

Het verhaal achter Life Kitchen 8
De recepten, smaken & technieken 16
De wetenschap van smaak & geur 19
Onmisbare ingrediënten 26

Snacks & hapjes 30
Snel & makkelijk 74
Vrienden & familie 128
Zoet & lekker 188

Register 214
Opmerkingen 220
Dankwoord 221
Life Kitchen in de Lodge 223

Het verhaal achter Life Kitchen

Ik was achttien toen mijn moeder Krista de diagnose terminale kleincellige longkanker kreeg. Mijn leven veranderde volkomen. Ik werd mijn moeders mantelzorger; ik was elke dag bij haar, leefde en ademde haar leven met haar mee. Ik was een prikkelbare puber, de huishoudelijke hulp en haar vertrouweling. Life Kitchen is ontstaan uit de relatie die ik had met mijn moeder, onze ervaringen en onze pijn, en wat we als gezin hebben doorgeemaakt in een erg moeilijke periode.

In de jaren die op de diagnose volgden, heb ik de ups en downs in haar leven en de behandeling meegemaakt, van het verlies van haar haren tot de depressiviteit en haar angst om dood te gaan – een volkomen normale reactie op haar ziekte, maar iets wat als een schaduw over haar zware laatste maanden hing. Ze trad elke dag dankbaar en moedig tegemoet, maar één ding viel haar ontzettend zwaar: ze kon niet meer van eten genieten. De voortdurende chemotherapie- en radiotherapiebehandelingen hadden hun weerslag op haar smaak, waardoor ze veel minder proefde en eten, wat ze altijd heerlijk had gevonden, nu enkel nog een noodzaak was.

In een tijd dat het zo belangrijk was dat mijn moeder kon genieten van eten, waren alle plezier en troost, en zelfs de alledaagsheid, uit het koken en eten verdwenen. In haar laatste maanden waren de enige dingen die ze echt kon proeven ijslolly's, hoofdzakelijk vanwege de verdovende, koude suikerkick die ze haar boden.



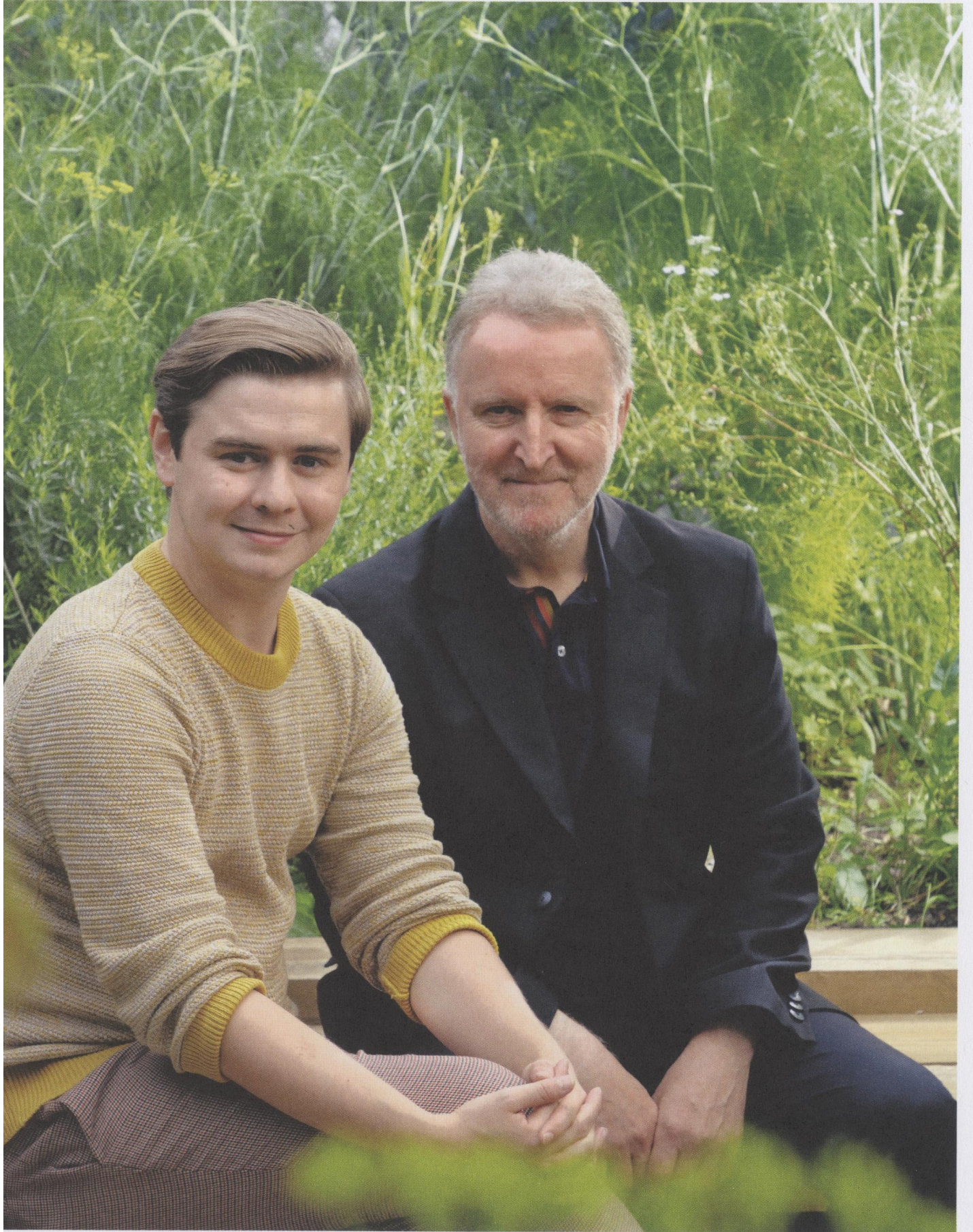
De recepten, smaken & technieken

Hoewel de gerechten in dit boek zijn samengesteld voor mensen die leven met kanker, vind ik het erg belangrijk dat het hele gezin ervan kan genieten. Het zijn zeer smaakvolle, spannende en lekkere recepten voor iedereen. Het team van Life Kitchen en ik hebben samen naar de wetenschap gekeken, we hebben advies ingewonnen bij mensen die leven met kanker en we hebben onze eigen culinaire kennis ingezet om de recepten tot leven te brengen, maar niet elk recept zal voor iedereen werken. Leven met kanker is een individuele ervaring; er is niet één vaste route. Daarom was het bij het schrijven van dit boek dan ook noodzakelijk om een bepaalde draagwijdte in de recepten te vinden en te hopen dat de meeste, maar het liefst alle, recepten je zullen aanspreken. Ik vind het heel belangrijk om te vermelden dat dit boek evenzeer van jou is als van mij of Life Kitchen, dus voel je vrij om recepten aan te passen aan je eigen voorkeuren.

Dat wil niet zeggen dat we niet heel veel werk hebben gestoken in het zo veel mogelijk op maat maken van de recepten. Voor het schrijven van dit boek zijn we in samenwerking met Maggie's Cancer Centres met onze recepten het land in gegaan. De 'RefineTheRecipe Tour' heeft bij negen van Maggies centra in het Verenigd Koninkrijk eenmalige proeverijen gehouden. In totaal hebben meer dan honderd mensen ruim tachtig procent van de recepten in dit boek geproefd. We hebben naar al hun feedback geluisterd en erop gereageerd door de recepten zelf stap voor stap te verfijnen.

Als schrijver van recepten en kok denk ik na over hoe smaken in holistische zin op elkaar inspelen. Ik kijk niet alleen naar hoe iets smaakt, maar ook naar hoe we erop reageren, emotioneel en instinctief, als we het eten. Ik denk in termen als kracht, scherpte, frisheid, pikantheid, voldoening, en een heleboel andere termen die in me opkomen als ik denk aan het effect van een gerecht op de persoon die het eet. Achter al die woorden gaat een fundamentele wetenschap schuil rond de manier waarop we eten ervaren. De persoon die die wetenschap het best kan omschrijven is mijn wetenschapsgoeroe Barry Smith...





De wetenschap van smaak & geur

Door professor Barry C. Smith

Mijn kennismaking met Life Kitchen vond plaats toen Ryan me onverwachts opbelde. Hij wilde meer weten over smaak: hoe smaak bij mensen die chemotherapie ondergingen werd aangestast en wat er kon worden gedaan om deze mensen te helpen. Zijn passie was inspirerend en ik was onder de indruk van zijn intuïtieve begrip van het idee dat we ingrediënten kunnen gebruiken om het ervaren van smaken te versterken. Sinds dat eerste contact werken we samen om de kookideeën van Ryan en Kimberley te combineren met de onderliggende wetenschap. Om te kunnen begrijpen hoe de principes van Life Kitchen werken, is het goed om te weten op welke manier we smaken proeven.

De meeste mensen denken dat het onze tong is die ervoor zorgt dat we alle smaken van het voedsel dat we eten oppikken. Maar dat is niet zo. De tong geeft alleen de basissmaken door: zout, zoet, bitter, zuur en umami (hartig). Dat komt doordat in onze smaakpapillen receptoren voor elk van deze smaken zitten.

We weten allemaal dat die basissmaken niet het enige zijn dat ons voedsel te bieden heeft. Denk maar aan alle voedingsmiddelen die je alleen al op basis van hun geur kunt benoemen: ui, gember, mango, meloen, framboos, aardbei, lamsvlees, kip, rundvlees – de lijst is ellenlang. Maar we hebben op onze tong geen receptoren voor ui of mango of om het even welke andere smaken van deze producten. Ons vermogen om ze waar te nemen zit niet alleen in onze tong; het is vooral te danken aan onze reukvermogen.

Het reukvermogen speelt een grote rol bij het proeven van smaken, maar niet op de manier die je misschien denkt. We merken geuren op door ze via onze neusvleugels in onze neus op te snuiven. Maar we merken smaken op doordat we op eten kau-

Barry en ik in de kruidentuin bij de
kookschool van Life Kitchen



Geroosterde bimi met chilyoghurt & sinaasappel

Citrus brengt vrijwel elk ingrediënt waarmee het wordt gecombineerd tot leven; de vruchten bevatten aroma's die smaken versterken, maar leveren vaak ook de benodigde zuurheid die andere smaken in balans brengt. Geroosterde bimi gaat heel goed samen met aromatische sinaasappel, maar kun je even goed oppeppen met wat geraspte citroenschil of een kneepje limoensap. Gecombineerd met platbrood vormt dit gerecht een snelle lunch, maar het is ook erg lekker bij geroosterde vis.

Voor 2 personen

230 g bimi (aspergebroccoli)
olijfolie
1 tl kappertjes
een kleine hand geschaafde amandelen
3 el volvette Griekse yoghurt
1 tl chiliolie (zie blz. 80)
1 sinaasappel, de schil geraspt, gehalveerd
een snuf sumak
chilivlokken, voor erbij (naar keuze)

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Verdeel de bimi over een bakplaat en druppel de olijfolie erover. Lepel de kappertjes erover en rooster alles 15 minuten. Bestrooi de bimi met het amandelschaafsel en rooster hem nog 5 minuten, tot hij zacht is en de amandelen goudbruin zijn.

Meng terwijl de bimi in de oven ligt de yoghurt met de chiliolie. Pel een helft van de sinaasappel en verdeel hem in partjes. Knijp het sap uit de andere sinaasappelhelft over de geroosterde bimi. Strooi er een flinke snuf sumak en sinaasappelrasp overheen en serveer de bimi met een lepel van de chilyoghurt (als je wilt, bestrooid met chilivlokken) en de sinaasappel.



Geroosterde harissazalm met venkelsalade

Deze geroosterde zalm was een van de eerste recepten die ik voor onze Life Kitchen-lessen heb geschreven. Je bent er van begin tot eind 15 minuten mee bezig en maakt iedereen er blij mee (zelfs mijn chili-fobische vader). Rozenharissa (zie blz. 29) is een perfecte balans van rokerig, heet, fris en lichtzoet. Voor een vegetarische versie kun je bloemkool gebruiken in plaats van zalm: rooster de bloemkool met een beetje olie, zout en peper tot hij goudbruin is (ca. 25 minuten), besmeer hem met wat harissa en schuif hem nog 5 minuten in de oven.

Voor 2 personen

SMAAKWEETJE

Als we vis (of vlees) op een hoge temperatuur bakken, treedt de maillardreactie op. Deze begint met de chemische reactie tussen de aminozuren en de suikers in het eten, waardoor het oppervlak bruin kleurt en er heerlijke geroosterde smaken en aroma's ontstaan terwijl het vlees van buiten naar binnen gaart.

- 2 el rozenharissa
- 1 el olijfolie
- 2 wilde-zalmfilets (à 120 g)
- 1 venkelknol, in fijne reepjes gesneden, het groen achtergehouden
- 3 el volvette Griekse yoghurt
- 1 limoen, geraspte schil en sap
- 1 tl zwarte komijn

VOOR ERBIJ

- extra vergine olijfolie
- partjes citroen (naar keuze)



Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng de harissa en de olie en gebruik een deegkwast om de zalmfilets royaal met het mengsel te bestrijken. Leg de zalm in een ovenschaal en rooster hem 8 minuten; de vis is gaar als hij uit elkaar valt als je er met de bolle kant van een lepel op drukt.

Doel intussen de reepjes venkel met de yoghurt, limoenrasp en het sap en het grootste deel van de zwarte komijn in een kom. Schep alles om.

Leg op elk bord een zalmfilet en schep er een portie venkelsalade naast. Bestrooi alles met het achtergehouden venkelgroen en de overgebleven zwarte komijn. Druppel er wat olijfolie over en geef er, als je wilt, partjes citroen bij.



Shepherd's pie met puree van koolraap & witte peper

Hoewel deze shepherd's pie iets meer specerijen bevat dan de traditionele versie waarmee ik ben groot geworden, is hij niet heel anders dan die familiefavoriet. De koolraappuree voegt een extra laag van smaak toe, vooral doordat ik veel witte peper en boter gebruik. Als je dit eenmaal hebt geproefd, wil je geen standaard pureetopping meer. Je bent natuurlijk vrij om te experimenteren met de specerijen en er je eigen draai aan te geven.

Voor 4-6 personen

olijfolie
500 g rundergehakt
2 wortels, fijn gesneden
2 uien, fijn gesnipperd
6 tenen knoflook, geperst, of
3 tl knoflookpuree
1/2 el gemalen kurkuma
1/2 el garam masala
1/2 el gemalen komijn
1/2 el gemalen koriander
2 tl tomatenpuree
1 el Marmite
een klein glas rode wijn
(naar keuze)
3 dl rundvleesbouillon
50 g oude cheddar, geraspt
doperwten met boter en
munt, voor erbij

VOOR KOOLRAAPPUREE MET WITTE PEPER

1 grote koolraap, geschild, in
blokjes
een flinke snuf zout
50 g ongezouten boter
1 tl witte peper

Begin met de puree. Doe de blokjes koolraap in een pan met het zout en zoveel water dat ze helemaal onderstaan. Plaats de pan op middelhoog vuur en breng het water aan de kook. Draai dan het vuur lager en laat de koolraap 15-20 minuten zachtjes koken, tot hij zacht is.

Begin intussen aan de vulling. Plaats een grote pan op hoog vuur en voeg een scheut olie toe. Wacht tot hij heet is. Voeg dan het gehakt, de wortels en uien toe en bak ze 10 minuten, tot het gehakt bruin is. Giet uitgesmolten vet uit de pan en laat het mengsel nog 4-5 minuten bakken op hoog vuur, tot het begint te karamelliseren. Voeg de knoflook toe en roer een paar minuten, tot de knoflook zacht is.

Voeg de specerijen, tomatenpuree en Marmite toe. Roer goed en bak de specerijen 1 minuut mee. Voeg dan de rode wijn toe, als je die gebruikt, en laat de

alcohol in 10 minuten verdampen (sla deze stap over als je geen wijn gebruikt). Voeg de bouillon toe en laat het mengsel 30 minuten zachtjes koken, tot je een dikke vleessaus hebt.

Verwarm intussen de oven voor op 180 °C.

Als de vulling aan het inkoken is, zal de koolraap mooi zacht zijn. Giet hem af en doe hem terug in de pan. Voeg de boter en witte peper toe. Gebruik een pureestamper om een mooie, gladde puree te maken. Zet hem apart tot de vulling klaar is.

Schep de vulling in een ovenschaal. Verdeel de koolraappuree erover. (Je kunt de puree er in mooie toefjes op spuiten, maar scheppen is ook goed.) Strooi de cheddar over de puree en bak de shepherd's pie 20 minuten in de oven, tot de bovenkant goudbruin is. Geef er doperwten met boter en munt bij.