

Tussen Madiba's persoonlijke documenten in het archief van de Nelson Mandela Foundation bevindt zich een mooie brief over eten, waarin Madiba zijn dochters schrijft over hun culinaire talenten. Die brief herinnerde me eraan hoeveel hij hield van goed eten en dat hij inzag dat het bereiden en delen van eten een van de eenvoudigste manieren was om liefde te tonen.

Maar wat voor iedereen eenvoudig haalbaar zou moeten zijn – je geliefden eten voorzetten – is helaas voor velen een strijd. Een op de vier Zuid-Afrikanen lijdt honger en in sommige delen van het land is een op de zes kinderen ernstig ondervoed. De voedselproblemen ontstaan door een voortdurende ongelijkheid gecombineerd met droogte en een hoge werkloosheid. Veel Zuid-Afrikanen hebben onze hulp nodig.

Om iets te doen aan deze schrikbarende cijfers is voedselzekerheid nu een belangrijk aandachtspunt op Nelson Mandela-dag, de door de Nelson Mandela Foundation in het leven geroepen actie waarop mensen wereldwijd proberen de wereld te verbeteren. Daarom doet het me deugd dat dit kookboek bijdraagt aan het verbeteren van de voedselzekerheid. Het boek vormt niet alleen een feestelijk overzicht van de levendige voedselcultuur in Zuid-Afrika, maar de opbrengst van de oorspronkelijke editie wordt ook nog eens gebruikt voor gemeenschappelijke voedsel- en landbouwprojecten ter ondersteuning van mensen die voedsel tekort komen en uit de armoede moeten worden bevrijd.

Dit boek was niet tot stand gekomen zonder de expertise en begeleiding van onze vooraanstaande stuurgroep. Toen we om hun steun vroegen, ging iedereen zonder aarzeling akkoord en hun deelname heeft dit project enorm verrijkt. Ook zijn we Conrad Botes erg dankbaar. Zijn prachtige tekeningen, waaronder zijn afbeelding van Madiba, geven het boek een unieke artistieke dimensie. Ook bedank ik een van onze belangrijkste sponsors, Tiger Brands. Als onderdeel van de betrokkenheid bij dit project heeft Tiger Brands samen met het Afrikaanse ministerie van Onderwijs een landelijke wedstrijd in het leven geroepen in alle negen Zuid-Afrikaanse provincies om tien talentvolle koks-in-opleiding te vinden. De recepten van de tien finalisten, die zijn te vinden op blz. 342-355, tonen aan dat de bijzondere culinaire cultuur van Zuid-Afrika in goede handen is.

Ten slotte bedank ik iedereen die heeft bijgedragen aan dit boek. Door ons toe te laten in jullie huizen, restaurants, boerderijen, volkstuinten en zelfs boten, en met ons het eten te delen dat jullie maken voor jullie geliefden, hebben jullie ons de ware schoonheid en ziel van Zuid-Afrika laten zien.

Op zijn negentigste verjaardag zei Madiba: 'Er is nog altijd veel pijn, armoede en ontbering op de wereld. Het is aan jullie om een betere wereld te scheppen voor iedereen, vooral voor arme, kwetsbare en uitgerangeerde mensen.' Voor mij draait dit boek om hoop voor wat we nu en in de toekomst kunnen bereiken en, uiteindelijk, om het delen van voedsel om zo levens te veranderen.



Sello Hatang
directeur
Nelson Mandela Foundation

INHOUD

ABIGAIL DONNELLY 56 Culinair redacteur	140 INA PAARMAN Ina Paarman's Kitchen
ADI BADENHORST 110 A.A. Badenhorst Family Wines	158 JACKIE CAMERON Jackie Cameron School of Food & Wine
ALEX LAVARIS 232 The Pig and Whistle Inn	50 JAN BRAAI Schrijver en oprichter van National Braai Day
ANGUS MCINTOSH 170 Farmer Angus	314 JO BUITENDACH Past Experiences
ANNA TRAPIDO 46 Schrijver en culinair redacteur	226 JULES MERCER Outlandish Kitchen
ANNATJIE REYNOLDS 72 Karoo-koningin van het hertenvlees	164 JUSTINE DRAKE Culinair redacteur en tv-persoonlijkheid
BERTUS BASSON 154 Bertus Basson Food Truck & Overture	174 KHANYA MZONGWANA Off the Wall Pop Up Restaurant
CASS ABRAHAMS 20 Schrijver en Kaap-Maleise kok	272 KOBUS VAN DER MERWE Foerageur & Oep ve Koep
CATHERINE SCHMOLKE 236 Cucina Magica	268 KUBRA MOHAMED Buurtbakker
CHANELLE & FRITZ SCHOON 188 Schoon de Companje	212 LIAM TOMLIN Chefs Warehouse
COCO REINARHZ 60 Sel et Poivre	322 LIESL BUSH The Farmers Daughter
DARIO SORESI 246 La Locanda	250 LIESL VAN DER WALT Hoofdtuinier, Babylonstoren
DAVID HIGGS 36 Marble	96 LISA MARAIS & KEVIN RUCK The Oyster Lady
DE FAMILIE PATEL 294 Patel's Vegetarian Refreshment Room	134 LUKE DALE-ROBERTS Naturalis, Pot Luck Club en The Test Kitchen
DE RUSTICA OLIVE ESTATE 260	310 MARGOT JANSE The Tasting Room
DORAH SITOLE 30 Schrijver en kampioen inheems koken	114 MARIE LOMBARD De Oude Kraal Country Estate & Spa
EMMA CHEN 290 Pron & Red Chamber	92 MICK & SALLY HAIGH Café Bloom
ERRIEDA DU TOIT 14 Huiskok	100 MIMI JARDIM Cooking with Mimi
FRANCK DANGEREUX 78 The Food Barn	304 MIRA HARIE The Spice Emporium
HILARY BILLER 40 Culinair redacteur	

MOKGADI ITSWENG	256	64	SKYE FEHLMANN
Lotsha Foods			Naturally Organic
NATASHA SIDERIS	198	318	SYLVIA DOROTHY WILLIAMS
Tashas			Vishandelaar
NOMPUMELELO MQWEBU	242	280	THELMA NTOMBOZI MAGWADI
Africa Meets Europe Cuisine			Nanaga Farm Stall
NTOMBENHLE MTAMBO	148	264	VALERIE ELDER
Mpophomeni Conservation Group			The Real Cheese
NWAMBENDHLA MHLONGO	328	126	VERA ANN SLUIS-CREMER
Baleni Sacred Salt			Karma Jams
OWEN WILLIAMS & MEAGAN VERMAAS	276	284	VONNI ROMANO
Honeychild Honey			Maria's Greek Café & Restaurant
PETE GOFFE-WOOD	206	104	XOLANI & YOLISWA GUMEDE
Jurylid <i>MasterChef South Africa</i> , restaurateur en tv-persoonlijkheid			Cappeny Estates
PHILLIPPA CHEIFITZ	26	218	XOLISWA NDOYIYA
Schryver en culinair redacteur			Privékok van Nelson Mandela
REUBEN RIFFEL	8	84	YUDHIKA SUJANANI
Jurylid <i>MasterChef South Africa</i> , Reuben's Restaurant			Holi Cow Deli en kookschool
RICHARD HAIGH	120	180	ZAYAAN KHAN
Enaleni Farm			Promotor van inheemse ingrediënten
RITA ZWANE	130	340	KOKS VAN DE TOEKOMST
Imbizo Shisanyama Busy Corner			Ismail Beggs Bronwyn Cloete Kameron Ganesan Magdalene Jeanette Greeff Phumza Holland Ouma Mafishi Nokuthula Portia Mngqosini John Nkgwang Sebula Christoph Sebusi Dimakatso Yolanda Tau
RUSSELL ARMSTRONG	184		
EB Social Kitchen & Bar			
SAMMY PHALANE	222		
Vershandel Green-Buds			
SELLO HATANG	334		
Nelson Mandela Foundation			
SIBA MTONGANA	194	358	Woordenlijst
Schryver en bekende kok			
SIPHO & THOKO KHOSA	298	360	Register
Londoloz Game Reserve			
SIPHOKAZI MDLANKOMO	68		
Finalist <i>MasterChef South Africa</i>			

'DUTCH BABY' MET GEGRILDE PERZIKEN EN MARSEPEIN

PORTIES: 2-4 | VOORBEREIDING: 10 MIN. | BEREIDING: 25 MIN. | NIVEAU: 2 (GEVORDERD)

INGREDIËNTEN

60 g cakemeel
1,25 dl melk
3 grote eieren, losgeklopt
snuf zout
snuf nootmuskaat
60 g roomboter
citroensap
poedersuiker, om te
bestuiven
crème fraîche of
roomyoghurt, voor erbij

Vulling

perziken (of andere
steenvruchten)
bruine basterdsuiker

Marsepein

125 g gemalen amandelen
of amandelmeel
150 g fijne kristalsuiker
1 eiwit
rasp van 1 citroen



BEREIDING

Verwarm de oven voor op 220 °C en zet het rooster onder in de oven. Zet een grote pan met dikke bodem (liefst van gietijzer) circa 8 minuten in de oven tot hij zeer heet is.

Klop het cakemeel, de melk, eieren, het zout en de nootmuskaat in een middelgrote kom tot het mengsel schuimig is of gebruik een blender of keukenmachine. Meng het niet te lang.

Pas nu op! Doe de boter in de hete pan, houd de pan schuin tot de boter de bodem bedekt en voeg dan het beslag toe. Zet de pan circa 20 minuten in de oven tot de opgezwollen zijkanten mooi bruin zijn en het midden een goudbruine kleur heeft. Doe de ovendeur niet open tijdens het bakken.

Maak de vulling. Ontpit de perziken en snijd ze in plakken. Doop de plakken fruit in bruine basterdsuiker en karamelliseer ze in een hete grillpan. Maak de marsepein. Doe alle ingrediënten in een blender en maal ze tot een samenhangend geheel. Vorm een rol van het mengsel en wikkel die tot gebruik in plasticfolie of bakpapier.

Haal de 'dutch baby' uit de oven, knijp er wat citroensap over uit, voeg de fruitvulling toe en verdeel er wat stukken marsepein over. Bestuif het geheel met poedersuiker. Serveer het in de pan en snijd het aan tafel in stukken.

TIPS

Varieer met de vulling naar gelang het seizoen en wat er in de kast ligt: een eenvoudige vulling van kaneelsuiker, citroensap en honing is zalig. Of probeer gekaramelliseerde bananen en slagroom met gehakte pindarotsjes.



GEBRADEN EENDENBORST MET DRUIVEN EN HANEPOOTSAUS

PORTIES: 4 | VOORBEREIDING: 15 MIN. | BEREIDING: 25 MIN. | NIVEAU: 1 (GEMAKKELIJK)

INGREDIËNTEN

4 eendenborstfilets, circa 200 g per stuk
waterkers of rucola, ter garnering (naar wens)
krokante in de pan of de oven gebakken aardappels, voor erbij

Saus

2 el vloeibare honing
3 el wittewijnazijn
1,25 dl kippenbouillon
1 tl maizena
2 el cognac
1,25 dl ongezoet hanepootdruivensap (of ander wit druivensap)
1,25 dl ongezoete hanepootwijn (of andere zoete witte wijn)
citroensap (indien nodig)
175 g kleine (of gehalveerde) hanepootdruiven of pitloze druiven

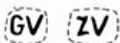
BEREIDING

Maak eerst de saus. Roer de honing en azijn door elkaar in een kleine pan met dikke bodem. Breng het mengsel aan de kook en laat het koken tot het stroperig en goudbruin is. Haal de pan van het vuur en voeg al roerend de bouillon toe. Meng de maizena en cognac in een kom tot een glad mengsel en roer dit door de saus. Breng de saus al roerend zachtjes aan de kook en laat hem iets indikken. Roer het druivensap en de wijn erdoor en breng de saus zachtjes aan de kook. Laat hem 5 minuten sudderen, tot hij iets dikker is geworden. Kruid hem naar smaak. De saus moet aangenaam zoetzuur smaken, voeg zo nodig citroensap toe.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Prik het vel van de eendenborsten op meerdere plaatsen in en giet er kokend water over. Laat opdrogen. Leg de eend met het vel omlaag in een pan en bak het vel bruin. Keer ze en bak de andere kant bruin. Haal de eend uit de pan en gebruik het vet in een ander gerecht. Kruid de eendenborsten en leg ze in een braadslee. Schep de saus en druiven erover. Bak ze 15 minuten tot ze mooi bruin en medium gaar zijn.

TIP

De geliefde, bruinegekleurde hanepootdruif, met zijn kenmerkende honingzoete smaak, is alleen aan het eind van de zomer verkrijgbaar, dus gebruik ik de rest van het seizoen pitloze varianten.



KOUDE BORSJTSJ MET WARME AARDAPPELS EN ZURE ROOM

PORTIES: 6-8 | VOORBEREIDING: 15 MIN. | BEREIDING: 1 UUR | NIVEAU: 1 (GEMAKKELIJK)

INGREDIËNTEN

8 middelgrote bieten
1 el zout
2 l water
suiker
vers citroensap, gezeefd
zure room, voor erbij
warme gekookte aardappels, voor erbij



BEREIDING

Was de bieten goed, maar schil ze niet. Trek keukenhandschoenen aan tegen vlekken op uw huid. Laat de wortelaanzet zitten zodat de bieten niet 'bloeden'. Doe ze in een pan met het zout en het water. Breng het geheel aan de kook, doe het deksel op de pan en kook de bieten ongeveer 1 uur, tot ze zacht zijn. Haal de bieten uit de pan en zeef het kookvocht. Roer er 50 g suiker en 80 ml citroensap door. Proef of de smaken in balans zijn en voeg zo nodig meer suiker of citroensap toe. Voeg wat room toe als u de soep in glazen serveert en gebruik de bieten in een salade. Als u de soep in kommen serveert, roert u er wat geschilde, geraspte biet door. Serveer de soep in elk geval koud. Geef er aan tafel room en aardappels bij.



