

FUCHSIA DUNLOP
De **ECHTE**
CHINESE
KEUKEN
THUIS

鋤禾日當午
汗滴和下土
誰知盤中飯
粒粒皆辛苦

De boer schoffelt zijn rijstveld in de middagzon
Zijn zweet valt in druppels op de aarde
Wie van ons weet dat elke rijstkorrel in onze kommen
Gevuld is met de bitterheid van zijn arbeid?
李紳 Li Shen

INLEIDING

Een tijdje geleden werd ik uitgenodigd om te komen lunchen op een boerderij in de buurt van Hangzhou. De grootmoeder van het gezin, Mao Cailian, had een aantal gerechten klaargezet op een grote vierkante tafel. Er stonden hardgekookte gezouten eendeneieren, geroerbakte verse groene sojabonen met ingelegde mosterdkool, stukken waspompoeen gesmoord in sojasaus, aardappelreepjes met lente-ui, plakken gepekeld varkensoor, gebakken visjes, verse groenten met shii-takes, geroerbakte eieren met lente-ui, klaroen met knoflook, groene paprika met tofureepjes en gestoomde eieren met wat varkensgehakt, geserveerd met gestoomde rijst. De meeste groenten kwamen uit eigen tuin en de kippeneieren waren gelegd door hennetjes die lekker rondscharrelden op het erf. Het was een onvergetelijke maaltijd. Niet alleen omdat ik heerlijk heb gegeten, maar ook omdat de gerechten kenmerkend waren voor een Chinese manier van koken waarvan ik altijd al onder de indruk ben geweest. De ingrediënten waren eenvoudig, goedkoop en zonder poespas bereid en de gerechten bevatten niet veel vlees of vis. Maar alles smaakte levendig, vers en puur. Omdat er gasten waren, had mevrouw Mao meer gerechten op tafel gezet

dan dat ze normaal zou doen, maar verder was het een typisch Zuid-Chinese gezinslunch.

Sinds de tijd van Marco Polo hebben veel Europeanen China bezocht. Stuk voor stuk waren zij onder de indruk van de grote hoeveelheid producten op de boerenmarkten, zoals verse vis en vers varkensvlees, kip en ander gevogelte, voortreffelijke hammen en talloze groenten. De grote variatie aan ingrediënten (met name groenten) in het Chinese eetpatroon, is nog steeds verbluffend. Naar aanleiding van de campagne van Jamie Oliver voor betere schoolmaaltijden in Groot-Brittannië, deed ik onderzoek voor een artikel over schoolmaaltijden in China. Ik ontmoette kinderen op een staatschool in Chengdu, die elke dag als lunch overheerlijke, vers bereide gerechten aten van vijf tot zes verschillende groenten, rijst en wat vlees. Iets recenter wandelde ik door Peking en mijn oog viel op de buitengewoon gezonde lunch van een aantal bouwvakkers. Zij aten gestoomde rijst uit een kommetje en konden daarnaast kiezen uit zo'n twaalf verschillende kleurrijke groentegerechten, waarvan sommige op smaak waren gebracht met een klein beetje vlees.

In heel China wordt gekookt met een breed scala aan plantaardige ingrediënten. Er zijn inheemse groenten, zoals taro en bamboescheuten, maar ook producten die vanuit Centraal-Azië via de Zijderoute in China terecht zijn gekomen, zoals komkommer en sesamzaadjes. Ook zijn er eind zestiende eeuw gewassen uit de Nieuwe Wereld in China geïntroduceerd, zoals chilipepers, maïs en aardappels. Maar er zijn ook 'nieuwkomers', zoals asperges, die pas de afgelopen decennia populair zijn geworden in China. Daarnaast bestaan er ontelbare lokale variëteiten die bij ons bijna onbekend zijn, zoals malabarspinazie uit Sichuan, die in soep wordt gebruikt, raapscheuten uit Hunan, die een heerlijk roerbakgerecht opleveren, en de *Kalimeris indica*, waarvan de blaadjes samen met wat tofu in Shanghai en Oost-China worden gegeten als voorafje.

In China is alles in een rap tempo aan het veranderen – dus ook de eetgewoonten. De stedelingen eten steeds meer vlees en vis, gaan vaker uit eten en lijken te zwichten voor het westerse fastfood. Meer en meer Chinezen lijden aan obesitas, suikerziekte of krijgen kanker. Jonge mensen weten niet hoe ze moeten koken en ik vraag me af hoe ze zich gaan

redden als ze niet meer bij hun ouders kunnen eten.

De oudere generatie en de mensen op het platteland weten echter nog steeds hoe ze moeten koken zoals hun ouders dat deden. Ze zien vlees als smaakmaker en niet als het middelpunt van een maaltijd. Ze eten alleen vis bij bijzondere gelegenheden. En als je hun groentegerechten zou kunnen proeven, zou je nooit meer iets anders willen. Het is opvallend dat de moderne dieetadviezen exact overeenkomen met eeuwenoude Chinese voedingsrichtlijnen: eet voldoende groenten en granen, eet weinig vlees, consumeer minder dierlijke vetten en gebruik heel weinig suiker. In deze economisch moeilijke tijden, waarin we te veel eten, terwijl het voedselvraagstuk ons tegelijkertijd grote zorgen baart, zouden we een voorbeeld moeten nemen aan de traditionele Chinese eetgewoonten.

Vroeger speelde vlees een marginale rol in het Chinese eetpatroon, omdat mensen er simpelweg geen geld voor hadden. Daardoor zijn Chinese koks heel bedreven geworden in het creëren van fantastische smaken met behulp van overwegend vegetarische ingrediënten. In de alledaagse Chinese keuken wordt een kleine hoeveelheid vlees meestal in stukjes gesneden en toegevoegd aan een wok boordevol groenten, die daardoor een heerlijk hartige smaak krijgen. Daarnaast geven gedroogde en gefermenteerde producten, zoals sojasaus, zwarte bonen en met zout of pekkel ingelegde groenten, een

bijna vlezige smaak aan vegetarische gerechten. In mijn ogen zijn deze ingrediënten echt magisch.

Heel veel Chinezen weten hoe ze moeten eten om gezond en tevreden te blijven. Als je het mij vraagt, is dat een van de mooiste aspecten van de Chinese cultuur. Veel Chinezen stemmen hun eetpatroon af op de seizoenen en passen hun voeding aan als ze zich niet lekker voelen of ziek zijn. Daarnaast kunnen ze producten met een hoge voedingswaarde heel smakelijk bereiden. Toch vinden de Chinezen zelf dit niet zo bijzonder. Ik heb van talloze Chinese chef-koks en thuis-koks gehoord dat ze bewondering hebben voor de 'wetenschappelijke' manier waarop wij in het Westen voedsel benaderen. Ze staan er niet bij stil dat de meeste westerlingen juist geen flauw idee hebben van wat goed voedsel is en dat het Chinese eetpatroon de wereld echt iets te bieden heeft.

In het Westen staat de Chinese keuken bekend als ingewikkeld en veeleisend. Het bereiden van bepaalde luxegerechten kan inderdaad nogal complex en tijdrovend zijn, maar de alledaagse Chinese keuken is vrij ongecompliceerd, zoals hopelijk ook blijkt uit dit boek. Als je een paar Chinese smaakmakers in je voorraadkast hebt staan, kun je zelfs van wat restjes een heerlijke maaltijd maken. Een tijdje geleden nodigde ik een vriend uit om bij me te komen eten. Dat deed ik in een opwelling en ik was bang dat ik niet genoeg te eten in huis had. Ik roerbakte een halve kool met gedroogde garnalen en wat

restjes spinazie met gefermenteerde tofu. Van plakjes vlees uit de vriezer maakte ik dubbelgegaard varkensvlees en tot slot stoomde ik wat rijst. Mijn gast was erg onder de indruk. Door restjes in aparte porties en met verschillende smaakmakers te bereiden, wist ik van weinig voedsel toch iets spannends te maken.

Dit boek is een eerbetoon aan China's zuinige, gezonde en heerlijke alledaagse keuken. Er staan recepten in voor vlees, gevogelte en vis, maar het is vooral een boek over hoe je groenten een goddelijke smaak kunt geven met weinig middelen en moeite. En hoe je meer kunt doen met minder vlees. In de meeste recepten spelen groenten de hoofdrol. Meer dan twee derde van de bijna 150 hoofdrecepten zijn geschikt voor vegetariërs of kunnen daartoe worden aangepast. Voor een aantal recepten heb je groenten nodig die alleen in Chinese supermarkten of toko's te vinden zijn. In veel van de andere recepten worden echter verse ingrediënten gebruikt die overal te koop zijn. Ik heb geen ingewikkelde recepten opgenomen die bedoeld zijn voor professionele koks. Ook staan er een paar frituurrecepten in dit boek – stuk voor stuk fantastisch.

Een groot aantal recepten komt uit streken die ik het beste ken: Sichuan, Hunan en het zuiden van de Yangtze-delta (koks uit Sichuan, mijn eerste liefde op het gebied van Chinees eten, zijn bijzonder bedreven in het creëren van eenvoudige, goedkope gerechten die buitengewoon lekker zijn).

In dit boek vind je ook recepten uit Hong Kong, Guangdong, Fujian en andere regio's die ik heb bezocht. De meeste recepten komen uit het zuiden van China, enerzijds omdat ik daar de meeste tijd heb doorgebracht en anderzijds omdat de mensen daar het hele jaar door de meest uiteenlopende verse groenten tot hun beschikking hebben die ze op allerlei verschillende en spannende manieren weten te bereiden. Ik heb in dit boek een aantal vereenvoudigde versies opgenomen van de klassieke recepten uit mijn vorige boeken, plus een paar onmisbare favorieten.

In de alledaagse Chinese keuken draait het niet om het strikt volgen van recepten. Het gaat juist om een benadering van koken en eten die kan worden aangepast aan vrijwel alle omstandigheden. Ik hoop daarom dat je dit boek niet alleen ziet als naslagwerk, maar ook als een verzameling inspirerende suggesties. Veel van de bereidingswijzen kun je toepassen op talloze verschillende ingrediënten. In veel recepten geef ik suggesties voor vervangende ingrediënten, maar je kunt je fantasie de vrije loop laten en improviseren met wat je in huis hebt. Ik heb alle recepten getest met exacte hoeveelheden ingrediënten en smaakmakers, maar de meeste recepten zijn zo eenvoudig dat je gerust iets van deze hoeveelheden kunt afwijken. Als je de basistechnieken beheerst, kun je naar eigen inzicht meer of minder van een ingrediënt toevoegen. Gebruik wel altijd de meest verse producten.

Er is heel veel te doen over het mediterrane dieet, maar wij westerlingen vergeten dat het Chinese eetpatroon net zo gezond, evenwichtig, duurzaam en aantrekkelijk is. Misschien komt dat omdat Chinese restaurants in het Westen vaak vlees, vis en gefrituurd eten serveren. Terwijl in de alledaagse Chinese keuken juist een hoofdrol is weggelegd voor granen en groenten.

Veel ingrediënten uit andere delen van de wereld zijn al niet meer weg te denken uit onze keukenkastjes. Denk maar eens aan hummus uit het Midden-Oosten, Thaise currypasta's, Italiaanse pastasauzen en Noord-Afrikaanse couscous. Het lijkt mij geweldig als ook de Chinese keuken mensen wereldwijd zou inspireren om iets lekkers te maken van lokale ingrediënten. Als ik op de plaatselijke boerenmarkt producten heb gekocht, gebruik ik vaak Chinese kooktechnieken om ze te bereiden. Ik heb ooit paarse broccoli op Kantonese wijze overgoten met sissende olie en ik heb wel eens Engels varkensvlees langzaam gegaard in sojasaus, suiker en shaoxingwijn, zoals ze dat in Hangzhou doen. En toen ik met vakantie was in Schotland en daar zelf een makreel had gevangen, heb ik die bereid met sojasaus en gember. Het was een groot succes. Sesamolie, sojasaus en gember staan misschien al standaard op je boodschappenlijstje en in de meeste supermarkten kun je tegenwoordig wel Chinese zwarte rijstazijn en kookwijn kopen. Dan heb je alleen nog maar Sichuanese chilipeper-tuinbonenpasta en gefermenteerde

zwarte bonen nodig – en er zal een nieuwe wereld aan smaken voor je opengaan.

Zelfs de eenvoudigste gerechten in dit boek zijn verbazend lekker. Probeer maar eens Geblancheerde choy sum met sissende olie. Dit gerecht is in een kwartiertje klaar, maar het is heerlijk en adembenemend mooi. En dankzij Sichuanese saus voor koude kip weet je voortaan wat je moet doen met restjes kip en kalkoen. Spinazie die is geroerbakt met knoflook, chilipeper en gefermenteerde tofu smaakt fantastisch en dit gerecht is zo veel meer dan de som der delen. Ik verbaas me er tijdens het bereiden van deze gerechten vaak over dat ik met een paar basiskooktechnieken betoverende smaaksensaties kan opwekken.

In dit boek heb ik recepten en basistechnieken uit de Chinese keuken opgenomen die mij inspireren als ik thuis achter het fornuis sta. Ik hoop dat ze jou ook zullen inspireren.

DE BASIS

Om te kunnen beginnen met Chinees koken, heb je niet veel ingrediënten nodig. Hieronder staan de smaakmakers die iedere Chinese kok standaard in zijn voorraadkast heeft staan (meer informatie over deze smaakmakers en een complete woordenlijst van de Chinese ingrediënten die in dit boek worden gebruikt, vind je op pag. 326). Daarnaast heb je olie met een hoog rookpunt nodig, zoals arachide- of koolzaadolie (zie pag. 344 voor gedetailleerd advies). Ook een voorraadje bouillon komt vaak van pas. Dat kan zelfgetrokken bouillon uit de vriezer zijn, of kippenbouillon uit een potje of groentebouillonpoeder.

Sojasaus (lichte sojasaus of tamari, en donkere sojasaus)

Sojasaus is onmisbaar in de Chinese keuken. Over het algemeen wordt lichte sojasaus gebruikt als zoute smaakmaker en donkere sojasaus om het gerecht een mooie karamelkleur te geven. In plaats van lichte sojasaus kun je ook een goede tamari gebruiken.

Chinkiangazijn of Chinese zwarte rijstazijn

Chinkiangazijn is een specialiteit uit Zhenjiang (Chinkiang). De beste wordt gemaakt van gefermenteerde kleefrijst met geblakerde rijst voor een diepbruine kleur. Chinkiangazijn heeft een milde, complexe smaak en een relatief

lage zuurgraad. Hij wordt verkocht in toko's. De meer algemene Chinese zwarte rijstazijn is soms ook in de supermarkt te koop.

Olie van geroosterd sesamzaad

Deze donkerbruine, aromatische olie wordt gebruikt vanwege zijn geur, maar nooit om in te bakken. Als hij te lang wordt verhit, verliest hij namelijk zijn geur. Gebruik kleine scheutjes en voeg deze pas toe aan een gerecht als het bijna klaar is.

Chiliolie

Chiliolie maakt koude gerechten en dipsausjes lekker pittig. Op pag. 320 staat hoe je zelf chiliolie kunt maken.

Gedroogde chilipepers

Vermijd kleine, hete gedroogde pepers en gebruik grotere, mildere, rode chilipepers. De variant die bekendstaat als 'hemelwijzende peper' (zie foto hiernaast) is ideaal.

Sichuanpeper

Het aroma van goede sichuanpeper doet denken aan citrusfruit. Gebruik sichuanpeper ongemalen, of geroosterd en gemalen (zie pag. 322). Je kunt overigens verslingerd raken aan het tintelende effect ervan op je lippen.

Een aantal specerijen (in elk geval kassia en steranijs)

Een combinatie van kassia en steranijs geeft geur en smaak aan bouillons en stoofschotels.

Shaoxingwijn

Deze milde, amberkleurige rijstwijn wordt vaak gebruikt in marinades om daarmee de smaak van vlees, vis en gevogelte te verfijnen. Goedkope shaoxingwijnen, die alleen bestemd zijn om mee te koken, vind je in Chinese supermarkten. Veel Chinese winkels verkopen duurdere shaoxingwijnen die je zowel kunt drinken als in de keuken kunt gebruiken.

Aardappel- of maïszetmeel

Chinezen gebruiken zetmeel om sauzen te binden en om ervoor te zorgen dat wokgerechten met vlees, vis of gevogelte een zijdezacht mondgevoel geven. Gebruik het liefst aardappelzetmeel, dat te koop is in supermarkten. Maïszetmeel is een vrij goede vervanger.

Verse gember, knoflook en lente-ui

Deze ingrediënten kunnen apart of samen worden gebruikt. De culinaire schrijfster Yan-kit So noemde ze 'de heilige drie-eenheid van de Chinese keuken'.



ZIJDEN TOFU MET AVOCADO

E'LI DOU FU 鱷梨豆腐

Een paar jaar geleden, op een warme herfstavond in Taipei, liet ik de lichten van de stad achter me en reed ik naar een restaurant in de zuidelijk gelegen heuvels. Ik deed mijn schoenen voor de deur uit en trippelde over de tatami-matten naar een met kaarsen verlichte eetzaal. Buiten kwaakten de kikkers en zongen de cicaden terwijl ik theedronk met de eigenaar, die gekleed was als een boeddhistische monnik. Hij vertelde over zijn reizen naar het buitenland, zijn interesse in de Chinese geneeskunst en de oude cultuur van de Chinese literati en hoe ze stuk voor stuk zijn manier van koken hadden beïnvloed. 'Het eten hier weerspiegelt mijn levensbeschouwing,' zei hij. 'Mijn gerechten zijn mijn leven.' De maaltijd die volgde, was gebaseerd op oude Chinese tradities, de smaken van Taiwanese straateten, het verleden van Taiwan als Japanse kolonie en zelfs op de Europese reizen van de eigenaar. Een van de gerechten bestond uit versgemaakte zijden tofu met rauwe zee-egel, een beetje wasabi, sojasaus en een partje avocado. Ik werd verrast door de verfijnde combinatie van de zachte tofu en de rijpe, romige avocado. Het volgende gerecht is gebaseerd op deze creatie van meneer Li. Je kunt het eventueel garneren met wat rauwe zee-egel. Gebruik nooit een onrijpe avocado!

200 gr zijden tofu
2 eetl. lichte sojasaus of tamari, aangelengd met 1 eetl. water
een beetje wasabipasta (desgewenst)

½ theel. sesamolie
½ perfect rijpe avocado, in plakjes gesneden

Leg het blok tofu op een serveerschaal. Snijd de tofu in plakjes van ½-1 centimeter. Duw de plakjes voorzichtig naar beneden, zodat ze schuin op de schaal komen te liggen.

Roer eventueel de wasabipasta door de sojasaus. Giet de sojasaus en de sesamolie over de tofu en leg de avocado plakjes erop. Serveer direct.



BOOMOORTJESSALADE MET KORIANDER XIANG CAI MU ER 香菜木耳

Boomoortjes (ook wel muizen-oortjes genoemd) hebben hun naam te danken aan het feit dat deze paddenstoelen als 'oortjes' groeien op vochtig hout. Je koopt ze als harde, gerimpelde stukjes die zo licht zijn als papier, maar als je ze weekt in heet water zetten ze uit en gaan ze glanzen. Deze paddenstoelen blijven ook na bereiding glanzend en enigszins knapperig. Ze worden meer gebruikt vanwege hun aangename textuur dan vanwege hun smaak. In deze snelle, verfrissende salade worden de boomoortjes aangevuld met de boeiende smaken van verse koriander, chilipeper en azijn. Dit is een uitstekend gerecht om de smaakpapillen te prikkelen van iemand die zich wat lusteloos voelt voor een maaltijd.

een handvol gedroogde boomoortjes (ca. 10 gr gedroogd, 100 gr geweekt)
1 theel. fijngehakte knoflook
1 eetl. grofgehakt korianderblad

1-2 theel. gehakte ingelegde of verse rode chilipeper, naar smaak
½ theel. heldere rijstazijn zout, naar smaak
1 theel. sesamolie

Week de boomoortjes minstens 30 minuten in heet water uit de waterkoker. Verwijder eventuele hard gebleven, knobbelige stukjes en scheur of snijd de rest in hapklare stukken. Spoel de stukken af en schud ze droog.

Meng alle ingrediënten in een kom. Schep de salade om en serveer hem.

