. Het is niet alleen veiliger voor de kleinkinderen, ook de diëtist wordt vrolijk van de nieuwe desserts. "s Avonds eten we vaak een kommetje fruitsla met citroentijm uit de pot op de vensterbank." Veel meer kweekt Hugo trouwens niet. In zijn tuin staan geen groenten. In Brasschaat komt de groenteboer aan huis. "Dinsdag en vrijdag stopte de kar van Peeters-Govers voor de deur, het is een gemak. Koken met verse groenten is zo plezant! Ik vraag mij in de supermarkt altijd af wie al die diepvriespizza's opeet. Om nog te zwijgen over wat er bij de traiteur in de toonbank ligt!"

De recepten van Hugo Broos zijn een mix van een bestaand recept en de fantasie van Hugo. "De eerste keer volg ik het recept, daarna begin ik zelf te fantaseren. En de beste trucs heb ik geleerd van Theo", zegt hij. "Theo is een gepensioneerde kok die af en toe de kookclub van 55+ samenroept. "Wat doet een kok als hij staat te wachten", vraagt Theo altijd. Hij ruimt op en maakt het aanrecht schoon! Zo is mijn keuken altijd netjes. Mijn eerste kooklessen dateren uit het jaar dat ik een wok kreeg voor mijn verjaardag. Ik las in het boekje van de gemeente dat er kooklessen wok werden georganiseerd en ik ben me direct gaan inschrijven. Maar de lessen waren al volzet. Toen heb ik ingeschreven voor de volgende lessenreeks, Koken met kruiden. Ook goed!" *(lacht)*

