

SOEP *voor* SYRIË

Verzameld en gefotografeerd
door Barbara Abdeni Massaad

Recepten om onze mensheid te vieren

MET RECEPTEN VAN

Joe Barza, Joris Bijdendijk,
Mark Bittman, Ron Blaauw,
Jonnie Boer, Anthony Bourdain,
Sally Butcher, Robert Kranenburg,
Greg Malouf, Yotam Ottolenghi,
Sami Tamimi, Alice Waters
en vele anderen...



Lemniscaat



SOEP *voor* SYRIË

Recepten om onze mensheid te vieren

Verzameld en gefotografeerd
door Barbara Abdeni Massaad



De volledige winst van de verkoop van dit kookboek wordt gedoneerd aan het voedselprogramma van UNHCR voor Syrische vluchtelingen.

Eerste druk, 2015

Vertaling: Jesse Goossens (haar volledige honorarium wordt geschonken aan UNHCR)
Nederlandse rechten Lemniscaat b.v., Vijverlaan 48, 3062 HL Rotterdam, 2015
ISBN 978 90 477 0789 9
NUR 441

Oorspronkelijke titel: *Soup for Syria*
First published in 2015 by INTERLINK BOOKS
An imprint of Interlink Publishing Group, Inc.
46 Crosby Street, Northampton, Massachusetts 01060

Tekst en foto's © Barbara Abdeni Massaad, 2015
Recepten © Individuele koks, 2015
Foto pagina 184: FDBCK

Grote dank voor het geven van toestemming voor overname van recepten gaat uit naar:
Pagina 117 © Mark Bittman, 2014, *How to Cook Everything Fast*, Houghton Mifflin Harcourt.
Pagina 44 © Anthony Bourdain, 2004, *Anthony Bourdain's Les Halles Cookbook*, Bloomsbury Publishing Plc.
Pagina 114 © Sally Butcher, 2007, *Persia in Peckham*, Prospect Books.
Pagina 39 © Jane Hughes, 2013, *The Adventurous Vegetarian*, New Internationalist.
Pagina's 72, 121 © Sheilah Kaufman en Nur Ilkin, 2012, *The Turkish Cookbook*, Interlink Publishing.
Pagina 128 © Troth Wells, 2011, *One World Vegetarian Cookbook*, Interlink Publishing.
Omslagontwerp: Julian D. Ramirez
Vormgeving: Pascale Hares
Fotobewerking: 53dots.com

Druk- en bindwerk: Wilco, Amersfoort

www.lemniscaat.nl



Inleiding

Op drie kwartier rijden van mijn warme, comfortabele appartement in de Bekavallei ligt een geïmproviseerd vluchtelingenkamp – een van de vele in Libanon – waar Syrische families opeengepakt zitten in plastic tenten en waar kinderen sterven van honger en kou. Ik probeer te slapen en de werkelijkheid te ontkennen, maar dat is onmogelijk. Ik ben niet ongevoelig voor het lijden van anderen.

Vluchtelingen zijn mensen die huis en haard verlaten hebben, op de vlucht voor oorlog of vervolging. Zij zoeken veiligheid voor zichzelf en hun familie. En in plaats van te worden verwelkomd, worden ze vaak slecht behandeld en verkeerd begrepen.

Ik ben culinair auteur en fotograaf. Hoe kan ik mijn vak inzetten en door middel van voedsel en foto's – de twee grote passies in mijn leven – de ongelukkigen helpen en een boodschap van vrede verkondigen? Ik bezocht de vluchtelingenkampen en laadde iedere keer de achterbak van mijn auto vol met voedsel. Na een aantal bezoeken kende ik inmiddels veel families in het kamp en zij begonnen deel uit te maken van mijn grootfamilie.

In de winter van 2014-2015 bezocht ik ze iedere week. Hoe vaker ik kwam, hoe meer verhalen ik hoorde, en hoe meer wanhoop ik aanschouwde, hoe verder mijn hart brak. Ik was vastbesloten ze te helpen, hoe dan ook. Willen wij niet allemaal hetzelfde voor onze families: liefde, eten en onderdak?

De enorme omvang van deze menselijke crisis was een klap in mijn gezicht. Waarom klinkt er geen wereldwijde steunbetuiging? Waarom wordt er niet vanuit alle hoeken van de wereld hulp aangeboden? Waarom heeft de wereld deze Syrische vluchtelingen in de kou laten staan? En waarom schiet de humanitaire hulp van de rijkste landen ter wereld zo vreselijk tekort? Onlangs zei een vertegenwoordiger van UNICEF in Syrië, Hanaa Singer, in een smeekbede: 'We hebben hard donateurs nodig die langetermijninvesteringen doen, zodat de kinderen deze crisis overleven en aan de volgende fase van hun leven kunnen beginnen. Wij mogen de mensen uit Syrië niet aan hun lot overlaten.'

Nee. We mogen ze niet alleen laten! Ik wil dat de kinderen dit overleven. Daarom begon ik het *Soep voor Syrië*-project, een humanitaire hulpactie om de vluchtelingen te kunnen voorzien van eten en de basisvoedingsvoorzieningen.

Ik hoop dat jij me wilt helpen door ambassadeur te worden van *Soep voor Syrië*. Als je wilt weten wat je kunt doen, bezoek dan www.soupforsyria.com. De opbrengst van de verkopen van dit kookboek – met foto's van de Syrische vluchtelingen uit de Bekavallei en soeprecepten van beroemde chef-koks en culinair auteurs van over de hele wereld – zal een beetje bijdragen aan het verlichten van de nood van de vier miljoen vluchtelingen.

Deze ervaring heeft mijn leven enorm veranderd. Het heeft me geleerd wat de meeste profeten, filosofen en religieuze mensen hun leerlingen en volgelingen proberen te doceren. Ik ben nu een beter mens. En ik ben niet alleen. Wij zijn niet alleen! Iedereen die heeft bijgedragen aan de totstandkoming van dit werk heeft bijgedragen aan deze prachtige boodschap – een boodschap van hoop.





Robert Kranenburg

Gazpacho van avocado (koud geserveerd)

Voor 4 personen

400 g avocado
50 g komkommer
50 g bleekselderij
40 g ui
50 g groene paprika, geschild
50 g brood
300 ml olijfolie
100 ml sherryazijn
100 ml citroensap
Zout en peper, naar smaak
1,5 l water

Plaats in een hermetisch af te sluiten bak de volgende ingrediënten: het brood en de azijn, de avocado's zonder schil en in zes stukken gesneden, de pitten van de avocado's, de ui in vieren gesneden, de komkommer, bleekselderij, geschilde paprika, het citroensap en 100 ml olijfolie. Zout deze ingrediënten licht en zet het geheel 5 uur afgesloten in de koelkast.

Haal na 5 uur de pitten van de avocado's eruit en mix de ingrediënten in een blender. Draai het geheel met de rest van de olijfolie tot een gladde emulsie.

Zeef de gazpacho en breng op smaak met peper uit de molen.

De gazpacho kan uit een glas worden gedronken of met een lepel gegeten. Verdunnen kan met water naar eigen inzicht. Lekker als begeleiding bij een pastasalade of bij Spaanse ibericoham.

Barbara Abdeni Massaad

Geroosterde- rodebietensoep

Voor 4 tot 6 personen

-
- 450 g rode bieten
 - 1 eetlepel boter
 - 1 eetlepel extra vierge olijfolie
 - 2 preien, het donkergroene deel
verwijderd, in stukjes
 - 1 middelgrote ui, gesneden
 - 2 stengels bleekselderij, fijngesneden
 - ¼ theelepel gemberpoeder
 - ¼ theelepel gemalen piment
 - ¼ theelepel witte peper
 - 1 laurierblad
 - 1 takje verse tijm
 - 2 takjes verse peterselie
 - 120 ml room, en nog 60 ml extra
voor de garnering (optioneel)
 - Zout en versgemalen zwarte peper,
naar smaak
-

Verwarm de oven voor op 200 °C. Wikkel de bieten in folie en rooster ze in ongeveer 1 uur gaar. Test ze door er met een vork in te prikken.

Koel de bieten en schil ze. Snijd een halve biet in kleine blokjes en zet die apart voor de garnering. Hak de resterende bieten in blokjes van 1 cm.

Smelt de boter met de olie in een zware middelgrote pan op middelhoog vuur. Voeg de prei, ui en selderij toe en bak tot ze bruin beginnen te worden. Roer regelmatig. Dit duurt ongeveer 15 minuten.

Roer de gember, het piment, de witte peper en bietenblokjes erdoorheen. Bak dit al roerend ongeveer 5 minuten door, tot de groenten aan de bodem van de pan beginnen te kleven.

Voeg 1 liter water, de laurier, tijm en peterselie toe. Breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat de soep ongeveer 25 minuten afgedekt sudderen, tot de groenten helemaal zacht zijn geworden. Haal het laurierblad, de tijm en peterselie eruit.

Om de soep te pureren vul je de blender of keukenmachine niet verder dan tot de helft. Begin op lage snelheid en houd je hand op de deksel voor het geval die door de opstijgende stoom wordt opgetild. Verhoog de snelheid en pureer helemaal glad. Herhaal dit tot alle soep is gepureerd.

Giet de soep in een schone pan op laag vuur. Voeg de room toe en breng het geheel met zout en peper op smaak. Goed roeren.

Schep de soep in kommen. Garneer elke portie met de bietenblokjes die je apart had gehouden en, als je dat wilt, 1 eetlepel room.



Zeina El Zein Maktabi

Wortel- gembersoep

Voor 6 tot 8 personen

40 g boter

1 ui, fijngehakt

6-7 grote wortelen, geschild en in plakjes

1 aardappel, geschild en in blokjes

Zout, naar smaak

475 ml kippen- of groentebouillon

Schil van 1 sinaasappel, en nog
wat extra voor de garnering

1 eetlepel geraspte gember

Gemberschaafsel, voor de garnering

Smelt de boter in een grote soeppan op middel-
hoog vuur. Voeg de ui toe en bak dit al roerend
in ongeveer 3 minuten zacht, maar niet bruin.

Roer de wortelen en aardappelen erdoor. Bak dit,
terwijl je blijft roeren, 5 à 6 minuten. Bestrooi met
zout.

Voeg de kippen- of groentebouillon en 475 ml
water toe. Breng aan de kook. Voeg de sinaas-
appelschil en de gember toe. Zet het vuur lager,
doe de deksel op de pan en laat de soep 30 à
35 minuten sudderen, tot de groenten gaar zijn.
Vergeet niet af en toe te roeren.

Om de soep te pureren vul je een blender of
keukenmachine niet verder dan tot de helft. Begin
op lage snelheid en houd je hand op de deksel
voor het geval die door de opstijgende stoom
wordt opgetild. Verhoog de snelheid en pureer
het geheel helemaal glad. Herhaal dit tot alle
soep is gepureerd.

Dien de soep warm op, gegarneerd met gember-
schaafsel en sinaasappelrasp.



Helena Zakharia

Romige pompoen- soep

Voor 4 personen

**1 kg pompoen of flespompoen,
geschild, ontpit en in stukken gesneden**

1,5 l kippen- of groentebouillon

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngesneden

½ theelepel gedroogde tijm

5 zwarte peperkorrels

Zout, naar smaak

120 ml room of 250 ml melk

Croutons, voor de garnering

Doe alle ingrediënten, behalve de room of melk en de croutons, in een grote soeppan. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat de soep 40 minuten sudderen.

Om de soep te pureren, vul je een blender of keukenmachine niet verder dan tot de helft. Begin op lage snelheid en houd je hand op de deksel voor het geval die door de opstijgende stoom wordt opgetild. Verhoog de snelheid en pureer het geheel helemaal glad. Herhaal dit tot alle soep is gepureerd.

Giet de soep in een schone pan op laag vuur. Voeg de room of melk toe en roer goed tot de soep goed heet is.

Dien de soep warm op, gegarneerd met croutons.

