

Inhoud

<i>Inleiding</i>	10
<i>Voorwoord</i>	12
<i>Antipasti - Feestelijke hapjes</i>	15
<i>Aandacht voor de gast</i>	34
<i>Pasta</i>	37
<i>De acht geboden voor het koken van pasta</i>	38
<i>Authenticiteit en fantasie</i>	60
<i>Zelfgemaakte pasta</i>	63
<i>Over etiquette en roken</i>	78
<i>Rijst</i>	81
<i>Over etiquette en de handen</i>	90
<i>Soepen</i>	93
<i>Stentjes met veel gasten</i>	102
<i>Pizza's</i>	105
<i>Het oog wil ook wat</i>	114

<i>Mais</i>	117
<i>Over wijnen</i>	124
<i>Vis</i>	129
<i>De onvergetelijke smaak</i>	144
<i>Vlees</i>	147
<i>Wild en gevogelte</i>	187
<i>Manlief achter het fornuis</i>	212
<i>Eieren en groenten</i>	215
<i>Desserts en zoetigheden</i>	243
<i>Mijn man is een 'involtino'</i>	262
<i>Fotobijchriften</i>	264
<i>Register</i>	266




Inleiding

bij de nieuwe editie

Toen uitgeverij Rizzoli me voorstelde om dit kookboek, dat ik in 1971 had geschreven, opnieuw uit te geven, heb ik direct het exemplaar gepakt dat ik in mijn boekenkast had staan en dat ik al lange tijd niet had doorgebladerd.

Het boek doorbladeren was als een duik in het verleden: de geuren en plekken die ik had beschreven, de vele vrienden en collega's die ik in de recepten had genoemd en de anekdotes die ik met de lezer had gedeeld, kwamen meteen weer boven. Ik was ontzettend blij met zijn voorstel, en met zijn advies om de inhoud en het taalgebruik van het boek ongewijzigd te laten.

De tijden zijn natuurlijk wel veranderd. De huidige filmsterren zijn niet meer zo elegant en geraffineerd als Gary Grant en Clark Gable, en maar weinig sterren koken nog zelf voor hun gasten. De moeilijke tijden van na de oorlog liggen inmiddels ver achter ons, net als de opkomst van de welvaart en het onvoorwaardelijke optimisme van de economische boom van de jaren zestig. Italiaanse vrouwen zijn inmiddels volledig geëmancipeerd en mannen en vrouwen zijn, ook in de keuken, bijna helemaal gelijk. We kunnen tegenwoordig in de supermarkt uit honderden voorverpakte producten kiezen, en helaas hebben ook fastfood en diepvriesmaaltijden een veel te grote plaats ingenomen in ons eetpatroon vergeleken bij authentieke verse producten. Maar de fascinatie en schoonheid van die tijd en de mij zo dierbare herinneringen



zijn onveranderd. Wat was ik ontroerd bij het teruglezen van sommige stukjes die ik had geschreven! Bijvoorbeeld het stukje over toen mijn moeder me tijdens de oorlog net gemolken geitenmelk gaf. En wat een glimlach kwam er op mijn gezicht toen ik het stukje doorlas waarin ik stelling nam tegen het gebruik dat uit Amerika was komen overwaaien om aan tafel te roken, terwijl sigaretten nu overal verboden zijn en de e-sigaret in opkomst is!

Juist om die reden hebben we ten opzichte van de eerste uitgave heel weinig willen veranderen. Vooral het grafisch ontwerp is aangepast: het is kleurrijker en vrolijker geworden, precies zoals mijn stad, Napels. Maar de inhoud moest blijven zoals hij was. Ik denk namelijk dat je alleen op die manier de authentieke smaak kunt proeven van de gerechten die volgens mijn recepten zijn bereid. Misschien doe je je ogen wel even dicht terwijl je achter het fornuis staat en reis je samen met mij mee in de tijd en de herinneringen.

Sophia Loren

Rome, augustus 2013

Voorwoord

bij de oorspronkelijke editie

Om na te denken over het maken van een boek als dit waren er twee dingen nodig: tijd en een voorliefde voor koken. Het eerste heb ik, tussen de ene en de andere film door, altijd weinig gehad. Het tweede heb ik in ruime mate gehad en heb ik nog steeds, maar wel met een lastige bijkomstigheid: ik moet me altijd inhouden, omdat ik het risico niet wil lopen dat ik te veel aankom.

Lente, zomer, herfst 1968. Ik zat in Genève, vrijwillig opgesloten in een appartement op de achttiende verdieping van Hotel Intercontinental. De stad onder mij was maar al te vaak in lage mist gehuld en het leek wel of ik hoog in de hemel zweefde, in een wereld die alleen door mij werd bewoond. Door mij en mijn grote verwachting, die me hielp de verveling van mijn isolement te verdrijven. De artsen hadden me opgedragen elke inspanning te vermijden en ik had mijn leven gericht op het enige wat voor mij van belang was: een kind krijgen. Wat moest ik al die lange maanden doen? Wat kon ik doen om de oneindige uren van verplicht nietsdoen te vullen en de spanning die ik constant voelde te verminderen? Samen met mijn trouwe secretaresse begon ik in de keuken eten te maken. Eerst af en toe, als tijdverdrijf, daarna als dagelijkse bezigheid. En daarmee begon voor mij een fantastische periode vol gastronomische experimenten. Ik haalde alle herinneringen uit mijn kindertijd weer op, de herinneringen aan mijn reizen, de lessen van diverse koks, en beetje bij beetje stonden er steeds meer aantekeningen in mijn kookschrift. Op een dag zag een goede vriend van mij, de scenarioschrijver Basilio Franchina, die aantekeningen. Hij las ze door en gaf ze aan een andere vriend, een ervaren gastronom, de journalist en schrijver Vincenzo Buonassisi. Ze zeiden dat ik al genoeg materiaal had

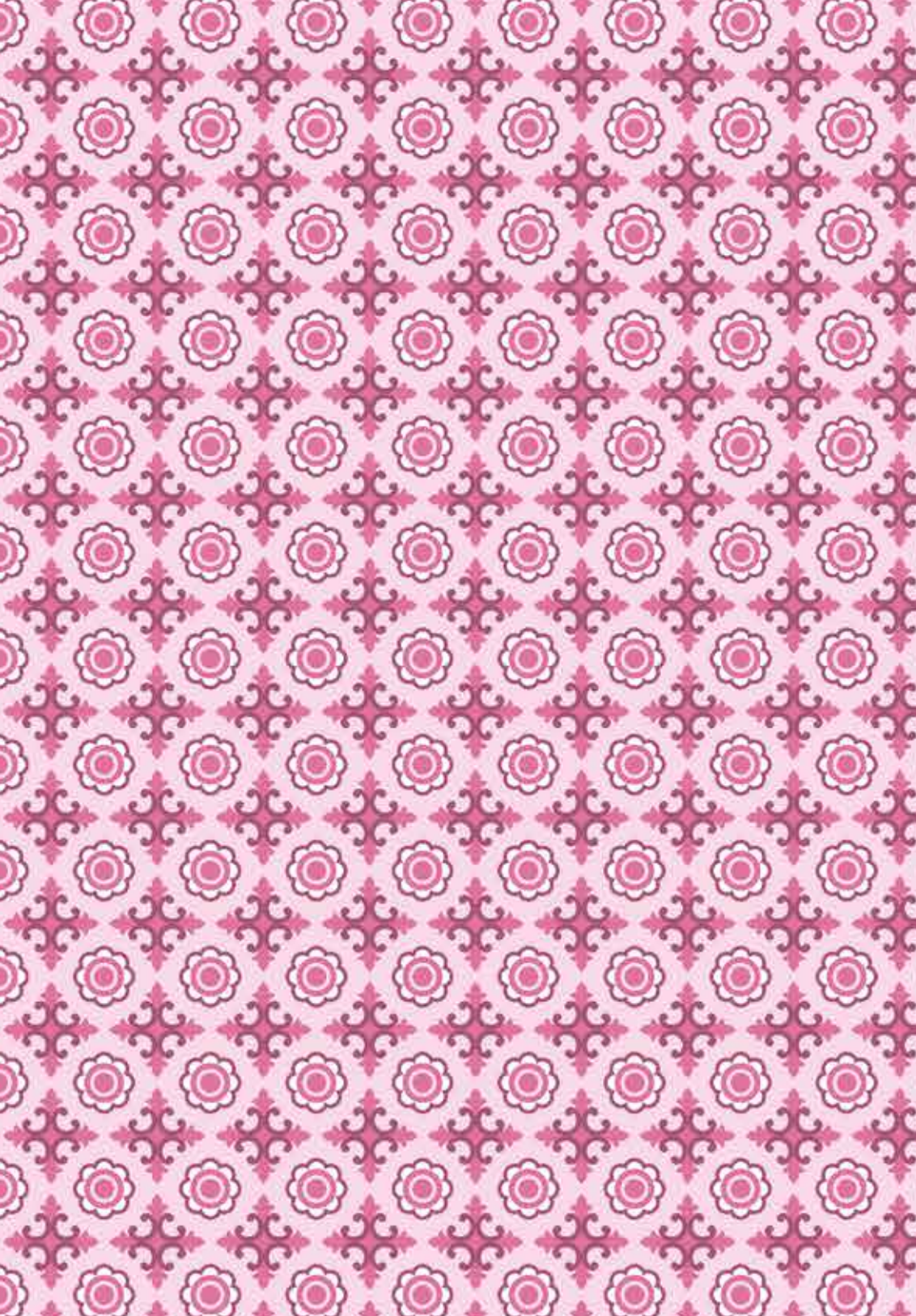


verzameld voor een kookboek en moedigden me aan en hielpen me het af te maken zodat het uitgegeven kon worden. Zo is dit boek ontstaan. Het is me dierbaarder dan een geslaagde film, omdat het me doet denken aan die spannende tijd voorafgaand aan de geboorte van Carlo junior, het grootste geluk in mijn leven. Met het betreden van het domein van de gastronomie wil ik niet wedijveren met de grote meesters, laat staan hun plaats innemen. Wat ik je hier voorleg is niet een degelijke culinaire verhandeling of een algemeen kookboek. Het is een apart soort boek, waarin dingen staan die ik zelf heel lekker vind en waarin je soms behalve het recept ook een gedachte of persoonlijke herinnering leest. Toch zijn al deze recepten ook gekozen om alle gebieden van de kookkunst te bestrijken. Op een enkel exotisch gerecht na, dat ik tijdens een van mijn talrijke reizen heb ontdekt en heb leren klaarmaken, is de basis van mijn keuken typisch Italiaans. Ik weet dat veel ingrediënten in winkels buiten Italië moeilijk te vinden zijn. Maar ik weet ook dat er in elke grote of middelgrote buitenlandse stad, van Engeland tot Duitsland, van Frankrijk tot Amerika, een geweldige en goed gesorteerde winkel met typisch Italiaanse producten is. Daarom moet je voor het bereiden van mijn gerechten toch op zoek gaan naar deze ingrediënten. Om je te helpen heb ik alle mogelijke alternatieven en vervangende ingrediënten gegeven die wel makkelijk in elke willekeurige winkel te vinden zijn, in Amerika, Duitsland, Frankrijk of waar dan ook.

Nu rest mij alleen nog je veel plezier te wensen en je aan te raden de grootste aandacht aan de recepten te besteden, want ik wil dat je er veel succes mee hebt. Dat is ook een kwestie van persoonlijke trots. Laat me alsjeblieft geen slecht figuur slaan. Met het openen van dit boek nodig ik je van harte uit in mijn keuken. Eet je met me mee?

Sophia Loren

Genève, september 1971



Antipasti Feestelijke hapjes

Eigenlijk zou de titel van dit hoofdstuk 'piatti sfiziosi' (lekkere gerechten) moeten zijn. *Sfizio* betekent in het Napolitaans 'zin of verlangen'. Iets wat sfizioso is, prikkelt het verlangen, doet het water in de mond lopen, maakt de lekkerbek in je wakker. In ons geval gaat het om de voorhoede van de lekkerbekkerij, om alle gerechten die ik het feestelijkst vind, lekker en gezellig, en tegelijkertijd eenvoudig. Gerechten die ik kies om een maaltijd mee te beginnen, in plaats van de klassieke hors-d'oeuvre die altijd hetzelfde assortiment vleeswaren, vis uit blik en kant-en-klare dingen bevatten. Daarnaast zijn al deze hapjes en gerechten, waarmee ik mijn culinaire vriendschap met je inluid, ook heel geschikt voor feestjes en partijen die in de buitenlucht worden gehouden, bijvoorbeeld bij een zwembad, in een tuin of op een terras. Ze zijn niet alleen heel appetijtelijk, je loopt ook minder risico bij het vervoer. Hoeveel sauzen vallen er niet onderweg van de keuken naar de parasol! Ze zijn makkelijker te serveren en... op te eten.

Selderijshuitjes (1)

NIVEAU

Makkelijk

BEREIDINGSTIJD

Minder dan 30 min

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN • 100 g roquefort • 1 glas melk • 300 g ricotta • 2 el uiensap (of 2 bosuitjes) • paprikapoeder • 1 el olijfolie • 2 struiken bleekselderij (de binnenste stengels, die zijn zachter) • zout • peper

Zoek mooie selderijstengels uit en snijd ze zo dat ze min of meer op schuitjes lijken als ze gevuld zijn met het mengsel dat ik hieronder ga beschrijven. Mix voor het mengsel de roquefort met het glas melk en de helft van de ricotta in de blender. Doe het in een kom, voeg de overige ricotta, het uiensap (of de fijngesnipperde bosuitjes) zout en peper, paprikapoeder, de olijfolie en een stukje fijngesneden bleekselderij toe. Meng alles krachtig met een houten lepel tot het een dikke maar smeûige massa is. Zet het mengsel in de koelkast en gebruik het op het gelegen moment om de schuitjes te vullen.

Selderijshuitjes (2)

NIVEAU

Makkelijk

BEREIDINGSTIJD

Minder dan 30 min

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN • 100 g tonijn in olie • 250 g ricotta • 1 bosuitje • een beetje melk • 2 struiken bleekselderij (de binnenste stengels, die zijn zachter) • geraspte wortel, ter garnering • zout • peper

Deze schuitjes zijn hetzelfde als die hierboven, alleen de vulling is anders. Meng, ditmaal zonder de blender, alle ingrediënten in een kom: de tonijn, de ricotta, het fijngesnipperde bosuitje, zout en peper en een beetje melk om er een smeûig mengsel van te maken. Vul de selderijshuitjes met dit mengsel en garneer ze tot slot met de geraspte wortel.



Schuimende zalmcoupes

NIVEAU

Makkelijk

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN • 600 g zalm uit blik • 250 ml slagroom • zout • slablaadjes

BEREIDINGSTIJD

Minder dan 30 min

Een van de fijne dingen van dit recept is dat alle ingrediënten kant-en-klaar zijn. De basis is natuurlijk zalm. Denk eraan dat je alle graatjes zorgvuldig eruit verwijdert. Doe de zalm in de blender en meng hem met de slagroom, die je eerst in een andere kom hebt stijfgeklopt, een snufje zout. Verdeel het zalmschuim over 5 of 6 coupes, die op de bodem met een paar slablaadjes zijn gegarneerd. Je kunt het schuim garneren met een paar plakjes tomaat en citroen of met wat garnalen en een snufje fijngehakte peterselie.

Crostini met auberginemayonaise

NIVEAU

Gemiddeld

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN • 1 kg aubergines • 2 hardgekookte eieren • 2-3 tl uiensap (of zeer fijngesnipperde ui) • 1 kopje mayonaise • zout

BEREIDINGSTIJD

30 min-1 uur

Rooster de aubergines met schil en al op een bakplaat in de oven. Haal ze uit de oven als ze goed zijn uitgedroogd en de schil loslaat, snijd ze open, haal het vruchtvlees eruit en laat het afkoelen. Pel intussen de hardgekookte eieren, doe ze bij het uiensap (of de fijngesnipperde ui) en meng alles zorgvuldig met het auberginevruchtvlees tot een homogene massa. Maak nu zelf mayonaise (of gebruik een kant-en-klaar), doe die bij het auberginemengsel, meng nogmaals krachtig, proef of er nog zout bij moet en zet de auberginemayonaise op een koele plek. Met deze crème kun je crostini (geroosterde sneetjes brood) besmeren en hij is ook lekker bij gekookt vlees, vis of hardgekookte eieren.

Variant: Omdat deze mayonaise een heel delicate, exotische en lichtgerookte smaak heeft, geven sommige mensen hem een pittige draai door er een klein beetje fijngevreven ansjovis aan toe te voegen. Persoonlijk vind ik het lekkerder zonder, maar probeer het zelf maar en kijk wat je voorkeur heeft.

Crostini met mierikswortel

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN • 1 mierikswortel • een paar druppels azijn • 1 tl citroensap • ½ tl suiker • 6 sneetjes roggebrood • boter • zout

Mierikswortel heeft een heel scherpe, prikkelende smaak en wordt in het Italiaans *rafano* of *cren* genoemd, en in het Engels *horseradish*.

Neem een hele mierikswortel en leg hem minstens 30 minuten in koud stromend water om hem van zijn allerscherpste aroma te ontdoen. Schil hem daarna met een mes en snijd het witte vruchtvlees julienne, dus in luciferdunne reepjes, ook al zal je dat wel enige traantjes kosten. Voeg hieraan de azijn, het citroensap, de suiker en een snufje zout toe en meng alles goed. Smeer deze crème nu op dikke, al dan niet beboterde sneetjes roggebrood.

Krabsalade met appels

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN • 400 g krabvlees • ½ kopje mayonaise • 1 el citroensap • 4 slabladeren • 1 appel • zout • peper

Dit is het recept dat ik het lekkerst vind van alle variaties die ik langs de kust en op de eilanden in de Grote Oceaan ben tegengekomen. Snijd het krabvlees in dobbelsteentjes en meng die met de mayonaise (die is ook kant-en-klaar verkrijgbaar, als je haast hebt). Maak het mengsel aan met citroensap, zout en peper. Schenk het mengsel

NIVEAU
Makkelijk

BEREIDINGSTIJD
Minder dan 30 min

NIVEAU
Makkelijk

BEREIDINGSTIJD
Minder dan 30 min

in glazen, die op de bodem met een slablaadje zijn gegarneerd, en zet de glazen in de koelkast. Schil vlak voor het serveren de appel, snijd hem in dobbelsteentjes en schep een eetlepel ervan in elk glas.

Salade met keizeramanieten en gruyère

NIVEAU
Makkelijk

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN • 350 g keizeramanieten (of andere wilde paddenstoelen) • 150 g gruyère • een paar stukjes bleekselderij • olijfolie • zout • peper

BEREIDINGSTIJD
Minder dan 30 min

Veeg de paddenstoelen schoon, snijd ze in plakjes en meng ze met de in blokjes gesneden gruyère. Voeg ook wat bleekselderij toe, zo veel als je zelf lekker vindt, maar houd in je achterhoofd dat de basis paddenstoelen en gruyère is. Meng in een kommetje wat lekkere olijfolie met een snufje zout en vers gemalen peper. Schenk deze olie over de salade en meng goed, dat is alles.

Uienpaté

NIVEAU
Makkelijk

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN • 300 g paté • 100 g gorgonzola (of 80 g roquefort) • 2 tl uien sap

BEREIDINGSTIJD
Minder dan 30 min

Houd je van paté? Probeer hem dan eens als volgt te bewerken. Je hoeft niet alles vanaf het begin te bereiden. We gaan ervan uit dat je al een lekkere paté in huis hebt, liefst een gewone soort, dus geen foie gras. Voeg hieraan de gorgonzola of roquefort toe, die scherper is, plus het uien sap. Meng alles goed, en je zult zien dat deze paté veel lekkerder is dan gewone paté.