

# TAN

## “We leggen een link tussen gastronomie en gezondheid”

Restaurant, shop en workshops rond gezonde voeding op het Zuid

**V**eganisten, vegetariërs, maar ook vleesetende liefhebbers van gezond voedsel kunnen sinds kort terecht bij TAN. Het restaurant en de bijhorende shop in de De Burburestraat leggen de nadruk op ecologische, verse voedingswaren.

• In de De Burburestraat op het Zuid opende recent een opvallend nieuw restaurant de deuren. TAN combineert een gezond slow-foodrestaurant met een shop voor ecologisch verantwoord en gezonde producten.

In Brussel is het TAN-concept al 14 jaar een groot succes. Toch achtte zaakvoerder Mark Tucker pas nu de tijd rijp om in Antwerpen een tweede zaak te openen. De tot Belg genaturaliseerde Brit bekwaamde zich aan een Parijse universiteit in de kunst van de microvoeding. “Mensen beseffen vaak niet hoezeer voeding hun gezondheid beïnvloedt”, zegt Tucker. “Bij TAN leggen we uitdrukkelijk de link tussen gastronomie en gezond voedsel.”

Wie bij TAN komt eten, kan kiezen uit een gevarieerde kaart, met heel wat veganistische en ve-

getarische gerechten. Toch staat er bijvoorbeeld ook kwartel, rumsteak en eendenborst op het menu. “Ons vlees is vooral afkomstig van een Ardeense boerderij, waarvan we perfect weten dat de dieren gezonde voeding krijgen en niet worden vetgemest”, zegt Tucker. “Ook voor het overige gebruiken we gezonde, verse en biologische producten in onze keuken. Melk en room vervangen we door groentesappen, en al onze gerechten krijgen rustig de tijd om aan een lage temperatuur te koken of te stomen.”

Vanuit zijn opleiding weet Tucker perfect welke ingrediënten en bereidingswijzen het best zijn voor de gezondheid van zijn gasten. “We proberen onze klanten daar ook in te sturen”, zegt hij. “Niet alleen door onze winkel, waar we gezonde en grotendeels glutenvrije producten verkopen, maar ook door het geven van diverse workshops.”

### Bio-supermarkt

In de TAN-shop is zowat alles te vinden wat je in een traditionele kleine supermarkt aantreft. Van ecologisch verantwoorde kuisproducten over gezond ijs (zonder zuivelproducten) tot verse be-



Het team van TAN. “We gebruiken uitsluitend gezonde, verse en biologische producten in onze keuken.” FOTO WIM HENDRIX

reide maaltijden en Belgisch geteelde groenten en fruit. Ook het receptenboek en de toestellen die TAN in haar restaurant hanteert, kunnen overtuigde klanten aanschaffen in de shop.

Voor melkproducten, koffie, suiker en gezonde dranken moet je echter niet bij TAN zijn. Die producten zijn volgens de zaakvoerder namelijk giftig en moeilijk verteerbaar. Extra voordeel voor

de gezonde shopper zijn de ruime openingsuren van de winkel. Die lopen gelijk met het restaurant, zodat u er tot 23u 's avonds uw boodschappen kan doen.

**KOEN DE BEUCKELEER**