

INHOUD

INLEIDING 6

WAT IS EEN RECEPT? 9

DE A VAN ANSJOVIS 17

GENOEGENS 39

EEN LIEFDEVOL PLEIDOOI VOOR BRUIN VOEDSEL 101

RABARBER 135

HET BELANG VAN HET DINER 163

GENIETEN MET KERST 269

TIPS VOOR BEREIDING VOORAF, BEWAREN EN/OF INVRIEZEN 340

DANKWOORD 345

REGISTER 346

KOKEN, ETEN, LEVEN: deze woorden duiden voor mensen die niet graag achter het fornuis staan ongetwijfeld op de dagelijkse, sisyfusachtige sleur van koken. Maar als jij net als ik uit de vaste keukentaken structuur, betekenis en een intense bezieling haalt, staan dezelfde woorden voor een essentiële, bevrijdende waarheid.

Koken is niet iets wat je even doet, waarmee de kous af is. Het is een daad die is verweven met ons hele leven. Het behelst herinneringen, verlangens en voeding, zowel op fysiek als op emotioneel vlak. Het kan nooit een doel op zich zijn. We grijpen terug op gerechten waarvan we houden, niet alleen omdat ze iets specifiek voor ons betekenen maar ook omdat onze handen graag voedsel bereiden dat ons vertrouwd is. Het leven zit vol uitdagingen (wat op zich natuurlijk niet slecht is) en de druk lijkt almaar groter te worden om steeds iets nieuws, ingewikkelds en onbekends te koken (op zich zeker ook niet slecht). Maar het wordt alleen óns eten als het zich gemakkelijk voegt in ons repertoire, die lijst gerechten die we telkens weer klaarmaken, een lijst die vanzelfsprekend groeit en verandert naarmate wij zelf groeien en veranderen.

Mij lijkt het als thuiskok echter essentieel dat hoe vaak we een recept ook bereiden, en misschien juist als we het zo vaak bereiden dat het niet langer aandoet als een recept, we het nooit maken op precies dezelfde manier. In de winter zijn pannen kouder dan in de zomer en dat beïnvloedt de kooktijden. Dat is misschien een wat sullig voorbeeld. Maar ingrediënten variëren steeds, net als onze stemming; we verwachten dat het eerste een verschil maakt, maar de ervaring heeft me geleerd dat dat evenzeer geldt voor het laatste. Als ik recepten uitprobeer, zelfs bakrecepten waarbij de vereiste precisie enige mate van uniformiteit zou moeten garanderen, blijft het me verbazen dat zowel het bakproces als het resultaat elke keer enigszins verschilt. Ik vind dit erg bevrijdend en ben er dankbaar voor dat wij thuiskokers, anders dan professionele koks in restaurants, ons niet hoeven te laten inperken door de weinig creatieve noodzaak van consistentie. Afgezien van de variabelen waarover ik geen controle heb (een les op zich), biedt thuis koken normaal gesproken gewoon kansen om vrijelijk te experimenteren.

Wellicht lijkt mijn sympathie voor herhaling in tegenspraak met mijn pleidooi voor een vrijere aanpak. Maar ik kan je verzekeren dat juist deze dynamische relatie (tussen steunen op vertrouwdheid en nieuwsgierigheid naar het nieuwe) onderstreept en misschien zelfs bepaalt waar het bij koken eigenlijk om gaat. Want als koken goed uitvoerbaar en zelfs leuk wil zijn, moet het zijn gebaseerd op zowel structuur als spontaniteit (net als het leven trouwens). Iedereen heeft een kader nodig, maar we moeten ook weten wanneer we vrijelijk onze gang kunnen gaan. En dat leer je al doende.

Klinkt herhaling saai? Wees gerust. Ik bedoel niet dat je week in, week uit dezelfde recepten moet maken (hoewel je met alle stress van het dagelijks leven

gemakkelijk in die sleur vervalt). Ik bedoel dat het koken zelf berust op veel telkens herhaalde handelingen die ons bij elkaar handigheid in de keuken geven en helpen dat instinct te ontwikkelen dat maar al te vaak wordt gezien als een aangeboren gave.

Juist die vele gedachteloos herhaalde alledaagse handelingen waaruit koken bestaat, maken het voor veel mensen tot een middel om stoom af te blazen. Ik heb al vaak geprobeerd te mediteren en niet altijd met succes; koken is voor mij misschien wel de meest geëigende meditatievorm. De routinematige activiteit van schillen, hakken en roeren kan een drukke geest heerlijk tot rust brengen. Er zijn veel keukenactiviteiten waar we tegen opzien, niet omdat ze moeilijk zijn maar omdat ze eentonig zijn (zoals twee kilo aardappels schillen). Maar juist die werken bevrijdend en ontspannend of stressverlagend. Natuurlijk schil je aardappels niet echt gedachteloos maar je hoeft er niet superalert bij te zijn, tenzij je het nooit eerder hebt gedaan. Je kunt er helemaal in opgaan. En als iemand die hopeloos onrustig is, word ik heerlijk kalm van de vele noodzakelijke simpele keukenrituelen waarmee koken gepaard gaat. Er is net genoeg focus nodig om dat drukke gekwebbel in mijn hoofd tot bedaren te brengen. Omdat je iets doet wat zo vertrouwd is en wat je zo vaak herhaalt, hoef je niet scherp na te denken maar kun je je zintuigen (tast- en reukzin, gezicht en gehoor) de overhand laten krijgen over je verstand. In feite moet je leren om altijd als je kookt je zintuigen voorop te stellen: uien die karamelliseren in een pan maken een ander geluid en een cake in de oven gaat ineens ruiken als een versgebakken exemplaar. Het vergt oefening om te vertrouwen op je zintuigen, maar daar komt koken in wezen op neer: een oefening, zoals yoga een oefening is en geen prestatie. Niet dat een keuken altijd per se ‘zen’ moet zijn, maar hij kan een wijkplaats zijn voor een zenuwachtige ziel.

Beginnende koks moeten zich niet laten intimideren door mijn nadruk op de lessen die je leert door ervaring. We moeten allemaal ergens beginnen en zelfs als je een echte nieuweling bent, zul je al gauw leren hoe je die kleine taken en stappen die nodig zijn om eten op tafel te krijgen kunt meenemen naar volgende, nieuwe en nog onbekende recepten. Voor mij is het de essentiële herhaling van koken die de druk vermindert. Het is geen kwestie van nu of nooit: elke dag, elke maaltijd is een nieuwe kans. En vooral daarin zit hem het mooie van restjes, als ingrediënten opnieuw worden gebruikt en verwerkt om iets nieuws en anders te maken. Dit is in sterke mate het terrein van de thuiskok en het doet me plezier om bij veel van deze recepten ideeën aan te reiken om ze opnieuw toe te kunnen passen op andere dagen of in andere omstandigheden.

Eten is voor mij een constant genoeg: ik vind het heerlijk er gretig en diep over na te denken, ervan te leren; het biedt troost, inspiratie, betekenis en schoonheid, het voedt me en geeft mijn leven structuur. ‘Koken, eten, leven’ is meer dan een mantra; het is mijn levensverhaal.

dition

the ENGLISH COOK BOOK

Lucy Nica

Mahevel Paki

Breme Brulle

1 pint cream add 1/2 cup Sugar
 1/2 cup Flour
 1/2 cup Milk
 1/2 cup Butter
 1/2 cup Egg yolks
 1/2 cup Whipping cream
 1/2 cup Vanilla
 1/2 cup Raisins
 1/2 cup Walnuts

paupika - w d e s t e s s a u s
 st is r a t t e s q u e s o f g o d
 d i t h .

INGRE
 these days,
 of fat, eac
 with the
 are no risl
 Raising F
 actual co
 single bat
 These co
 to get th
 out and

front shop can supply you. (The same
 -read- you will thoroughly enjoy them
 Me.
 name - Song and H
 Evening Standard, 1908

WAT IS EEN RECEPT?

Om recepten te kunnen schrijven moest ik een nieuwe taal leren. Mijn passie om over eten te schrijven was aanvankelijk zelfs taalkundig: hoe kon ik taal gebruiken om een domein weer te geven dat er zo ver van was verwijderd? Metaforen en vergelijkingen kunnen veel beter schetsen hoe een gerecht moet smaken en welke texturen de kok moet nastreven dan de nauwkeurigste beschrijving. Ik leerde dat een recept de verbeelding van de lezer moet prikkelen lang voor ik over eten ging schrijven, in een tijd dat ik niet eens wist dat dat ooit tot de mogelijkheden zou behoren. Als tiener was ik geobsedeerd door Aldous Huxley. In *De tijd loopt zelf ten eind* (een boek dat ik al veertig jaar niet meer gelezen heb, bang dat mijn jeugdige enthousiasme heeft plaatsgemaakt voor ergernis), beschrijft hij hoe een jonge man voor het eerst champagne proeft. Het smaakte, aldus deze man, ‘als een appel die is geschild met een stalen mes’. Hoe onwetenschappelijk die omschrijving ook is, ze spreekt wel de zintuigen aan. Ze laat je de bruisende frisheid voelen, dat sorbetachtige zuurtje proeven en die onverwachte huivering bij dat eerste slokje ervaren.

Natuurlijk mag beeldende taal niet ten koste gaan van de nauwkeurigheid van een recept. Hoe fantasierijk ook geschreven, een recept is waardeloos als het niet klopt. Het is immers geen fictie: het moet informatief en helder zijn. Maar helderheid en precisie zijn niet hetzelfde. Want precisie kan een struikelblok zijn, voor zowel de schrijver van een recept als degene die het volgt. Zoals zoveel food writers worstel ik met de vraag hoe nauwkeurig ik moet zijn en mijn boeken geven weer wat ik op een bepaald moment nuttig of juist beperkend acht. In het ene boek vond ik ‘een grote ui’ voldoende informatie, in een ander geef ik het gewicht bij benadering, bijvoorbeeld 150 gram, en soms zeg ik gewoon ‘een ui’. Dit kan zelfs in hetzelfde boek per recept verschillen. Het gewicht of formaat van een ui is namelijk alleen af en toe en binnen redelijke grenzen belangrijk. Als ik het gewicht en formaat aangeef van de uien, wortels of preien in een stoofpot doe ik dat omdat het mij handig lijkt om een indicatie te geven van wat ik erin doe. Maar eerlijk gezegd is dat ook meer een kwestie van toeval dan van accuratesse. Dat wil zeggen dat ik het gewoon baseer op de uien, wortels of preien die ik in de koelkast heb liggen. Een deel van mij wil getrouw vastleggen wat ik heb gedaan, maar als dat vervolgens als strikte regel wordt gelezen misleid ik in feite mijn lezers: het woord ‘circa’ is vaak een opluchting voor de benauwde receptenschrijver.

Maar niets jaagt me meer schrik aan dan de vraag naar de grootte van porties. Ik ben altijd bang dat er niet genoeg op tafel zal staan of, omgekeerd, dat er eten wordt verspild. En toch weet je nooit precies hoeveel mensen een recept uiteindelijk kan voeden. Er zijn gewoon te veel variabelen: de leeftijd en trek van de eters; welk ander eten bij het hoofdgerecht wordt geserveerd; hoeveel iedere eter vooraf al gegeten heeft; op welk tijdstip de maaltijd plaatsvindt en zelfs, zoals ik al eerder heb gezegd, de grootte van de borden en serveerschalen. Dit alles maakt een onbekend, steeds wisselend verschil. Dus herinner ik mezelf en de lezer eraan dat een receptenschrijver in de keuken de rol vervult van gids, niet van heersend vorst.

Ik weet dat ik in de inleiding heb gezegd dat hoe vaak je een bepaald gerecht ook bereidt, het nooit twee keer precies hetzelfde wordt. Ik weet ook dat wanneer ik een recept schrijf (of er een voor het eerst volg), ik moet geloven dat het te doen is. Het schrijven van recepten kan gevaarlijk zijn voor een controlfreak: ik maak me buitensporig druk over elk detail omdat ik de lezers mijn keuken in wil slepen en tegelijkertijd bij hen in de keuken wil staan als ze koken. Die instelling staat haaks op minimalisme of bondigheid: elke instructie leidt tot een nog onbeantwoorde vraag en ik wil, tegen beter weten in, elke mogelijke onzekerheid wegnemen. Ik zie het als mijn taak half inspirator, half probleemoplosser te zijn. Dat is wellicht niet het beste recept voor rust en kalmte, maar het is de enige manier waarop ik me ervan kan verzekeren dat een recept echt werkt. Bovendien is het wijdverbreide idee dat een lang recept duidt op een ingewikkeld gerecht vaak misleidend. Een kort recept dat mooi op één pagina van een boek past, kan inderdaad ook heerlijk eenvoudig zijn maar betekent vaak gewoon dat er details zijn weggelaten die de kok goed van pas hadden kunnen komen. Een voorbeeld: ik probeer altijd de diameter op te geven van elke pan die ik voor een bepaald recept gebruik. Ik ben me er natuurlijk van bewust dat je je eigen pannen gaat gebruiken en verwacht niet dat je een pan gaat kopen van dezelfde grootte, maar het kan wel helpen als je weet waarop ik mijn timing baseer. We koken immers allemaal in een andere keuken, met ander gerei op een ander fornuis. Daarnaast zal timing alleen niet altijd voldoende zijn: je moet weten wat je wilt bereiken. Soms is dat uit te leggen, maar ik moet toegeven dat een bereiding vaak vooral drijft op gewoonte.

Toen ik over eten begon te schrijven zag ik een recept vooral als een verslag van hoe ik iets ooit had bereid, als een geraamte, een soort vertrekpunt. Voor een deel is dat nog steeds zo. Voor sommige mensen kan een recept inderdaad vooral dienen als inspiratie om iets lekkers te gaan koken. Maar nog voor ik mijn eerste boek voltooid had, realiseerde ik me dat geen enkel recept (althans geen recept dat ik wil schrijven) een verslag kan zijn van een gerecht dat ik nog maar één keer had bereid. Hoe plezierig ook, recepten testen is een flinke klus. Zelfs als een gerecht



DE A VAN ANSJOVIS

Voor koks, en zeker en uitdrukkelijk voor deze kok, is ansjovis het summum. Weinig ingrediënten verspreiden zo'n confronterend sterke geur als ze de keuken in komen en kunnen toch zoveel gerechten een allesbepalende subtiliteit meegeven. Als bacon van de zee (o, wat had ik deze omschrijving graag zelf bedacht of me herinnerd aan wie ze te danken is) overvalt de ansjovis je in eerste instantie met zijn sterke, compromisloze zoutigheid. Maar hoe waar dat ook is, hij geeft een dubbele boost: na die eerste stoot intense zouthed komt volheid en diepte, die krachtige, smaakversterkende hartigheid die we umami hebben leren noemen. Vlees heeft het, parmezaan heeft het, net als (onder meer) paddenstoelen, tomaten, Marmite of Vegemite. Het is een goed woord, maar het wordt er zo overdreven en zo vaak bij geslept dat het eerder gaat afleiden dan dat het verheldert. Daarom aarzel ik soms de term te gebruiken, hoewel ik er stilletjes van geniet als ik hem hardop uitspreek: de trilling die je voelt in je kaak als je het woord zegt, is een weerspiegeling van het effect van de intense smaak die het omschrijft. Hoewel umami inderdaad algemeen erkend wordt als de vijfde smaak, na zout, zoet, bitter en zuur, is het meer. Ik zie het eerder als oempf, nog een woord dat zoveel voldoening geeft als je het hardop zegt.

De 'oempf' van ansjovis is onmiskenbaar. Ik heb het dan niet over verse ansjovis, de gemarineerde *alici* uit Italië of de *boquerones* uit Spanje, zilverachtig en zacht (heus wel lekker, maar vaak een beetje al te zuur geserveerd naar mijn smaak), maar over de gezouten of gedroogde versie, die bruine reepjes van bijna gekaramelliseerde ziltheid, die voornamelijk in blik verkocht wordt, in heel fraaie blikjes als je de goede vindt. En waar we het in relatie tot eten tegenwoordig over 'bewerkt' hebben om allerlei ongerechtigheden te beschrijven – steno voor nieuwwetse slechte levensmiddelen – is ansjovis een oude en welsprekende getuige voor de verdediging.

Maar niet voor iedereen: de ansjovis zaait verdeeldheid. Hoewel er voor mij bijna geen hartig gerecht bestaat dat níét beter wordt met wat van dit visje, weet ik dat het ook menigeen doet walgen. Meestal wordt ertegen aangevoerd dat ansjovis te vissig is, wat in mijn ogen een nogal oneerlijke kritiek is op vis. Wat moeten die onschuldige pure visjes dan ambiëren? Het valt niet te ontkennen dat de doordringende geur van ansjovis mensen kan tegenstaan. Maar laat je hem smelten in

SPAGHETTI MET SNIJBIE, CHILIEPER EN ANSJOVIS

Ik at dit afgelopen kerst voor het eerst in het leuke restaurant Fitzroy in Fowey in Cornwall en wist meteen dat ik het zelf moest maken als ik eenmaal thuis was. En daar ben ik eigenlijk nooit meer mee opgehouden.

Ik gebruik graag regenboogsnijbiet omdat ik vrolijk word zodra ik zo'n mooie bos in huis heb. Het is ongelooflijk dat deze groente zelfs maar bestaat, met die belachelijk felgekleurde stelen (een mix van rood, felroze, oranje en geel), en niet gewoon een verzinsel is van een kleuter. Als ik geen regenboogsnijbiet kan krijgen, neem ik net zo lief rode snijbiet, waarvan de stelen bijna niet te onderscheiden zijn van de roodste rabarber. Maar elke snijbiet is goed, als hij maar zacht is. En gebruik ook gerust cavolo nero, spinazie, broccoli, bietenloof of wat je maar wilt, als je geen snijbiet kunt krijgen.

Al heeft het geen zin te doen alsof de ansjovis geen hoofdrol speelt in dit recept, het lijkt wat kinderachtig een recept te geven voor pasta met groenten zonder op zijn minst een veganvriendelijk alternatief te geven. De boost van de ansjovis is moeilijk te evenaren, maar fijngehakte zwarte olijven zijn een aardig alternatief zolang je die intense halfgedroogde exemplaren kunt vinden in foliezakjes of vacuüm verpakt in potten, of goede olijven met pit in olijfolie; die in pekkel stellen teleur. Of gebruik meer knoflook en roer er een dot Marmite door. Om daarnaast de ongrijpbare umami te versterken en de zoutigheid van de parmezaan te vervangen, zul je royaal gebruik moeten maken van gistvlokken en meer zout moeten doen in het water waarin je de pasta kookt.

Ik bereid de snijbiet in wat ook wel een roerbakpan wordt genoemd; die ziet eruit als een wok maar heeft een platte bodem en een deksel. Maar elke pan is goed waarin later de spaghetti past en waarin je alles goed door elkaar kunt husselen. Of gebruik een middelgrote pan en hussel de pasta door de saus in een voorverwarmde kom.

Voor we aan de slag gaan, wil ik graag een van mijn favoriete avondmaalen-voor-één met je delen: een ansjovisversie van die simpele Italiaanse klassieker *olio, aglio e peperoncino*, die ik hier *olio, aglio e acciughe* noem. Voor 100 gram spaghetti (ja, ik kán me wel inhouden) verwarm ik, als de pasta bijna klaar is, ansjovisfilets overeenkomstig mijn behoefte aan die volle zilte smaak (ik zou beginnen met vier, maar zelf zit ik al gauw op acht stuks) en druk ze al roerend plat zodat ze bijna smelten in de olie; maar ik vind het lekker als er wat stukjes zichtbaar blijven. Ik voeg een snuf chilivlokken toe, rasp er de schil van een citroen boven en doe er een flinke geraspte of geperste teen knoflook bij. Roer alles ongeveer 1 minuut door de pan en neem die van het vuur tot de spaghetti klaar is. Zet dan de pan met ansjovis en knoflook weer op het vuur en til met een tang de gare spaghetti in de pan. Hussel alles door elkaar en voeg al doende lepelsgewijs wat kookwater



van de pasta toe tot de pasta licht is bedekt met deze nu geëmulgeerde saus. Strooi er een handvol versgehakte peterselie bij, hussel opnieuw goed en doe alles dan in een kom; schraap met een siliconen spatel het laatste beetje ansjovissaus uit de pan. Bestrooi met meer peterselie en geniet er rustig van, met een koud glas gavi di gavi erbij of een nog koudere (maar veel minder Italiaanse) IPA.

Ik maak de spaghetti met snijbiet, chilipeper en ansjovis ook graag voor mij alleen. Het is ruimschoots genoeg voor twee, maar ik ben heel blij met restjes. Ook koud is dit gerecht overheerlijk (vooral met wat meer extra vergine olijfolie en een kneepje citroensap), al trekken Italianen hun wenkbrauwen hierbij op. Maar ik heb velen van hen toch al tegen de haren ingestreken door te opperen er parmezaan of romano over te raspen als je dit de eerste keer serveert. De heilige regels in Italië verbieden kaas bij pastagerechten die veel knoflook of vis bevatten: en die zitten hier allebei volop in.

Voor 2 personen, royaal

300 g regenboog- (of andere) snijbiet (en zie inleiding van het recept)	¼ tl chilivlokken
3 el extra vergine olijfolie, plus extra om aan het eind te besprenkelen	1,25 dl heet versgekookt water
8 ansjovisfilets (uit een potje of blikje)	zout
3 dikke tenen knoflook	200 g spaghetti
	2-3 el (ca. 15-20 g) versgeraspte Par- mezaanse kaas of pecorino Romano, plus extra voor erbij

SPAGHETTI MET SNIJ-
BIET, CHILIPEPER EN
ANSJOVIS

Zie blz. 339 voor bereiding vooraf, bewaren en/of invriezen

1. Zet een grote pan water op voor de pasta.
2. Stroop de bladeren van de stelen van de snijbiet. Rol ze op, snijd ze in dunne reepjes en zet ze apart. Snijd de stelen in stukjes van 1-2 cm, afhankelijk van hun dikte.
3. Verwarm de olijfolie en de ansjovisfilets langzaam in een grote pan; roer en druk op de ansjovisfilets tot ze in de olie lijken te smelten.
4. Neem ze van het vuur, doe de gepelde en geperste of geraspte knoflook erbij, voeg de chilivlokken toe en zet de pan op matig vuur. Roer kort en voeg de stukjes snijbietstengel toe. Wentel de stengels een minuutje door de chilipeper-ansjovisolie zodat ze de smaak opnemen.
5. Schenk het hete water erbij, roer opnieuw en breng het aan de kook. Leg het deksel op de pan en kook de stengels in het flink pruttelende water gaar in 5-7 minuten. Gebruik je steviger snijbiet met dikkere stelen, dan kan het 10 minuten duren.

6. Voeg zout toe aan het pastawater zodra het kookt; het zal enthousiast omhoogkomen. Doe, zodra het minder heftig borrelt, de spaghetti erin en kook die zoals de verpakking aangeeft, maar begin een paar minuten voor het eind met controleren.
7. Doe het blad van de snijbiet bij de stengels in de pan, roer goed, leg het deksel terug en laat de groente slinken. Dit duurt 1-3 minuten. Neem daarna de pan van het vuur en laat het deksel erop terwijl je wacht op de pasta.
8. Schep met een pastavork of tang de gekookte spaghetti direct in de pan met de snijbiet. Het geeft niet als de pasta druipt van het water, want dit zetmeelrijke vocht helpt om de saus te binden. Hussel de spaghetti goed door het snijbiet-ansjovismengsel; je hebt hierbij mogelijk wel 4 eetlepels pastawater nodig; voeg dit beetje bij beetje toe en stop als de snijbiet verandert in een saus die zich hecht aan de spaghettislierten.
9. Voeg ongeveer 2 eetlepels geraspte parmezaan of pecorino toe, hussel weer, schenk er een royale scheut olijfolie bij en hussel nogmaals. Proef of er meer kaas of olie nodig is, hussel eventueel opnieuw om en doe de spaghetti in een voorverwarmde schaal of in kommen; neem ook de kaas, een rasp en de fles olijfolie mee naar de tafel.