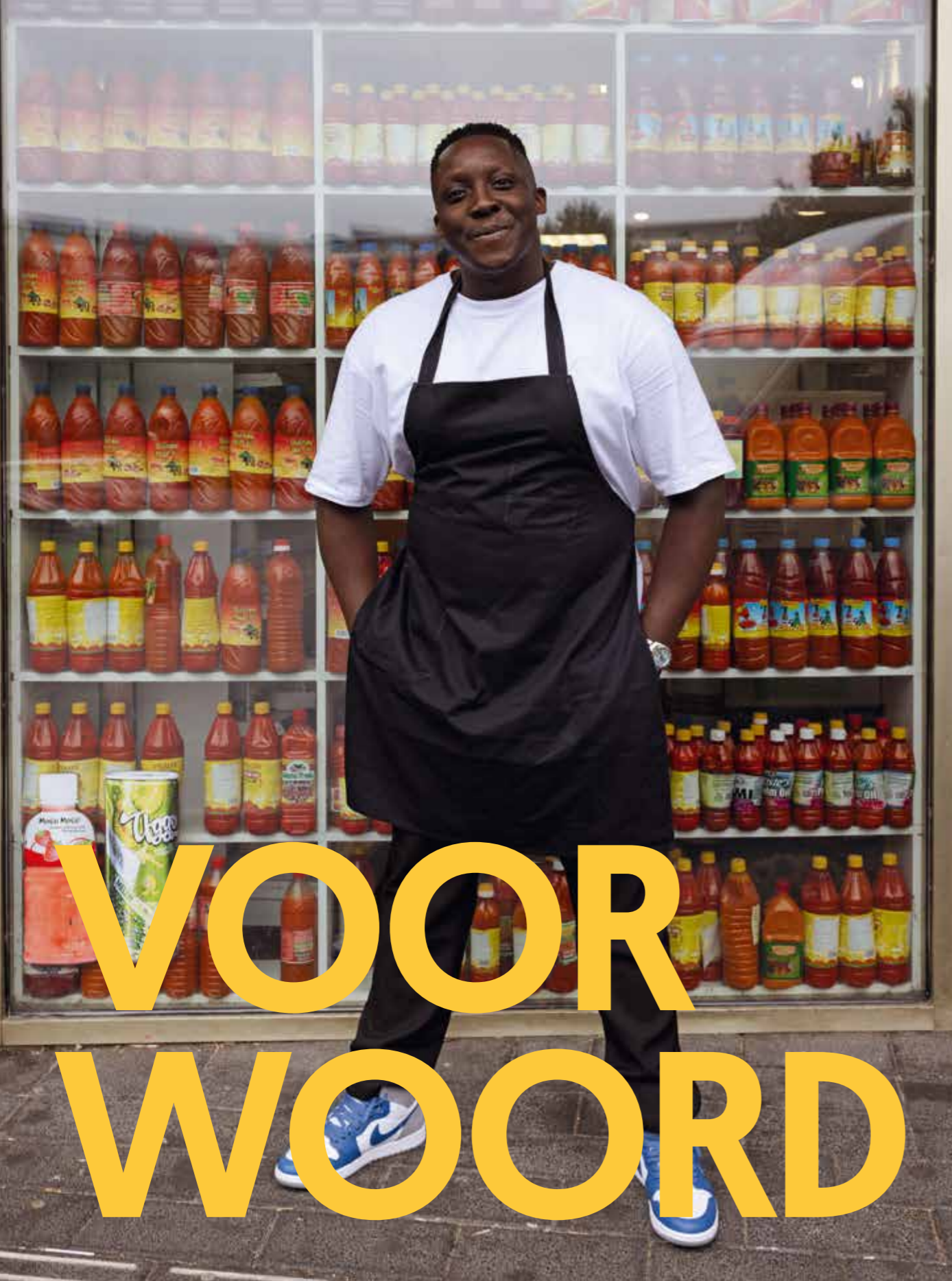




INHOUD

Voorwoord	5
De basis	8
Adressen	16
Smaakmakers	18
Small chops	30
Chops	56
De West-Afrikaanse	
keuken hier en nu	70
Jollof	82
Swallows	98
Soups	110
Friesland	118
Stews	124
Leaves & greens	136
Nigeria en Ghana	150
Sweet mouths	158
Drinks	170
Dank	187
Register	188



Dit is niet gewoon een kookboek. Of nou ja, ergens is dat het wel. Het gaat over eten natuurlijk, er staan recepten in en uitleg over ingrediënten. Maar voor mij is het meer. Verderop in het boek kun je lezen over mijn zoektocht naar mezelf, naar mijn wortels. Een flinke trip, van Friesland tot Nigeria en Ghana, Amsterdam en Londen. Op al die plekken vond ik iets van mezelf.

Nog maar een paar jaar geleden wilde ik niks weten van mijn wortels. Fries was ik, Amsterdammer wilde ik wel zijn, maar Nigeria, Ghana, de landen van mijn ouders? Hou op. Ik ben opgegroeid met de overtuiging dat anders zijn dan de anderen – lees: andere Friezen – het leven alleen maar nodeloos ingewikkeld maakt. Dat we er bij ons thuis nu eenmaal faliekant anders uitzagen, daar was niks aan te doen. Maar laat ons dan in ieder geval verder Fries zijn, wel zo makkelijk.

Althans, zo dacht ik. Mijn moeder – geboren en getogen in Nigeria totdat ze via Italië in Nederland terechtkwam – probeerde stiekem altijd al duidelijk te maken dat er in onze wortels ook trots verscholen zit. Dat deed ze niet met woorden maar met pannen. Elke keer als ik een gerecht uit haar geboortedorp afwees, wees ik iets van mezelf af. Dat zag mijn moeder wél, maar zelf had ik er langer voor nodig om door te hebben dat mijn West-Afrikaanse afkomst geen reden tot schaamte was, integendeel: het was een zegen.

Zo denk ik er nu over en dat besef is de laatste jaren explosief gegroeid. Pop-ups, reizen, stages in toprestaurants, allemaal droegen ze bij aan de bewustwording van wat de smaken van mijn oma en moeder zijn. En niet alleen dat, ook hoe ze zich verhouden tot andere kookstijlen, nieuwe culinaire bewegingen die gestoeld zijn op de basis maar in zo'n ander jasje gestoken zijn dat er iets ontstaat dat nog niet bestond.

Kom bij me eten en dat is wat je zult proeven. Voor dit boek ben ik vooral bij de basis van de West-Afrikaanse keukens gebleven, voor de meesten waarschijnlijk al nieuw genoeg. Neem alleen al de indeling van de recepten. Chops, small chops, swallows – ik ga het allemaal uitleggen, want grote kans dat het termen zijn die je voor het eerst hoort.

Voor de ingrediënten geldt dat je er soms een beetje moeite voor moet doen. Ik heb geprobeerd om een vrij compleet overzicht te maken van afroshops in Nederland, winkels waar veel Afrikaanse producten te krijgen zijn. Daar kom je al een heel eind mee, en ik denk dat je met een wat grotere supermarkt ook al aardig uit de voeten kunt.

Gewoon durven, gewoon doen. En willen, ook niet onbelangrijk. Zo ging het bij mij: van niet willen weten waar ik vandaan kom, naar alles erover willen weten. Nu wil ik niet anders meer. Wat mijn moeder wilde, dat wil ik nu ook: snappen, vieren én eten waar ik vandaan kom.

73



Afro Foods LTD

Meat • Fish • Vegetable • Groceries

☎ 020 7635 3727

📍 Afrofoods Ltd
📱 Afro food ltd



75



AFRO FOODS LTD



Tel: 020 7635 3727

71-73



MASSIVE REDUCTION
70% OFF



SMAAK MAKERS

In de West-Afrikaanse keuken zijn we niet bang voor heftige smaken. Tussen deze smaakmakers zitten echte kanonnen, zo intens, maar ze zijn onmisbaar om gerechten echt naar een hoger niveau te brengen. Op zichzelf zijn ze vaak too much, je begrijpt ze meestal pas in de context van een gerecht, en dan snap je meteen waarom je niet zonder kunt.

GREEN PEPPER SAUCE

Naast de red pepper chili oil van bladzijde 23 is er ook een groene, wat meer sauzige variant, kwam ik in Ghana achter. Hoewel ze op elkaar lijken, zijn ze toch echt verschillend. Deze groene versie is frisser. In de verte doet-ie denken aan *wok hei*, de bekende smaakmaker uit de Kantonese keuken. Dat is legendarische shit, maar deze komt in de buurt.

voor ca. 400 ml

2 grote groene paprika's
1 grote ui (of 2 middelgrote)
4-8 groene habanero's,
naar smaak
5 cm gember, geschild
5 bosuien
150-200 ml neutrale olie
1 Maggiblokje
zout, naar smaak

ook nodig

gesteriliseerde pot van
ca. 400 ml inhoud

Snijd de paprika, ui, habanero, gember en bosui grof en maal ze samen in een blender of vijzel tot een grove pasta.

Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de peperpasta toe en bak 10 tot 15 minuten, tot de rauwe geur verdwijnt en de saus iets indikt. Verkruimel het Maggiblokje erboven en breng de saus op smaak met zout. Roer goed door. Laat de saus nog enkele minuten zachtjes pruttelen tot de olie zich begint te scheiden.

Laat afkoelen en bewaar in een brandschone, afgesloten pot in de koelkast, dan blijft de chilisaus maximaal 5 dagen goed.

SHITO

Pittig hoor, deze zwarte pepersaus. De basis bestaat uit vissige ingrediënten en in Ghana staat het standaard op tafel. Het is zo intens dat het verder weinig nodig heeft. Een van de eerste dingen die ik at toen in Accra was: een gekookt ei met shito. Tien cent, misschien wel het lekkerste van de hele reis.

voor ca. 500 ml

360 ml neutrale olie, plus extra
om te bewaren
3-4 middelgrote uien (450 gram),
in ringen
4 tenen knoflook, fijnggehakt
15 gram gember, geschild
en fijnggehakt
20-25 gram Scotch bonnet
of habanero's,
steeltje verwijderd
30 gram tomatenpuree
50 gram stockfish of een handje
bonitovlokken (optioneel)
4 theel. chilivlokken of chilipoeder
40 gram gedroogde en gemalen
crayfish
1 theel. gemalen kruidnagel
zout, naar smaak

ook nodig

gesteriliseerde pot van
ca. 500 ml inhoud

Verhit de olie in een ruime pan op middelhoog vuur. Fruit de ui tot de ringen goudbruin beginnen te kleuren. Voeg de knoflook, gember en Scotch bonnet of habanero toe en bak kort mee tot de aroma's vrijkomen. Roer de tomatenpuree erdoor en laat enkele minuten sudderen om de zurigheid te verzachten.

Voeg eventueel de gedroogde vis, de chili, crayfish en kruidnagel toe en meng goed. Laat het geheel op laag vuur 30 tot 40 minuten zachtjes pruttelen tot de olie zich scheidt en de saus donkerbruin kleurt. Breng op smaak met zout.

Laat de saus afkoelen en bewaar in een brandschone, afgesloten pot in de koelkast. Schenk een klein laagje neutrale olie op de saus om hem langer houdbaar te maken. Als je steeds een schone lepel gebruikt en de saus weer 'afsluit' met een laagje olie blijft shito tot wel 2 maanden goed in de koelkast. Shito laat zich ook goed invriezen.

SMALL CHOPS

Eten kan altijd en overal. In West-Afrika doen we dat dan ook, als het etenstijd is, maar ook daarvoor, daarna en vooral tussendoor. Kleine, behapbare hapjes wil je dan, waar je niet meteen vol van zit maar die wel de zintuigen prikkelen. Small chops dus, zodat je weer door kunt tot de volgende.



Mijn oma en spreken niet dezelfde taal. Koken en eten, dat is onze manier van communiceren. En de gesprekken die we op die manier met elkaar hebben gehad zullen me altijd bij blijven.



PUFFPUFF

Het klinkt een beetje oneerbiedig, maar het is nu eenmaal wat het is: puffpuff is een Nigeriaanse oliebol, niet meer en niet minder. Of nou ja, misschien is er toch een verschil: in plaats van melk gebruiken Nigerianen water. Met m'n *untie* in Nigeria probeerde ik de bollen met mijn hand te vormen. Met engelengeduld deed ze het me voor, bol voor bol, maar het lukte me niet. Daarna heb ik het nog de hele zomer geprobeerd tijdens mijn pop-up in The Hoxton in Amsterdam, maar wat ik ook deed, ik kreeg geen mooie ronde bollen. Mijn redding, net als voor iedere Nederlander bij het bakken van oliebolletjes: een ijsknijper.

voor ca. 20 stuks

300 gram patentbloem

50 gram kristalsuiker

7 gram gedroogde gist (1 zakje)

½ theel. zout

1 theel. kaneel

250 ml lauwwarm water

1 theel. vanille-extract (optioneel,
voor extra aroma)

neutrale olie, om in te frituren

voor de kaneelsuiker

100 gram fijne kristalsuiker

2 theel. kaneel

ook nodig

pan om in te frituren

keukenthermometer

ijsknijper of 2 lepels

Meng in een grote kom de bloem, suiker, gist, het zout en de kaneel. Voeg het lauwwarme water en eventueel het vanille-extract toe en roer tot een glad, licht plakkerig beslag. Dit kan met een houten lepel of zelfs in de keukenmachine.

Dek de kom af met vershoudfolie en laat het beslag 45 minuten tot 1 uur rijzen op een warme plek, tot het in volume verdubbeld is en je luchtbelletjes ziet.

Meng voor de kaneelsuiker de kristalsuiker en kaneel in een brede lage schaal. Zet apart.

Verhit de olie tot 180 °C. Gebruik een ingevette ijsknijper of twee lepels om bolletjes beslag ter grootte van een oliebol te vormen en laat deze voorzichtig in de hete olie glijden. Frituur de puffpuff in kleine porties 3 tot 4 minuten, tot ze goudbruin en gaar zijn. Draai ze halverwege om voor een gelijkmatige kleur en garing.

Laat de puffpuffs kort uitlekken op keukenpapier en rol de warme bollen dan door de kaneelsuiker zodat deze mooi blijft plakken.

Serveer warm of op kamertemperatuur. Perfect als zoete snack bij de thee of koffie.



CHOPS

Overall in Nigeria en Ghana kom je zogenaamde chop bars tegen. Het idee: je eet er een hele maaltijd in één kom, of een bowl, hoe je het ook wil noemen. Jollof is de bekendste, maar chops komen in alle soorten en maten. Eigenlijk zou je stamppot met boerenkool en spekjes ook best een chop kunnen noemen – zolang het choppable is, is het een chop. Meerdere small chops (zie blz. 30) kunnen ook samen met bijvoorbeeld rijst en/of plantain een chop vormen. De mogelijkheden zijn eindeloos.

DE WEST-AFRIKAANSE KEUKEN HIER EN NU

Ikoyi, hartje Londen, twee Michelin-sterren. De inrichting van de ruimte is zo clean als maar kan, met gedempt licht en boven elke tafel een spotje om uit te lichten wat er op die tafels komt te staan. Extreem stijlvol is het, en waar je ook zit, je kijkt uit op de belangrijkste ruimte van de zaak: de keuken. Die is open en vlekkeloos, constant. Ik kan het weten, want niet zo lang geleden liep ik er een maand stage. Champions League was het, elke dag, en de aanvoerder van het team: chef Jeremy Chan. Samen met zijn businesspartner Iré Hassan-Odukale hebben ze een van de meest vernieuwende restaurants van de stad neergezet, en dat wil wat zeggen in Londen.

Het idee: koken op het hoogste niveau – twee sterren dus – met volop West-Afrikaanse invloeden. Een bouillon van *gola pepper* krijgen we, parelhoen met *suya spicemix* en zijn *pièce de resistance* die toevallig ook mijn specialiteit is, en die van mijn moeder, van mijn oma en van heel West-Afrika: *jollof rice* – hij serveert hem gerookt. Een groter contrast met het dorp van mijn oma in Nigeria is er niet denkbaar en toch zijn deze plekken onlosmakelijk met elkaar verbonden. Elk gerecht dat in Ikoyi op tafel komt is schatplichtig aan waar het vandaan komt.

Ikoyi geldt als de kroon op een stroming die zich in de hele westerse culinaire wereld manifesteert. Van puur West-Afrikaanse restaurants tot vaag daarop geïnspireerde zaken openen bij bosjes. In Londen, waar de Afrikaanse gemeenschap groot is, maar ook in Amsterdam, Parijs, Marseille en op meer plekken. Een heerlijke ontwikkeling. Ten eerste omdat het een groter publiek in aanraking brengt met smaken die veel meer aandacht verdienen. Maar daarnaast biedt het een prachtkans voor chefs met West-Afrikaanse wortels om de keuken die bij hun roots hoort te ontdekken, te vieren en te ontwikkelen.

Een groter contrast met het dorp van mijn oma in Nigeria is er niet denkbaar en toch zijn deze plekken onlosmakelijk met elkaar verbonden.





SUYA BEEF

Hier kan ik uren over praten, en ik kan het altijd en overal eten. Dat kan gelukkig ook echt in Ghana en Nigeria, overal staan barbecues waar ze deze West-Afrikaanse versie van kebab roosteren op open vuur. *Suya*, dat gaat over de kruidenmix, zie bladzijde 26. *Beef*, dat is meestal runderlende, aan houten spiesen gegeren. Zelf gebruik ik het liefst bavette, maar kip kan ook, en bij restaurant Akoko in Londen – 1 Michelin-ster – at ik een versie met ossentong. Serveer de suya beef met de masa van bladzijde 37 of de jollof rice van bladzijde 89 om er de chop der chops van te maken.

voor 4 personen

600 gram bavette (of runderlende)
3 eetl. suya-spicemix (zie blz. 26),
plus extra om te bestrooien
1 eetl. zonnebloemolie
1 theel. zout
1 rode ui, in dunne ringen (optioneel)

ook nodig

houten spiesen, minimaal 30 minuten
geweekt in water
grillpan of barbecue

Snijd de bavette met de draad mee in lange, dunne repen van ongeveer 1 centimeter breed. Hoe dunner de repen, hoe sneller ze garen en hoe malser het eindresultaat.

Meng de bavette met de suya-spicemix, zonnebloemolie en het zout in een grote kom. Laat afgedekt met vershoudfolie minimaal 30 minuten marineren, maar liever een paar uur of een hele nacht in de koelkast.

Rijg de gemarineerde vleesrepen zigzaggend aan de houten spiesen. Zorg dat het vlees stevig vastzit maar niet te dicht opeen gepakt is.

Verhit een grillpan op hoog vuur of steek de barbecue aan. Rooster de suya beef-spiesen in 2 tot 3 minuten per kant gaar en mooi gebruind.

Serveer direct, bestrooid met extra suya-spicemix en eventueel de rodeuienringen.





GROUND NUT SOUP

In Ghana deed ik mee aan een kookles om from scratch te leren hoe je deze pindasoep maakt. Ik kwam als binkie aan en dacht: oké, dit rock ik wel even, maar het werd me toch een lesje in nederigheid. 35 graden was het, en in plaats van een blender moesten de noten worden fijn gemalen met een asanka (zie foto op blz. 7). Dat is een maalkom van klei met ribbels aan de binnenkant waar je de noten op stuk vijzelt. Nou ja, neem maar van mij aan; nogal wat werk. Gelukkig heb ik als chef wel geleerd wat dat betekent, hard werken, en ik houd mezelf dan altijd voor dat iets pas de moeite waard kan zijn als het moeite heeft gekost. Dat had het en dat was het.

voor 4-6 personen

3 eetl. zonnebloemolie of palmolie
2 uien, grof gesneden
4 tenen knoflook, fijngehakt
3 tomaten, grof gesneden
1 soepkip of parelhoen (ca. 1,2-1,5 kilo),
met bot in grove stukken
1 habanero of soortgelijke chilipeper,
heel
1 kippenbouillonblokje
1 liter water, plus eventueel extra
250 gram pure pindapasta
(zonder suiker of zout, zoals
A.F.P. Peanut Paste Fine)
zout, naar smaak
4-6 tuwo shinkafa (zie blz. 101),
om te serveren
½ bosje bieslook, fijngesneden

Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook zacht en lichtbruin. Voeg de tomaten toe en bak enkele minuten mee tot ze beginnen te slinken. Doe de stukken kip of parelhoen erbij en laat ze meegaren. Voeg de hele habanero toe, samen met het bouillonblokje en het water. Breng aan de kook en laat 30 tot 40 minuten zachtjes sudderen, tot de kip gaar is. Schep het vlees uit de pan en houd apart. Verwijder de peper als je een minder pittige soep wenst. Pureer de soepbasis met een blender of staafmixer glad.

Roer de pindapasta los in een kom met een paar lepels van de warme soepbasis, tot een egale massa ontstaat. Voeg dit mengsel al roerend toe aan de pan. Breng de soep opnieuw aan de kook en laat op laag vuur 20 tot 30 minuten pruttelen, tot de olie zich begint af te scheiden en de soep iets is ingedikt. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.

Voeg het vlees met bot weer toe aan de pan. Laat nog 10 minuten mee verwarmen. Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is. Breng op smaak met zout.

Serveer met de tuwo shinkafa en bestrooi de swallow met wat bieslook.

Iedereen in het dorp vroeg zich af: wat gebeurt hier, een man die wil leren koken? Wat schrijft hij op? Ik hoop dat ze dit boek gaan zien, dan snappen ze wat ik eigenlijk daar kwam doen.

