

Lekker
CARIBISCH
KOKEN

Chef Tee
Foto's van Clare Winfield



DELTA'S

INHOUD

MIJN VERHAAL	4	CARIBISCHE KLASSIEKERS & HOOFDGERECHTEN	82
MARINADES, RUBS & SAUZEN	6	BIJGERECHTEN	98
BITS & BITES	26	CAKES & DESSERTS	120
GERECHTEN MET VIS & ZEEBANKET	40	PUNCHES, COCKTAILS & SAPPEN	134
PLANTAARDIGE ITAL-GERECHTEN	56	WOORDENLIJST VAN CARIBISCHE PRODUCTEN	154
		REGISTER	158
		DANKWOORD	160



MIJN VERHAAL

Ik ben dagen bezig geweest met het schrijven van de perfecte inleiding, maar de waarheid is: dat kan ik niet! Laat me daarom gewoon eerlijk zijn en je vertellen waarom ik kook en wat dat voor me doet. Dat is iets waarvan ik zeker weet dat we er allemaal over mee kunnen praten.

Op een krukje staan naast mijn inmiddels overleden moeder terwijl ze tonijn en pasta maakte, is waarschijnlijk het eerste wat ik me echt herinner over koken en eten. Ik weet, het is misschien niet het meest Caribische gerecht waar je aan zou denken, maar ik beloof je, later maakten we het ‘Caribisch’ met snufjes hete pepersaus van Encona®. Ja, je kent hem misschien, de saus gemaakt met Jamaicaanse Scotch Bonnet-pepers! Het bereiden van dat gerecht en het samen met haar eten is misschien wel de gelukkigste herinnering van mijn leven... Ik grinnik en voel me gelukkig als ik eraan terugdenk. De vrolijke glimlach op mijn gezicht en het gevoel van veiligheid komen altijd terug als ik denk aan dat herfstgerecht. En dat is precies waarom ik kook.

Iedere cake die ik maak, herinnert me aan het bakken met mijn oma ‘P’ in Streatham – boodschappen doen in het weekend en 99 pence betalen voor de doos ingrediënten voor ‘Greens’-cupcakes, echt hemels! Iedere portie marinade die ik maak, herinnert me aan het moment dat ik op zeventienjarige leeftijd mijn eerste keukenmachine kreeg en ik dacht dat ik de ‘beste chef’ van Battersea was! En iedere geitencurry die ik kook, doet me denken aan het eurekamoment dat ik die voor het eerst in een grotere portie maakte. Binnen 30 seconden belde ik snel al mijn vrienden om hun het goede nieuws te vertellen. Je ziet, koken laat me terugdenken aan belangrijke momenten en nostalgische tradities in mijn leven. Maar het belangrijkste is, denk ik, dat het me gewoon herinnert aan de mensen van wie ik in mijn leven het meest heb gehouden. Koken maakt me gelukkig.

Mensen nemen automatisch aan dat ik van nature een chef ben. De waarheid is dat ik dat zeker niet ben! Ik ben meer een ‘creatieveling’ dan een chef. Ik heb gehobbyd in veel verschillende dingen: ik hou van naaien, speel graag piano, vind breien en schilderen leuk, geef graag les en hou van bakken. En iedere vaardigheid heeft bijgedragen aan het vormgeven van mijn leven, maar op dit moment lijkt koken het te hebben gewonnen. Hoewel je niet verrast moet zijn als je me af en toe ziet breien! Dus, een ‘alleskunner’ denk je misschien... nou, eigenlijk niet echt. Omdat ik het geluk heb dat ik dit platform heb, kan ik openlijk delen dat ik lijd aan diverse vormen van angst en depressie. In feite heb ik, grappig genoeg, niet de meest gezonde relatie met eten. Maar als ik mezelf uit in een van mijn creatieve vaardigheden of nog beter: als ik kook, laat mijn geest alle zorgen van de wereld los en krijg ik rust. Koken is voor mij een creatieve vorm van meditatie. Ik vergeet de rekeningen waar ik me zorgen over maak, ik vergeet deadlines waar ik stress van heb, het gewicht van de wereld op mijn schouders. Ik ben in een omgeving waar negativiteit niet kan binnendringen in de beschermende bubbel van geluk die ik

heb gecreëerd. In plaats van me zorgen te maken creëer ik nieuwe herinneringen en ontdek ik de wereld waarin ik leef. Ik uit mezelf creatief. En daarom kook ik.

De Caribische keuken is een niche op kookgebied, maar niet per se een die moeilijk is om te leren. Hij varieert enigszins van eiland tot eiland en van huishouden tot huishouden, maar een van de essenties van koken op Caribische wijze is gewoon plezier hebben! Luister naar muziek tijdens het koken, bepaal een maat misschien een beetje op het oog en maak je het recept eigen. In het recept staat als ingrediënt bijvoorbeeld gedroogde chilivlokken, maar misschien heb je alleen verse chilipepers – pas het dan gewoon aan en gebruik die. Dat is precies waar het om gaat! Het belangrijkste van Caribisch eten en het creëren van mooie herinneringen is vaak het informele. En daarnaast het ontwikkelen van recepten door fouten of improvisatie. Verder is het belangrijk om een paar essentiële kenmerkende ingrediënten bij de hand te hebben – pimentbessen, kurkuma, allspice, rum en suikerriet zijn de opvallende smaken van de Caraïben. Met deze elementen kan het niet fout gaan. Ik kan niet genoeg benadrukken dat er geen goede of foute manier is, maar er is wel – het belangrijkste – een stijl.

Veel mensen denken dat professioneel koken of Caribisch eten bereiden moeilijk is, maar de onverholen waarheid is dat je alleen maar het hart van een enthousiaste thuishoofd hoeft te hebben. Toen ik mezelf ging leren koken, vermeed ik het om te leren hoe je mooie schuimen of lekkere korstjes moest maken of waterbaden moest gebruiken, omdat ik me dat niet herinnerde uit mijn jeugd. In mijn kindertijd ging eten gewoon over het proeven van goede smaken en het troostende warme gevoel vanbinnen. Dit boek probeert iedereen van iedere afkomst te onderwijzen en te inspireren, zodat ze de klassieke Caribische basisgerechten op een ongecompliceerde en gemakkelijke manier kunnen maken.

De laatste twee jaar is er veel gebeurd en ze zijn zo snel voorbijgegaan! Al het positieve bleek positief en al het negatieve bleek een positieve les te zijn. Ik ben intussen gegroeid als persoon, en als chef. Ten slotte wil ik zeggen dat ik mijn reis altijd een 'verhaal' heb genoemd en dat ik heel dankbaar ben dat ik dit hoofdstuk met jou kan delen.



EENVOUDIGE UNIVERSELE PLANTAARDIGE MARINADE

Hoewel jerk een heerlijke marinade is, zijn er als je verfijndere gerechten maakt iets andere smaakmakers nodig. Deze eenvoudige universele marinade heeft de essentie van de Caribische smaakmakers. Met minder hitte is hij heerlijk voor plantaardige gerechten, maar in ons drukke werkende leven is hij ook een snelle manier om ieder gerecht meer smaak te geven. Probeer in plaats van gewoon peper en zout te gebruiken het gerecht op smaak te maken met een paar theelepels van deze marinade voordat je gaat bakken of roosteren. Voeg hem toe aan rijst, pasta, sauzen of zelfs dipsauzen... de mogelijkheden zijn eindeloos.



30 g verse tijm
10 g pimentbessen
10 g geplette zwarte peperkorrels
150 g witte ui, boven- en onderkant afgesneden en daarna in kwarten
100 g rode ui, boven- en onderkant afgesneden en daarna in kwarten
1 bol knoflook, teentjes losgemaakt en gepeld
3 citroenen, in kwarten gesneden
2 limoenen, in kwarten gesneden
35 g keukenzout
150-200 g kristalsuiker
30 ml sojasaus
30 ml wittewijnazijn

VOOR ONGEVEER 500 G

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine of blender en maal ze tot een gladde consistentie. Doe de marinade in een luchtdichte verpakking en bewaar hem in de koelkast maximaal 14 dagen, of gebruik hem direct.

SERVEERSUGGESTIE

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C elektrisch/gasstand 7. Hak een aantal van je favoriete groentes grof – rode paprika, paddenstoelen, courgettes en rode uien doen het goed. Doe die in een grote braadslee met 2 eetlepels water, wrijf er 3 eetlepels van de marinade over en druppel er een beetje olie naar keuze over. Dek de braadslee af met folie en bak de groentes ongeveer 20-30 minuten in de voorverwarmde oven tot ze gestoomd zijn. Haal de folie dan weg en laat ze nog 20 minuten bakken tot ze zijn gekaramelliseerd.

Zie voor een andere serveersuggestie Groentes als op Martinique op bladzijde 65.



EENVOUDIGE BANANENPARTJES MET MANGOSALSA

Bakbanaan is basisvoedsel in de Afrikaanse en Caribische keuken. Het is een zeer veelzijdige vrucht die kan worden geserveerd als bijgerecht, onderdeel van ontbijt of met moderne fusiongerechten. Mensen houden ervan vanwege de zoete smaak en zachte textuur en omdat hij zo snel gaar is. De bakbanaan is onderdeel van de bananenfamilie, maar voelt steviger aan dan een banaan. Hij ontwikkelt zijn zoetheid pas als hij wordt gekookt. Persoonlijke voorkeuren zijn heel belangrijk bij de bereidingswijze van bakbanaan. Mijn oma nam mij vaak mee om de rijpste uit te kiezen. ‘Zwart maar niet te zwart’, zei ze altijd, omdat ze een voorkeur had voor zoete bakbananen. Mijn opa had ze echter liever geel omdat ze dan niet te zoet waren. Wat je voorkeur ook is, geniet van het spelen ermee, snijd ze op verschillende manieren of bereid ze volgens verschillende methodes. Ik heb ze hier gestileerd en nog een stukje Caribisch goud toegevoegd – mango – maar onderschat het niet. Niets is beter dan gewone, eenvoudige, gebakken bakbanaan.

TIPS

- * De rijpe bakbanaan moet geel van kleur zijn met wat zwarte vlekken. Bananen die te zwart zijn, zijn overrijp.
- * Deze partjes kunnen ook worden gefrituurd. Verhit de olie tot ongeveer 160-180°C en controleer dat met een thermometer. Als je die niet hebt, kan je controleren of de olie heet genoeg is door de steel van een houten lepel in de olie doen. Als er luchtbelletjes verschijnen, is je olie heet genoeg. Als de partjes goudkleurig zijn, zijn ze klaar om te serveren.

plantaardige olie, om te bakken
3-4 rijpe bakbananen, gepeld en in stukjes van 2,5 cm gesneden (zie tip hieronder)
jerk-zout met een twist (zie blz. 20), om erover te strooien (naar keuze)

SALSA

½ mango, zonder pit, geschild en in stukjes gesneden
½ rode ui, in stukjes gesneden
¼ Scotch Bonnet-peper, fijngesneden
¼ bosje verse bieslook, gesnipperd
2 verse takjes tijm, zonder blaadjes
zeste en sap van ½ limoen

VOOR 2-4 PERSONEN

Maak eerst de salsa. Doe alle ingrediënten in een schaal en meng ze door elkaar. Zet weg voor later.

Verhit een lage pan met dikke bodem met een ongeveer 1-2 cm dikke laag olie. Bak de bakbananen 2 minuten voor heel rijpe en 4 minuten voor minder rijpe tot ze aan alle kanten goudkleurig zijn. Bak ze niet te lang, want ze blijven door de achtergebleven hitte doorbakken nadat ze uit de pan zijn gehaald. Haal ze uit de pan met een schuimspaan en laat overtollige olie uitlekken op een schaal met keukenpapier.

Serveer de partjes bakbanaan met de mangosalsa en strooi er naar smaak wat jerk-zout over.

