



APPROVED

SABINE KONING

REISHONGER

515034 ★ EEN REIS *Rond* DE WERELD in 65 RECEPTEN ★

Bagge 11
This is descri or th Har
F

A brown luggage tag with a hole punch on the left. It features a rectangular stamp with the word 'APPROVED' and a circular postage stamp with an airplane icon. The text 'SABINE KONING' is at the top, 'REISHONGER' is in large, stylized letters, and '515034 ★ EEN REIS Rond DE WERELD in 65 RECEPTEN ★' is at the bottom. On the right side, there is a vertical line with the text 'Bagge 11', 'This is descri or th Har', and 'F'.

◀ TRANSPORT SERVICE ▶

INHOUD



03-64-28-84

BOARDING PASS TO U.S.A.

Reishonger.....6
 Zo eet je als een local.....12
 Goed om te weten.....14
 Ingrediënten vervangen.....15
 Een groen pepertje is
 geen sperzieboon!.....16

N. 9/10/2017 *Jung*

PASSENGER RECEIPT



17.10.2017

NO LIMIT ON

Azië

To **Indonesië**

BAGGAGE TAG

Nasi Goreng.....22
 Rendang Daging.....24
 Sate ayam.....26
 Pepesan Ikan.....28
 Gado Gado.....30



BAGGAGE TAG No Checked Pcs Weight Flight

B 83-64-49

BAGGAGE (STRAP) TAG



FLIGHT NO: **JAPAN**

Ramen.....34
 Yakitori.....36
 Yaki Udon.....38
 Gyoza.....40
 Zwart sesamijs.....42

DEPARTURE DATE PSGR'S NAME **789-543**

FINAL DESTINATION



THAILAND

Pad Thai.....46
 Golden Bags.....48
 Mango & sticky rice....50
 Kip cashew.....54
 Tom Yum Goong.....56
 Som Tam.....58

✈️ SORTING SYMBOL 051843 **P- A**

BAGGAGE TAG

EUROPA

WEIGHT **13** Kgs

TO: **ITALIË**



Spaghetti alla Carbonara.....86
 Bruschetta's.....88
 Gnocchi bolognese.....90
 Focaccia met rozemarijn & tomaatjes.....92
 Arancini.....94

AIRLINE/FLIGHT FLIGHT NUMBER **AL 451 - 609**



the best feeling is done under the so ft is the greatest times, if you work in love? do or she find enough is its meaning doo ut. There is love or children, love or friends, find the d or work, tonight you love someone

FRANKRIJK

Chocolate chip madeleines.....74
 Eclairs.....76
 Provencaals gevulde inktvis.....78
 Mosselen met ui, spekjes en room..80
 Tarte flambée.....82

ADMIT ONE N° 034281

OOSTENRIJK

Wiener schnitzel met aardappelschotel.....98
 Apfelstrudel met vanillesaus...100
 Kaiserschmarrn.....102
 Tiroler Gröstl.....104

N 3751 FLIGHT: **N° 036428**

ORIG. FLT. *André Côté* **WORLD AIRWAYS**

SCANDINAVIË

Kroppkakor.....108
 Kanelbullar.....110
 Raggmunk.....112
 Gravlax.....114
 Melba met garnalen en
 citroenmayonaise.....116

PSGR'S NAME FLIGHT *AZ 493* 83602 AY

BAGGAGE (STRAP) TAG

No. Checked Pcs. Total Weight

To *Spanje*

ARRIVED
 09 07 2013

Paella.....120
 Patatas bravas....122
 Sangria.....124
 Chorizokroketjes..128
 Calamaris.....130
 Pan con tomate....132

(PSGR'S NAME) *David Bourgois*

BAGGAGE (Claim) **TAG** Reverse Side

No. Checked Pcs. Total Weight Flight

INTERNATIONAL AIRWAYS

B 83-53-46

Flight Destination **BAGGAGE CHECK**

UNITED KINGDOM

Sticky toffee
 pudding.....136
 Fish & Chips.....138
 Vanillescones met
 lemoncurd.....140
 Iers potatobread.....142

LON ↑ **BEA** **B25-3168**

APPROVED

FREE DRINK
 ☆ TICKET ☆

N° 0328

BAGGAGE (STRAP) TAG

FLIGHT NUMBER

Over bizarre dingen
 eten gesproken.....188

De ultieme voorraad-
 kast voor reislustige
 foodies.....190

Over rijst, noedels en
 hun verschillen....192

Dankwoord.....196

Index op recepten....198

Index op
 ingrediënten.....200

SEE REVERSE SIDE

No. Checked Pcs. **BAGGAGE (CLAIM) TAG** Total Weight

B- 54-88-11

Date: **23 JULY 2013**

225 A 2078

80-74-52

USA

Chocolat chip pancakes...148
 Blueberry muffins.....150
 Cabo Cantina's nacho's.....152
 Salted caramel milkshake
 met bacon.....154
 Bagels.....156
 Lobster rolls.....160
 Oreo cookie shake.....162
 Buffalo chickenwings.....164
 Tator Tots.....168

Flight: *NEW YORK* **B 83-64-49**

OVERIG

gauge strap tag To: **CURACAO**

Weight: *13* Final Flight: *02/31*

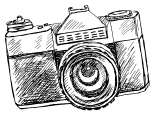
Funchi.....172
 Kaneelpannenkoeken...174
 Mango batidos.....176
 Karní Stoba.....178

BE 27-50-93

GAMBIA

Domoda.....182
 Yassa.....184
 Benachin.....186

32588



REISHONGER



Waar de meeste jonge meisjes hun toekomst als juf, brandweervrouw of piloot zien wist ik al heel snel dat ik 'iets met reizen' wilde gaan doen. Ik ben opgegroeid met Floortje Dessing op televisie. Worden zo

als zij was mijn droom. Reizen naar nog niet ontdekte bestemmingen, ieder fotomoment pakken en aan het einde van mijn leven kunnen zeggen dat ik écht de hele wereld over heb gereisd. De tweede Floortje Dessing ben ik niet geworden (en dat gaat ook niet meer gebeuren), maar als twintiger kan ik wel zeggen dat ik inmiddels al aardig wat van de wereld heb gezien.

Ik was vier jaar toen mijn ouders me voor het eerst mee op reis namen naar het buitenland. Zeven toen ik voor het eerst in het vliegtuig zat en negentien toen ik voor het eerst in mijn eenje voor langere tijd naar een verre bestemming vertrok. De wereld ontdekken is me met de paplepel ingegoten. Er zijn maar weinig dingen waar ik zo mijn ei in kwijt kan als in reizen. Op eten na dan. Want eten en reizen gaan voor mij hand in hand.

Toen ik op achttienjarige leeftijd van het vwo afkwam ging ik Hoger Toeristisch & Recreatief Onderwijs studeren. Uiteraard vooral omdat ik wat van de wereld wilde zien. Ik studeerde uiteindelijk af op Eventmanagement, omdat mijn hart toen vooral bij het organiseren lag. Maar inmiddels ziet mijn leven er compleet anders uit dan ik me in die tijd had voorgesteld.

In 2011 richtte ik de foodblog OhMyFoodness op. Van kinds af aan vind ik koken leuk (en eten ook, mijn lievelingsmaaltje als dreumes was kip-saté!) en ik wilde daar iets mee doen. Hobbymatig dan, hè. Het is nooit mijn doel geweest om van OhMyFoodness iets commercieels te maken. Maar door de stijgende bezoekersaantallen en de veranderende technologie werd dat onontkoombaar.





Inmiddels is OhMyFoodness alweer een paar jaar mijn fulltimebaan en ik kan me geen leukere baan voorstellen. Maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Ik miste het zien van de wereld, het feit dat reizen en de *hospitality*-industrie een wezenlijk onderdeel zijn van mijn dagelijks leven. Sinds 2014 gaat OhMyFoodness dan ook door het leven als Food & Travelblog, waarop ik dagelijks inspiratie deel op het gebied van eten én reizen. Denk aan talloze recepten, eetdagboeken en kookvideo's, maar ook aan reisverslagen, reisfoto's en hotspots in het buitenland. OhMyFoodness is Sabine ten voeten uit. En dat geldt ook voor het boek dat je nu voor je hebt liggen.

Anderhalf jaar voor de lancering van *Reishonger* bracht ik mijn eerste kookboek uit: het *Guilty Pleasures Kookboek*. Toen al was ik ervan overtuigd dat geen enkel boek meer mij zou kunnen zijn dan dat boek. Toch ben ik daar nu voorzichtig op teruggekomen, want *Reishonger*, in de vorm zoals je het nu leest, is écht Sabine. Het zijn mijn favoriete internationale gerechten, gecombineerd met mijn reisverhalen, persoonlijke

reisfoto's en mijn liefde voor de wereld. Ik denk dat er geen beter middel is om de cultuur van een land te leren kennen dan door lokale gerechten. Ik hoop dat ik je via de recepten in dit boek kennis kan laten maken met een aantal van de landen die ik heb bezocht.

Het afgelopen jaar heb ik besteed aan het selecteren van de gerechten, het schrijven van de recepten, koken, fotograferen, uittypen van ervaringen en het opduiken van oude reisfoto's. Met *Reishonger* als resultaat. Het is spannend en bijzonder dat zo iets persoonlijks nu bij jou thuis ligt. Maar ik hoop dat deze persoonlijke, culinaire reisgids je zal inspireren. Of je er nu daadwerkelijk op uit trekt om de wereld te ontdekken of dat je wereld bij jou in huis haalt met de 65 recepten die *Reishonger* rijk is.

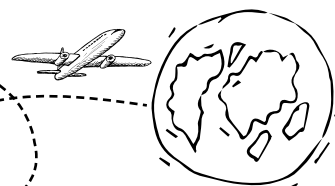
Eat well, travel often.

x Sabine

Ps. Vergeet jouw ervaringen met *Reishonger* niet met me te delen via #reishongerkookboek! Mailen mag natuurlijk ook: sabine@ohmyfoodness.nl



-  @ohmyfoodnessnl
-  OhMyFoodnessNL
-  @ohmyfoodnessnl
-  OhMyFoodnessNL



Al best lang geleden maakte ik kennis met Indonesië. Via mijn geschiedenisboek wel te verstaan. Mijn eindexamen ging namelijk over onder andere de VOC. Super interessant vond ik dat, het was een van mijn lievelingsonderwerpen. Nog boeiender werd het toen een klasgenoot verkondigde dat zijn opa en oma Indisch waren en dat ze in het weekend vaak Indisch aten. Wat, kan dat? Echt? Je moet begrijpen dat mijn eigen familie oer- en oer-Hollands is. Ik ben opgevoed met aardappels, groenten en vlees. Nasi en bami haalden wij bij de Chinees om de hoek. Wist ik veel dat er ook nog zoiets was als écht Indisch eten.

Een paar jaar geleden vertrokken mijn ouders voor het eerst naar het Indische eiland Bali. Ze gingen daarna nog vier keer. Hun liefde voor het eiland bleek zó groot dat ze zich niet konden voorstellen zich ergens anders zo thuis te voelen als daar. Mazzelaars als we zijn werden mijn vriend Tim en ik door mijn ouders meegenomen naar Bali. Ik moest even wennen, want als je Thailand, Cambodja en Vietnam hebt gezien, is Indonesië echt

heel anders. Maar achteraf begrijp ik wel waarom mijn ouders zo weg zijn van Bali. Wat is het een fantastisch, groen eiland. De laatste jaren is het stukken toeristischer geworden, maar als je goed zoekt, vind je er nog steeds het echte, authentieke Bali.

En laat ik vooral het eten niet vergeten. Mijn hemel, wat zijn wij ons te buiten gegaan in Indonesië. Drie weken lang dagelijks buiten de deur lunchen én dineren. En dat voor een prikkie, hè! Net als in veel andere Aziatische landen is ook het eten in Indonesië niet duur.

In dit hoofdstuk deel ik mijn vijf favoriete Indische gerechten met je. Het grote voordeel van de Nederlandse band met Indonesië is dat veel ingrediënten uit die keuken makkelijk bij ons verkrijgbaar zijn. Maar omdat niet iedereen een Indische opa of oma heeft, hieronder even een verklarende woordenlijst. Dan kun je tenminste een beetje je weg vinden in de toko.

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| • djahé | = gember |
| • djeroek poeroet | = kaffir limoenblaadjes |
| • djinten | = komijnzaad |
| • gulu djawa | = palmsuiker |
| • ketoembar | = korianderzaad |
| • koenjit | = geelwortel |
| • laos | = galangawortel |
| • lombok | = rode peper |
| • sereh | = citroengras |
| • trassi | = garnalenpasta |



indonesië



saté ayam met pindasaus

Net als Nasi Goreng zul je saté (of satay) ook vrijwel overal in Indonesië tegenkomen. In verschillende varianten overigens. Saté ayam van kip of saté babi van varkensvlees zijn de meest voorkomende. Altijd geserveerd met pindasaus, door ons in Nederland vaak satésaus genoemd. Dat is overigens best wel dom, want satésaus kan namelijk elke saus zijn die bij saté wordt geserveerd. Als je Indonesiërs vraagt naar sataysauce, zullen ze je hoogstwaarschijnlijk een beetje gek aankijken. Pindasaus *it is*. In Indonesië worden de meeste sateetjes bereid op houtskool. Als je mazzel hebt, worden de satéstokjes zelfs op een mini-barbecue gepresenteerd. Vooral vriend Tim werd daar heel gelukkig van. Het gaf hem waarschijnlijk het idee dat hij zelf nog enigszins kon optreden als *grillmeister*.



- Meng voor de saté ayam alle ingrediënten door elkaar. Leg daar de reepjes kippendij in en laat de kip minimaal 24 uur marineren voor een optimale smaak. Laat ondertussen de satéstokjes weken in koud water.
- Rijg de gemarineerde stukjes kippendij op de satéstokjes en grill de saté, bij voorkeur op de barbecue. Bij gebrek aan beter werkt een grill- of koekenpan ook prima.
- Doe voor de pindasaus alle ingrediënten bij elkaar in een steelpannetje. Roer het geheel goed door met een garde en verwarm de saus tot de gulu djawa is gesmolten.
- Serveer de saté ayam met de pindasaus.

Ingrediënten

Voor de saté

- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 50 ml ketjap manis
- 1 tl sambal oelek
- $\frac{1}{2}$ tl ketoembar
- $\frac{1}{2}$ tl djinten
- $\frac{1}{2}$ cm djahé
- 400 g kippendijfilet, in dunne reepjes
- 8 satéstokjes

Voor de pindasaus

- 6 el grove pindakaas
- $\frac{1}{2}$ el sambal oelek
- 1 el gulu djawa
- 1 cm laos
- sap van een halve citroen
- 1 el ketjap manis
- 125 ml kokosmelk
- $\frac{1}{2}$ tl gemberpoeder

8 STOKJES

gyoza



Gyoza móést een plek krijgen in *Reishonger*: het is namelijk mijn favoriete Japanse warme snack – en dat was het al ver voordat ik naar Japan ging. Ik bestelde het voor het eerst in een all you can eat-sushirestaurant en later nog een keer bij Izakaya in Amsterdam. Als je overigens een keer écht goed Japans wilt eten in Nederland, ga dan naar Izakaya. Je moet even diep in de buidel tasten, maar de chefs van dit restaurant doen magische dingen met het eten.

Toen ik in Japan was bestelde ik gyoza bij vrijwel iedere maaltijd. Ieder restaurant maakt het net even anders, wat je vooral terugziet in het formaat, want qua vulling is gyoza vrijwel altijd hetzelfde. Trek een uurtje uit voor het vouwen van de gyoza, dat vergt namelijk enige oefening. Maar als je dat eenmaal achter de rug hebt, geniet je binnen 10 minuten van deze goddelijke snack.

50 STUKS

Ingrediënten

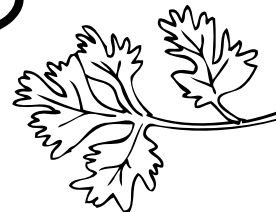
50 gyozavellen
400 g varkensgehakt
150 g Chinese kool
1 bosuitje
1 teentje knoflook
1 cm gember
1 tl sesamolie
1 el zoute sojasaus
snuf zout
zonnebloemolie
50 ml water

- Laat de gyozavellen ontdooien. Doe het varkensgehakt in een diepe kom.
- Doe de overige ingrediënten, met uitzondering van de zonnebloemolie en het water, in de kom van een foodprocessor en maal dit tot een fijn mengsel. Mocht je geen foodprocessor hebben, dan kun je ook alle ingrediënten fijnsnijden. Schep het groentemengsel bij het varkensgehakt in de kom en kneed dit goed door.
- Houd een gyozavelletje in je hand en leg in het midden een theelepel van het gehaktmengsel. Dip met je vinger in een beetje water, maak het buitenste randje van het gyoza-vel nat en vouw daarna het velletje dicht, over de gehaktvulling heen. Plooi vervolgens het pakketje langs de rand, zoals een geplooid rok.
- Verhit een beetje zonnebloemolie in een grote hapjespan. Leg hier de gyoza in en bak ze tot de onderkanten bruin zijn. Schenk dan 50 milliliter water in de pan en doe direct de deksel erop. Stoom de gyoza in 5 minuten gaar.
- Serveer de gyoza met sojasaus of met een mixje van sojasaus en mirin.





banh mi



Brood wordt niet veel gegeten in Azië. Mensen ontbijten, lunchen en dineren er met rijst of noedels. Dus toen ik er lucht van kreeg dat een typisch Vietnamees gerecht brood als basis had, was ik blij verrast. Banh Mi zijn Vietnamese broodjes en die zijn me toch een partijtje lekker! Ze zijn er in talloze variaties. Bij District A in Amsterdam kun je heel lekkere Banh Mi krijgen (en nog veel meer authentieke Vietnamese gerechten trouwens, maar zelf maken is ook heel leuk en makkelijk om te doen. Voor *Reishonger* maakte ik een variant met speklapjes, want ik vind maar weinig dingen lekkerder dan krokant, gemarineerd spek.

- Roer alle ingrediënten voor de vleesmarinade voor elkaar. Leg de speklapjes in de marinade en laat ze minimaal 4 uur in de koelkast marinieren. Bak vervolgens de speklapjes in een droge koekenpan krokant en gaar. Snijd ze in grove stukken.
- Snijd de pistoletjes doormidden en besmeer de onderkant met mayonaise. Verdeel hier de plakjes komkommer overheen, gevolgd door de gebakken speklapjes. Schep een eetlepel tafelzuur over de speklapjes. Garneer de broodjes met rode peper en verse koriander en serveer ze terwijl het vlees nog warm is.

Ingrediënten

Voor het vlees en de

marinade:

- 4 speklapjes
- 2 el ketjap manis
- 1 el palmsuiker
- 1 el sesamolie
- 2 teentjes knoflook, geraspt
- 1 el vissaus
- 1 cm gember, geraspt

Voor de broodjes

(per broodje)

- 1 wit pistoletje
- 1 el mayonaise
- 6 plakjes komkommer
- 1 speklapje
- 1 el tafelzuur (bijv. atjar)
- 1/2 rode peper, in ringen
- verse koriander

4 BROODJES

eclairs

Van kinds af aan ben ik al dol op soesjes. Of ze nu gevuld zijn met slagroom, vanilleroom en/of overgoten zijn met chocoladesaus, het maakt me allemaal niet uit. Mijn liefde voor eclairs kun je dan ook makkelijk verklaren: het zijn immers niet meer dan veredelde soezen. Of zeg ik nu iets héél fouts? Door de jaren heen ben ik redelijk kritisch geworden met mijn eten, ik heb al gauw door of iets goed en vers is of kant-en-klaar opgewarmd. Maar bij eclairs maakt het me helemaal niets uit. Of die nu van de bakker, patissier of uit de supermarkt komen, ik moet ze gewoon eten. En gelukkig is zelf maken ook helemaal niet zo lastig, je bent er alleen even mee bezig. Voor de vulling heb ik banketbakkersroom gebruikt, omdat ik dat zó ontzettend lekker vind. Maar voel je vrij om daar zelf mee te variëren.

12 STUKS

Ingrediënten

Voor de soezen:

100 ml volle melk

50 g ongezouten

roomboter

snuf zout

50 g bloem

2 eieren

Voor de banket-

bakkersroom:

700 ml volle melk

100 g kristalsuiker

6 eidooiers

80 g maïzena

merg van 1 vanillepeul

Voor het chocolade- glazuur:

300 g pure chocolade

50 g ongezouten

roomboter

En verder:

2 pistachenootjes,

fijngeraspt

- Begin met het maken van de banketbakkersroom. Verwarm de melk samen met de helft van de suiker in een pannetje. Klop ondertussen de eidooiers samen met de maïzena, de rest van de suiker en het vanillemerg op.
- Schenk de helft van de opgewarmde melk bij het eimengsel terwijl je met een garde blijft kloppen. Schenk vervolgens alles weer terug in de pan. Kook de banketbakkersroom onder continu doorroeren op laag vuur tot het dik is geworden (de garde moet er bijna in kunnen blijven staan). Laat de banketbakkersroom volledig afkoelen in de koelkast.
- Verwarm voor de soezen de oven voor op 180°C en bekleed de bakplaat met een vel bakpapier.
- Doe de melk, de boter en het snufje zout in een steelpannetje. Breng dit zachtjes aan de kook en verhit het geheel tot de boter gesmolten is. Voeg vervolgens de bloem toe en roer dit met een houten lepel krachtig tot een bal. Voeg, terwijl je krachtig blijft roeren, de eieren een voor een toe tot het een glad beslag is geworden.
- Schep het soezendeeg in een spuitzak en spuit langwerpige stroken van 1 cm breed en 5 cm lang op de bakplaat. Zorg voor voldoende tussenruimte, de soezen zetten uit in de oven. Bak de soesjes 15-18 minuten in het midden van de oven tot ze goudbruin en gaar zijn. Laat volledig afkoelen.
- Snijd de soezen voorzichtig met een broodmes over de lengte doormidden. Schep de banketbakkersroom in een spuitzak en spuit de banketbakkersroom op de onderste helften van de soezen. Leg de kapjes er weer bovenop.
- Smelt voor het chocoladeglazuur de chocolade en de boter in een pannetje. Schenk het glazuur over de eclairs en garneer ze met de geraspte pistachenootjes.





Kroppkakor

Ik kan me voorstellen dat je nou niet direct blij wordt bij het zien van de foto bij dit recept. Dat werd ik ook niet toen ik in Zweden de kans kreeg om Kroppkakor te proeven. Ik liep gewoon niet zo warm voor deze gevulde aardappeldumplings. Ze zien er niet zo aantrekkelijk uit: een beetje bleekjes en licht plakkerig. Maar eenmaal proevend in de tuin van het houten hutje waar de dumplings bereid werden, móést ik mijn mening wel bijstellen. Want wow, wat is dit lekker! Kroppkakor kun je het beste vergelijken met gevulde gnocchi. Ontzettend machtig; na één bol zit je vol. Maar het is zo anders van smaak dan wij gewend zijn, zo lekker! Zacht, kruidig en allesbehalve saai. Top dus en onmisbaar in dit kookboek.

- Kook de aardappelen in ruim voldoende water gaar. Stamp ze fijn met een stamper en roer de eidooiers en het snufje zout er doorheen. Laat de aardappelen volledig afkoelen en kneed ze vervolgens met behulp van de bloem tot een soepel deeg.
- Fruit voor de vulling de ui aan in een koekenpan. Bak het gehakt mee en breng de vulling op smaak met pimentpoeder.
- Verdeel het dumplingdeeg in gelijke delen en rol deze uit tot een ronde plak van zo'n 10-15 cm doorsnede. Schep een eetlepel of twee van de gehaktvulling in het midden van het deeg. Vouw de dumpling vervolgens dicht en rol ze met je handen tot een bal. Kook de dumplings in 8-10 minuten in kokend water gaar.
- Maak ondertussen de rode bessensaus. Doe hiervoor de besjes samen met de suiker en een paar eetlepels water in een steelpannetje. (Hoe meer water, hoe dunner de saus wordt.) Breng aan de kook en laat de saus zachtjes doorkoken tot de suiker volledig is opgelost.
- Smelt voor de roomsaus de boter in een andere pan. Voeg de bloem toe en bak deze 2-3 minuten mee. Schenk terwijl je met een garde blijft roeren de melk in de pan. Laat zachtjes koken tot de saus de gewenste dikte heeft. Breng de saus op smaak met piment, peper en zout.
- Serveer de warme Kroppkakor met de rode bessens- en roomsaus.

Ingrediënten

Voor de aardappeldumplings:

750 g kruimige
aardappelen, geschild
2 eidooiers
snuf zout
300 g bloem

Voor de vulling:

1 ui, gesnipperd
300 g varkensgehakt
½ tl pimentpoeder

Voor de rode bessensaus:

250 g rode bessen
150 g kristalsuiker
paar el water

Voor de roomsaus:

15 g ongezouten roomboter
15 g bloem
125 ml volle melk
½ tl pimentpoeder
peper en zout

8/10 STUKS



ZO EET JE ALS EEN *local*

Wanneer ik in het buitenland ben, heb ik maar één regel: ik wil zo lokaal mogelijk eten. En dat is soms een stuk minder makkelijk dan je zou verwachten. Zeker op plekken waar veel toeristen komen, kan het heel lastig zijn om authentiek te eten. Die zogenaamde tourist traps vind je tegenwoordig namelijk overal.

Ook kan ik me voorstellen dat het soms eng is. Het zit niet in onze aard om bij een restaurant te gaan zitten dat er niet herkenbaar uit ziet. Resto's met plastic stoeltjes en tafeltjes zul je in Nederland niet zo snel zien. En dat terwijl je juist daar vaak het lekkerst kunt eten. Ben je net zo'n foodie als ik en wil je héél graag de lokale keuken van een land ontdekken, dan heb je wellicht iets aan onderstaande tips:

★ De meest voor de hand liggende tip: bereid je voor vóórdat je op reis gaat. Tegenwoordig zijn er zoveel travel- en foodblogs, dat je via Google vast wel een artikel tegenkomt over de hotspots in het land waar jij heengaat. Ook Tripadvisor is een goede bron van informatie. Reizigers kunnen hier door middel van recensies en beoordelingen aangeven wat hun favoriete restaurants zijn. Je vindt er talloze lijsten van eetgelegenheden die de moeite waard zijn. Via de Tripadvisor-app kun je bovendien zoeken vanaf jouw locatie. Handig als je al in het buitenland bent.

★ Ben je op een plek met veel streetfoodkraanmen? Dan is het aan te raden om te kijken waar de locals zélf naartoe gaan. In Thailand woonde ik bijvoorbeeld aan een straat met honderden foodstalletjes, maar bij slechts een handjevol

kraampjes was het iedere avond druk. Bij die kraampjes heb ik dan ook het lekkerst en meest authentiek gegeten. En bovendien het goedkoopst, want locals betalen natuurlijk nooit dezelfde prijs als toeristen.

★ Vraag het aan de mensen zelf! Zeker als je op een op-en-top toeristische bestemming bent, kan het lastig zijn om een echt goed restaurant te vinden. Maar de dame bij de receptie, de schoonmakers of de verkopers in winkels weten vaak wel waar je écht lokaal en lekker kunt eten. Zo kwamen Tim en ik ooit bij een Spaanse pinchobar terecht in een achteraf straatje, waar niemand een woord Engels sprak. En inderdaad, we hebben daar fantastisch Spaans gegeten.

★ Op steeds meer bestemmingen worden foodtours georganiseerd. Neem daaraan deel! Tijdens zulke foodtours krijg je vaak lokale producten en gerechten te proeven. En lokaal betekent vrijwel altijd vers.

★ Tot slot: kijk of er kookworkshops worden gegeven in de buurt van jouw accommodatie. Ik heb zelf talloze kookworkshops in het buitenland gevolgd en daar heb ik bijvoorbeeld echt Thais en Gambiaans leren koken. Tijdens zo'n workshop leer je niet alleen authentiek koken, maar kom je ook meer te weten over de ingrediënten en hoe je deze eenmaal thuis eventueel zou kunnen vervangen. Met een beetje mazzel ga je voorafgaand aan de kookworkshop ook nog zelf de ingrediënten op de markt kopen. Dan is het plaatje helemaal perfect.

© 2017 Tekst Sabine Koning
Alle rechten voorbehouden
Fotografie Sabine Koning & Vivian Vos
Foodstyling Sabine Koning & Vivian Vos
Vormgeving bij Barbara
NUR 440
ISBN 978 90 468 2206 7
www.nieuwamsterdam.nl
www.ohmyfoodness.nl





In *Reishonger* neemt Sabine Koning van OhMyFoodness.nl je aan de hand van haar favoriete internationale recepten mee op een culinaire wereldreis. Van over the top Amerika en mysterieus Japan naar eetstalletjes in Bangkok en de skipistes in

Oostenrijk. De persoonlijke reisverhalen, -foto's en -tips zorgen ervoor dat je direct een vliegticket wilt boeken. Niet zo reislustig ingesteld? De gerechten halen de wereld heel makkelijk naar jouw keuken. Zoals we bovendien van Sabine gewend zijn, zijn alle recepten super toegankelijk en niet moeilijk uit te voeren. Of je de wereld nou écht bereist, of alleen in je keuken, dit kookboek mag in niemands collectie ontbreken.

Als kleuter werd **SABINE KONING** door haar ouders al meegenomen naar het culinair goed bedeelde Frankrijk. Ze woonde een half jaar in Bangkok, reisde af naar Japan voor nieuwe culinaire ontdekkingen, en geniet net zo hard van bami goreng in Indonesië als van pasta carbonara in Italië. Sabine is een foodie in hart en nieren: reisbestemmingen worden gekozen op basis van het aanbod aan eten!



De pers over het **GUILTY PLEASURES** KOOKBOEK:

- 'Een fantastisch boek en nu al een van mijn favorieten.' **DE VOLKSKRANT**
- 'Genieten met volle teugen! Kookboek om je tanden in te zetten.' **LIBELLE**
- 'Schandalig lekker!' **METRO**



www.nieuwamsterdam.nl
www.ohmyfoodness.nl