

Toen ik het vierde, of misschien was 't inmiddels wel het vijfde, mailtje in mijn inbox vond, was ik toch maar eens op de uitnodiging 'om een kop koffie te drinken' ingegaan. Baat het niet...

Nou, daar zaten we, in eetcafé Blek te Amsterdam. Aan de koffie en een broodje oude kaas zoals een goed broodje oude kaas hoort te zijn. Net als de koffie overigens. En ja, dat is belangrijk.

'Hoezo, een kookboek maken, ik? Ik ben toch geen chef. Een chef is innovatief, creatief, origineel en soms zelfs revolutionair. Ik ben een enthousiaste thuis kok die elke dag gewoon lekker en verantwoord wil eten, maar zonder gedoe. Als ik iets bijzonders wil ga ik naar zo'n echte chef, geniet ik en verbaas me ongans en maak na afloop een diepe buiging. Jij nog een cappuccino?'

Maar 'zonder fratsen' was precies wat het moest zijn! Had-ie, de uitgever, ergens gelezen dat ik zo moe werd van het gedoe over ons dagelijks brood. (Oeps! Brood...) En dat gewoon gezond en lekker eten helemaal niet zo ingewikkeld is. En zo werd het een kookboek 'zonder gedoe'. Een doe-maar-gewoon-eet-boek eigenlijk.

Verwacht dus geen hemelbestormende inzichten teneinde eeuwig jong, fit en strak te blijven. Wel een hart onder de riem door te laten zien dat elke dag lekker en verantwoord eten helemaal niet zo ingewikkeld is. Dat kan en wil je er niet bij hebben, naast je gezin, je werk en een sociaal leven. Dus inclusief pasta, aardappelen en brood. Inderdaad, het trio dat naar het vagevuur is verbannen. Want kom op zeg, nooit meer een kruimige pieper of beetgaar krieltje?! Een lekker pastaatje of goed belegde sandwich?!

Lekker en gezond eten zonder je blind te hoeven staren op trends, hypes en superfoods die van eten een heilig moeten maken en van ons slaven van dieetgoeroes.

Laat je gezond verstand je goeroe zijn. Meer heb je niet nodig.



voeding? nee joh: eten!

Met 'voeding' zijn we de laatste jaren doodgegooid en suf over geluld. Met alle do's en don'ts, hypes en trends. Over nieuwe wijn in oude zakken en oude slobbers in frisse verpakkingen... Wel of geen koolhydraten, gluten, antioxidanten, voedingssupplementen. Paleo. Rauw. Vegan. Met als voorlopig sluitstuk een vleesrevolte op angstaanjagend grote barbecues. Minder, minder? Ben je besodemieterd: meer, meer!

Een rollercoaster waar ik kotsmisselijk uitstapte en elk gevoel voor richting kwijt was. Het consequent uitvoeren van De Tien Geboden is er niks bij. Met 'voeding' als alter ego voor regels en wetten heb ik mijn portie dus wel gehad. Liever heb ik het over eten. **KLINKT 'ETEN' NIET VELE MALEN GEZELLIGER DAN 'VOEDING'?** Natuurlijk! Daarbij is eten een werkwoord, er gebeurt iets! Die voeding krijgen we er gratis bij.

In mijn leven is eten een serieus thema. Als werkwoord en als zelfstandig naamwoord. Eten omdat het een dagelijks terugkerend fenomeen is, omdat al wat erbij komt kijken ons allemaal aangaat. Omdat eten lekker en gezellig is. Omdat het uitnodigt tot het voeren van fijne gesprekken, het vertellen van moppen, het delen van recepten, restaurants, geheimen... En dat allemaal op een zo prettig mogelijke manier. Van de wieg tot het graf. Niet alleen mijn eigen route maar ook die op de hele keten van zaaien, oogsten en geboren worden, van productie en boodschappen doen tot en met het bereiden en het consumeren ervan. Zodra je je van die hele keten bewust bent, is eten zo veel meer dan 'het spul dat op je bord ligt'.

'Toon mij uw boekenkast en ik zeg u wie u bent', heb ik ook toegepast op de aanblik van mijn bureau en de staat waarin mijn auto verkeert en volgens mijn wederheft is het een waterdichte methode: ik ben een chaoot, een sloddervos en een viespeuk. Als ik denk aan de lege koffiekopjes, rondslingerende klokhuizen en een tiental andere zaken die niet per se noodzakelijk zijn om een mail te sturen of met een auto van A naar B te komen, kan ik maar één conclusie trekken: hij heeft gelijk.

BEN JE WAT JE EET? In dat geval ben ik de ene dag een prei, de volgende een varken en een week later een krentenbol. Een alleseter maar dankzij signalen uit de richting van dierenwelzijn, milieu en gezondheid steeds vaker een prei. Gelukkig ben ik van huis uit een groenteliefhebber en klaagt er vanaf het moment dat mijn zoon het huis uitging, niemand meer over die vermeende disbalans. >

SAROMA EN NATTE NASI

Mijn moeder was weliswaar een traditionele kok maar wel een die wist hoe het moest als het ging om bereiding en smaak. Haar repertoire op tafel bestond uit twee (!) soorten groente, aardappelen (meestal gekookt, soms gebakken) en een kléin stukje vlees of vis en daarbij nog iets van rabarber, komkommer, stoofpeertjes of appelmoes. Alles al naar gelang het seizoen en vers, deels van onze eigen akker. Ik wist toen niet beter, maar nooit meer at ik daarna smakelijker spinazie en bietjes.

Groente zijn me dus met de spreekwoordelijke paplepel ingegoten. Pap, voor toe, was er trouwens ook; bloempap, gortepap, rijstepap, griesmeelpap, appelpudding, Haagse bluf, uiteraard uit eigen keuken. En later, opgestuwd in de vaart der volkeren, hopjesvla en yoghurt uit flessen. Héél superdeluxe! Een toetje als Saroma, weet je nog, kende ik alleen van bij vriendinnetjes thuis. Die 'chemische troep' (zoals mijn moeder het noemde) kwam er bij ons niet in. Zoals je zult begrijpen smaakte die verboden vrucht mij wonderwel.

ALS JE BENT WAT JE EET BEN JE OOK WAT JE NIÉT EET. VEGETARIËR OF VEGANIST. Wij flexen. Een halfslachtige keuze omdat gehele abstinentie van het dierlijke misschien beter is, maar soms verlang ik gewoon heel erg naar een sappig gebraden kippetje of een mooie moot vis. Op dergelijke momenten sus ik mijn geweten met een mantra over eiwitten en ijzertekorten, maar bottomline is het een combinatie van egoïsme en gemakzucht; een stukje vlees of vis in de pan is na een lange dag 'lekker makkelijk' en op zondagen is er werkelijk niets heerlijkers dan om een varkensschouder in te masseren met een zelfgemaakte rub en die vervolgens in 3½ uur bij een lage oventemperatuur te laten garen en 'm dan 'Tataa!' op tafel te zetten. De dagen erop compenseren we schuld bewust door vlees en vis van het bord te bannen of maak ik van eventuele restjes een ragout, saladeschotel of sandwich.

GLUTENMANIE EN SHOTJES TARWEGRAS

Via de gemakskeuken, want ook moeders gingen buitenshuis werken, met pakjes, zakjes, potjes en de diepvriesafdeling in de supermarkt, zijn we anno 2019 aangekomen bij wat als het nieuwe en verantwoorde koken wordt gelabeld; vers, met de nadruk op groente en vlees en vis in een bijrol. Nieuw? Mijn jonge jaren in aanmerking genomen is het hartstikke retro!

In 2019 is gewoon gezond niet gezond genoeg, het moet gezonder, het moet állergezondst. De afgelopen jaren zijn in onze massale en hysterische zoektocht naar 'allergezondst' zo'n beetje alle voedingsmiddelen op een zwarte lijst beland, en er weer vanaf gehaald. Word je van brood nou wel of niet 'dik'? En zijn gluten echt zo gevaarlijk?

ZULLEN WE DAAR VOORTAAN OOK EEN BEETJE NORMAAL OVER DOEN? Er is maar een heel klein percentage van de bevolking met een glutenprobleem die deze intolerantie serieus moet nemen. De rest kan z'n tanden gewoon probleemloos in een boterham zetten.

En aardappelen doen de weegschaal ook al niet doorslaan? Ah nee, daar was natuurlijk de kuil met jus debet aan. Die de hap wel naar een hoger niveau tilde, de kers op de taart, zeg maar... Ach, táárt!

Kan ik de mode-industrie soms hartgrondig verwensen met haar dwingende voorschriften (alsjeblijft, niet wéér pastelkleuren en wappermouwen deze zomer!), de voedingsgoeroes doen er niet voor onder.

Zo werd de *good old* havermost van zolder gehaald en op een schild gehesen en omarmden we chiazaad, raw food en slow geperste groentesappen met een shotje tarwegras. Dat laatste is misschien supergezond maar ook een serieuze gruwel. Kurkuma, gember, knoflook, peulvruchten, ongezouten noten, avocado's, ze zijn stuk voor stuk heilig verklaard. Kun je met het negeren van een flared jeans hoogstens een modeflater slaan, het negeren van een voedselgebod betekent niets minder dan een bewuste ondermijning van je gezondheid. Zo oliekoekendom wil natuurlijk niemand zijn!

DE DRIE-EENHEID

Mijn ouders, de gelukkigen, hadden nog nooit van tarwegras gehoord, aten brood met kaas en aardappelen mét jus, er was altijd een koekje bij de koffie, in het weekend een taartje én ze dronken elke avond een borrel. Ze waren in hun hele leven nooit te zwaar en zijn 83 en 93 jaar oud geworden. En ze rookten er ook nog bij! Dat laatste is géén aanbeveling!

Maarr... Ze aten altijd en veel verse groente, slechts kleine stukjes vlees en bij de koffie werd één koekje geserveerd. De borrel werd, behalve op verjaardagen, beperkt tot één, maximaal twee glazen en ging niet vergezeld van nootjes en toastjes brie. En als ze trek kregen was er geen zak chips of reep chocolade voorhanden, het idee alleen al, er was een appel. Het zou zomaar kunnen dat het 'geheim' schuilt in de hoeveelheden die ze aten en dronken, het geheim van NietTeVeelVanAlles. Dat je in principe dus alles kunt eten en drinken zolang je dat gevarieerd en met mate doet.

OMG! Wat een fantastisch inzicht! Wat een ongelooflijk goed nieuws! Want de gevolgtrekkingen zijn verstrekkend: nooit meer ingewikkelde diëten uitknobbelen en calorieën tellen, rauwe wortels knagen tot je kaken in een kramp schieten of een vermogen uitgeven aan 'superfoods'! Nooit meer 'nee' hoeven zeggen tegen een taartje, een glas wijn of een kipsaté met saus. Nooit meer denken dat je zondigt omdat je een koekje eet, doe even normaal zeg. Nooit meer chagrijnig. **NIETTEVEELVANALLES. NIETS MEER, NIETS MINDER. BIJNA BELACHELIJK IN Z'N EENVOUD.**

Terwijl de kwartjes in hun eurekamoment naar beneden razen, zeurt er een vraag in mijn achterhoofd: als het bovenstaande zo eenvoudig is waarom kampt dan bijna 50 procent van onze bevolking met overgewicht? 50 procent als in: de hélft. Schuilt er een adder onder dit malse groene gras? Of twee misschien... >

DIËTEN ZIJN LARIEKOEK

Ah, wacht! Iets wat zó simpel is, kan natuurlijk niet goed zijn. Bovendien klinkt NietTeVeelVanAlles heel suf. Veel liever wringen we ons in allerlei bochten met de gedachte: als we nú maar heel goed ons best doen op die wortels, zaden en calorieën, worden we stráks beloond met een gezond, fit en slank lijf waarin het makkelijk honderd worden is.

Succes gewenst want hoe makkelijk is het om in ónze wereld, waarin overdaad de norm is en koken onze nieuwe nationale hobby, niet te veel van dat alles te consumeren? Niet. Het is niet makkelijk en het gaat ook niet makkelijk worden. Daarom zijn er diëten uitgevonden.

Ons houvast om niet kopje-onder te gaan in de zee van verleidingen. Ondanks het feit dat onderzoek al minstens duizend keer heeft uitgewezen dat het volgen van een dieet op den duur averechts werkt, blijven we hardnekkig geloven dat een sherry-, brood-, eiwitten only- of eierkoekendieet ons zal redden. Don't shoot the messenger, diëten zijn weliswaar geweldige moneymakers voor de bedenkers ervan, maar verder lariekoek. Ze bieden schijnzekerheid en zijn gedoemd te mislukken. Er is maar één 'dieet' dat werkt en dat is de drie-eenheid van:

GEZOND VERSTAND

+

WETEN HOE HET WERKT

+

HET DOORBREKEN VAN GEWOONTES

Inderdaad, daar komt geen wondermiddel aan te pas. Laat het maar suf zijn, het werkt wel. Met 'dieet' bedoel ik namelijk niet een methode vol ge- en verboden om uitéindelijk bloedchagrijnig in maatje 38 te passen, maar een normaal eetpatroon. Ik ga ervan uit dat je weet wat daarmee wordt bedoeld:

GEZOND VERSTAND als in $1 + 1 = 2$. >





Alledaags

Als er in onze taal één term is waarvan de betekenis wordt onderschat, is het wel ALLEDAAGS. Stel je het leven eens voor zonder alledaags... Zonder vaste tijden en regelmaat, zonder gewoontes, alles op de schop. Het leven zou een krankzinnige KERMISATTRACTIE zijn zonder houvast. Natuurlijk, er zijn uitzonderingen, maar het gros van de mensheid is gebaat bij rust, reinheid en regelmaat. Bij alledaagsheid dus. En juist dat is de basis waardoor we ook de AVONTURIER in ons de ruimte kunnen geven. Alleen niet elke dag. Met eten is het net zo. Niet elke dag een driegangendiner, een tapaslunch of een rijkgevuuld buffet. Maar ook niet elke dag de combinatie van groente, aardappelen en vlees. Daar valt dus een wereld te winnen om het voor jezelf leuker te maken in de keuken, en aangenamer voor je SMAAKPAPILLEN. Want laat alledaags geen synoniem zijn voor saai. Pasta's, rijst en granen zijn een uitkomst, sowieso voor wie niet van aardappelen schillen houdt en omdat ze alles verdragen. Wat dat betreft zijn het net aardappelen. Zelf kies ik altijd voor een spelt-, volkoren- of zilvervliesvariant vanwege de extra vezels en de meer stevige smaak.



Sperziebonen- pistachepesto

▪ Kook per persoon **100 à 150 gram sperziebonen** zoals je gewend bent, maar niet te lang want ze moeten wel ‘beet houden’. Maal met de staafmixer intussen **een klein handje geroosterde en afgekoelde pistachenoten** met **een snuf zout, zwarte peper** uit de molen, **een kneepje citroensap** en zoveel **olijfolie** dat het een dikke dressing wordt. Schenk over de gare groente.

Sperziebonen met tomaat en ui

▪ Kook de sperziebonen zoals in het eerste recept. Fruit **1 fijngehakte sjalot** in **1 eetlepel olijfolie** bijna zacht. Doe er dan **150 gram in stukjes gesneden tomaat** bij. Zet het vuur iets hoger en blus af met **een scheut balsamico-azijn**. Voeg **zout en peper** en eventueel **wat basilicumblad** naar smaak toe. Meng met de gare bonen.

Sperziebonen met muntsaus

▪ Kook de sperziebonen zoals in het eerste recept. Bak **1 gehakte teen knoflook** in **1 eetlepel olijfolie**. Voeg **1 eetlepel wittewijn-azijn, 2 eetlepels verse munt** en **een snuf zout** toe. Laat goed heet worden en schenk dan over de gare bonen.

Bloemkool met paddenstoelen

- Kook voor 3 personen **1 grote bloemkool** in z'n geheel kort in gezouten water zodat-ie nog wat bite heeft. Dat gaat heel snel. Giet daarna af.
- Bak **1 fijngehakte sjalot** of **ui** in **wat olijfolie** en voeg daar na een paar minuten **200 gram in stukken gesneden kastanje-champignons** aan toe en **een ½ eetlepel tijmblaadjes**. Bak op hoog vuur zodat het vocht grotendeels verdamppt. Maak af met **zout naar smaak** en **flink wat zwarte peper** uit de molen. Snijd de bloemkool in plakken en leg op elke plak 1 eetlepel van het paddenstoelenmengsel.

Bloemkool met tahin (sesampasta)

De eerste keer dat ik geroosterde bloemkool at was een openbaring. Was dit echt bloemkool?!

- Verwarm de oven voor tot 200 °C. Verdeel voor 3 personen **1 grote bloemkool** in roosjes en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Maak een mengsel van **een ½ eetlepel ras el hanout**, **een snuf zout** en **2 eetlepels olijfolie** en besprenkel de bloemkoolroosjes hiermee. Plaats de bakplaat 30 minuten in de oven tot de bloemkool begint te bruinen.
- Intussen maak je een saus van **3 eetlepels sesampasta**, **2 eetlepels citroensap** en eventueel **1 eetlepel water**, **zout en peper**. Meng goed met een vork. Het gekke van sesampasta is dat zodra je er vocht aan toevoegt, het mengsel dikker wordt. Dat hoort, dus niets van aantrekken. Nog wat **extra citroensap** misschien?
- En dan dip je de geroosterde bloemkoolroosjes in deze saus. Wat een transformatie!

tip

Ook rauwe groente is dol op deze sesampasta. Is voor wat betreft calorische waarde te vergelijken met pindakaas, jammer ja, maar hij tilt radijs, tomaatjes, komkommer, worteltjes et cetera allemaal op en kan als zodanig ook prima op de borreltafel.

Bloemkool met yoghurt

- Kook voor 3 personen **1 hele bloemkool** kort, circa 5 minuten, in een pan met gezouten water en laat uitlekken in een vergiet. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Maak een papje van **300 milliliter yoghurt**, **3 eetlepels gele currypasta** (uit een pakje), **zout**, **peper** en **olijfolie** en smeer de bloemkool goed in. Zet op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster 20 minuten in de oven. Snijd de bloemkool in mooie plakken en garneer met **blaadjes koriander**, **ringetjes rode peper** en **bosui**.



Stamppot van louter groente maak ik niet omdat ik een koolhydratenhater ben, maar omdat ik zónder minder snel vol raak en er dus meer van kan *ETEN*. Neem bijvoorbeeld een stamppot van gestoomde of geroosterde knolselderij met bloemkool en rauwe spinazie, rucola of andijvie. Of gewokte boerenkool, gegaarde zuurkool... Net wat er op dat moment volop wordt geoogst. (Raapstelen in de vroege lente.) Van die stamppot maak ik gerust te veel met het oog op de dag erna: groente- of kippenbouillon erbij, staafmixer erin *et voilà*, een hartverwarmende soep. Als we geen vegetarische dag hebben, bak ik er een *SEIZOENSVISJE* bij of verwarm ik een *good old* rookworst. Neem dan alsjeblieft een zelf gefabriceerde van de slager en niet zo'n meelstaaf uit folie. Nog een lik piccalilly of mosterd uit de pot erbij en dan is het *GEZELLIG* aan tafel, hoor!


Stamppotje(s)

Dit recept is prima voor 4 personen.

- Verwarm de oven voor tot 180 °C. Schil **1 knolselderij** en snijd in stukken. Kook de knolselderij in water met **1 bouillonblokje** of besprenkel met **wat olijfolie, zout en peper** en rooster een halfuur in de voorverwarmde oven. Spoel **250 gram kerstomaatjes** af en bak in **1 eetlepel olijfolie** zacht of rooster ook deze in de oven. Bestrooi met **wat kruiden** en als ze zacht en zoet zijn voeg je **een paar drupjes balsamicoazijn** en **zout en peper** toe. Roer er, als je daarvan houdt, **een klein handje gehakte olijven** door.
- Verdeel intussen **1 bloemkool in roosjes** en kook net gaar in water met **1 bouillonblokje**. Giet af en bewaar een beetje van het kookvocht. Stamp de gare groente grof door elkaar op zacht vuur en voeg daar **300 gram rauwe spinazie, rucola** of **fijngesneden andijvie** aan toe. Voeg eventueel **een beetje kookvocht** toe om het wat smeùiger te maken, en **een scheutje olijfolie** voor de smaak.

tip

Bak 200 gram schoongeveegde en in stukken gesneden gemengde paddenstoelen op hoog vuur in 2 eetlepels olijfolie. Ris wat tijmblaadjes eroverheen en bestrooi met zout en peper. Of serveer met gebakken aardappeltjes.



Voor erbij: een handje gehakte geroosterde noten, wat verse geknipte bieslook of peterselie en een bakje gepofte tomaatjes (kwartier in een koekenpan met wat olijfolie, zout en peper). Top bij min tien.



**‘METEN is weten’,
maar in de keuken gaat
het ook over j^óúw smaak
en j^óúw *GEVOEL*. Probeer,
experimenteer en *LEER*!**

**‘Als je een hele avond
SAMEN hebt, wil je niet
alleen maar in de keuken
staan, maar jezelf na
gedane ARBEID als een
keukenprins(es) aan tafel
VLIJEN en daarna op
zijn/haar schoot.’**



We aten vroeger eens per week vis en we waren niet eens katholiek. Onze *VISDAG* was dan ook niet de vrijdag maar de dinsdag wat met religie niets van doen had; op dinsdag stond de viskraam op het *MARKTPLEIN*. De ‘zoute vis’ staat in mijn geheugen gebeiteld. Mijn moeder was er maar druk mee: de vis ging in een grote *EMMER* met koud water dat meerdere malen werd verversd zodat de vis niet té zout zou zijn. Vervolgens kookte ze hem gaar. Dit klinkt inderdaad afschuwelijk maar het resultaat smaakte *WONDERWEL* goed in combinatie met gekookte nieuwe *AARDAPPELEN* (die ik had geschraapt), botersaus met mosterd en verse worteltjes. Als ik dát nog eens precies op die manier zou kunnen eten...

Oosterse zalm

Maar aan zoute vis durf ik me niet te wagen. Gelukkig word ik ook oprecht gelukkig van gegrilde zeebaars. Tja, wie niet? En van dorade. Van een gebakken scholletje... en rode poon, kabeljauw, mosselen, een Hollands garnaltje en paling, als dat nog zou mogen.

Paling eten leerde ik van mijn vader die precies wist welke palingroker waar de fuiken uitzette. Bij die gasten kocht hij de vetste exemplaren. En dan strippen en van de graat kluiven of gefileerd op een geroosterde witte boterham. Brrr, wat lekker. Maar alleen op enkele hoogtijdagen en met oud & nieuw.

Ook toen paling niet langer bon ton was om te eten en schier onbetaalbaar, nam ik er toch regelmatig een paar voor hem mee. Het toverde een grote glimlach op zijn gezicht, ook toen hij niet precies meer wist wie wie was en waarom. ‘Lékker!’ En een taartje, daar hield-ie ook zo van. Net als van saucijzenbroodjes, een mooie kruimige aardappel met jus en van soep (zie p. 93). Genieten van eten, ik heb het niet van een vreemde.

Maar wacht eens even, waar blijft de zalm in dit verhaal? Roze, zachte, vette zalm die vanbinnen nog een tikkie rauw is. De allemansvriend als het gaat over wat het zich allemaal laat aanleunen:

spinazie, ei, mierikswortel, kappertjes, asperges, bieten, worteltjes, stuk voor stuk BFF's.

En een echte Barbapapa als het gaat om in welke gedaanten hij zich laat verorberen: warm- dan wel koudgerookt, als filet, gebakken met of zonder huid, in z'n geheel, gepocheerd of gemarineerd, rauw, ondergedompeld in een curry... Zalm laat het zich allemaal welgevallen en is daarbij ook nog eens een echte wereldburger. Sterker, hij is als burger niet te versmaden, maar het kan ook op z'n Frans, Thais, Scandinavisch, Hollands...

De eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat ik zalm op al deze manieren min of meer noodgedwongen heb leren kennen. Mijn kinderen zijn daaraan schuldig, of nou ja... noem het maar schuldig. In ieder geval gruwden ze als jonkies van alle witvissen en van haring. En je wilt toch dat ze vis eten, nietwaar? Voor de hersenen, de botten... Zalm dus, die mij na een jaar of wat spreekwoordelijk de neus uitkwam. Tijd om over de horizon te kijken en deze lieveling incognito op het menu te zetten.

Met oosterse smaakmakers bijvoorbeeld lukt dat prima en eenmaal gemarineerd heb je er nauwelijks meer omkijken naar.

Dit recept haal ik graag uit de kast bij een wat groter gezelschap voor bijvoorbeeld een *PAASLUNCH*. De bonus is dat dit gerecht echt *EENVOUDIG* te bereiden is en toch een zeer paaswaardige dis vormt.

Roze, zachte, vette zalm die vanbinnen nog een tikkie rauw is. De allemansvriend.

- Marineer voor 4 personen eerst **400 gram zalm** (in vier moten) 30 minuten in een mengsel van **4 eetlepels Japanse sojasaus**, **2 centimeter geraspte gemberwortel**, **een scheutje gembersiroop** en **het sap van 1 citroen**.
- Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- Giet een beetje olijfolie in een passende ovenschaal, leg de zalm erin en overgiet met de marinade. Zet 15 minuten in de oven.
- Fruit intussen in **1 eetlepel olijfolie**, **1 theelepel vijfkruidenpoeder** aan met **1 gesnipperd uitje**. Houd je van pittig doe er dan ook **1 fijngenhakt rood pepertje** bij. Zodra dat een beetje geurt en gaart, voeg je **1 zak Aziatische wokgroente** toe.
- Wok op hoog vuur, schep steeds goed om, doe er **een scheut gembersiroop** en **een scheut water** bij, tot de groente beetgaar zijn. Breng op smaak met **zout en peper**. Bestrooi met **wat koriander** en **4 fijngesneden bosuitjes**.
- Maak op de borden een mooi bedje van de wokgroente en leg daarnaast een mootje zalm met een schep marinade.

Deze versie is nog altijd favoriet, maar tegenwoordig krijg ik gek genoeg, geen genoeg meer van zalm. Misschien is het een hormonale kwestie dat mijn lijf schreeuwt om omega's, vitaminen A, B12 en D, jodium en zink want ook gerookte makreel oefent een onweerstaanbare aantrekkingskracht op me uit. Daarvan heb ik trouwens een waanzinnig recept gevonden van Nigella Lawson (zie p. 137)

Maar eerst nog één met zalm...

Gepocheerde paaszalm

- Voor 13 man had ik **2 kilo zalm** uit het midden mét vel besteld bij de lokale visdiamantair en de vis vervolgens gepocheerd in **2 liter bouillon** van **2 in stukken gesneden venkel**, **3 laurierblaadjes** (als het lukt, verse), **1 eetlepel zwarte peperkorrels**, **1 glas pastis** of **witte wijn** en **2 potten visfond** of **visbouillon** en **water**. Dat kan een dag van tevoren al. Op de dag zelf is het een kwestie van bouillon aan de kook brengen, overgieten in een grote schaal en de zalm erin leggen. Zorg dat de vis helemaal onderstaat. Zet weg. Wanneer de bouillon is afgekoeld is de zalm precies goed: nog rood vanbinnen. De laatste keer dat ik dit maakte, vond ik de zalm echter té rood en heb hem toen 15 minuten op 200 °C nagegaard in de oven. Dat bleek een goede zet, want de vis was nu ook lekker lauwwarm en helemaal 'saignant'.
- Serveer er **een frisse komkommersalade** bij. Schaaf 2 komkommers in linten en overgiet ze met een dressing van **100 milliliter witte-wijnazijn**, **1 theelepel suiker**, **zout en peper** naar smaak bij. Hosanna!

Decadente boterhammen

Voor mijn man reken ik 2 en voor mezelf 1 dik gesneden volkorenboterham(men.)

- Besmeer het **brood** met **1 eetlepel hüttenkäse** en maal er **een beetje peper** over. Verdeel hierop **een plukje rucola** of **spinazieblaadjes**. Beleg met **plakken tomaat**, **2 plakken avocado**, **1 bosui in ringetjes** en breng op smaak met **een beetje zout of kruidenij**.
- Roer **1 eetlepel mayo (zonder suiker)** met **1 eetlepel kwark** los en besmeer de boterhammen. Beleg met **rauwe ham** of **rookvlees**, **schijfjes rauwe courgette**, **kiemgroente**, **gehakte nootjes van om het even welke soort**.
- Of geef hummus de rol van boter. Van **biet** of naturel en beleg dan met **komkommerplakjes**, **een plak gegrilde aubergine**, **dunne ringen rode ui**, **ijsbergsla** en **kipfilet**.
- Prak **zachte geitenkaas** fijn en smeer op het brood. Beleg met **wat veldsla** of **rucola**, **een ½ gegrilde rode paprika** (uit pot) en **plakjes radijs**.
- Bestrijk **een snee roggebrood** met **roomkaas**, snijd **flink wat bieslook** heel fijn en druk daar het brood in. Bekleed met **een plak gerookte zalm**, **plakjes gekookt ei** en **kappertjes**. Maak af met **een draai van de pepermolen**.
- Stel, het is winter en je hebt zuurkool over van de avond ervoor. Warm de **zuurkool** op, leg op een boterham met **piccalilly**, **rauwe ham** of **pekelvlees** en maak af met **plakjes augurk**.

De mogelijkheden zijn eindeloos! En hoe heerlijk zijn deze boterhammen niet als lunch?



Kliekjes

pizza

- Besmeer **1 tortilla** met **2 eetlepels tomatensaus** en beleg met hetgeen je in de koelkast tegenkomt: **dungesneden uiringen, plakjes courgette, tomaten, snuf gedroogde oregano** of **salie, plakje salami, parmaham, rauwe ham, mozzarella, artisjokharten, olijven, kaasrestjes, versgemalen peper, 1 chilipepertje, kappertjes...**
- Verwarm de oven tot 180 °C onderwarmte. Verhuis de pizza na 10 minuten naar de bovenste verdieping en zet de grill aan. Verwarm daar nog een minuut of 5. Houd het wel een beetje in de gaten. Haal uit de oven, bestrooi met **vers basilicum** en/of **Parmezaanse kaas**.
- Serveer er een salade bij en dan zit je na een halfuur hartstikke lekker en goed te eten.

Of maak een **vierkazenpizza** met **jalapeño's**.
Of een met louter **salami** en **olijven**.
Of een met **tomaten, mozzarella** en **verse kruiden**.
Of met...

Zomerse

pizza met

gerookte

zalm

Bij deze variant gaat het beleg er pas op nádat de bodem is 'gebakken'.

- Verwarm de oven tot 180 °C onderwarmte. Leg voor 2 personen **2 tortilla's** op een rooster en bak ongeveer 5 minuten. Zet intussen de volgende ingrediënten klaar: **plakken gerookte zalm, 1 klein bakje zure room losgeklopt met 1 eetlepel mierikswortel, 1 eetlepel uitgelekte kappertjes** en **een paar takjes fijngesneden dille**.
- Besmeer de krokante tortilla's met het zureroommengsel, leg de zalm erop en versier met de kappertjes en de dille.
- Serveer je de pizza bij de borrel, snijd 'm dan in punten. Topsnack!

Turkse

pizza

Altijd als ik langs een Turkse supermarkt rijd, ga ik vol op de rem en koop ik een Turkse pizza. In principe kun je ze zo eten maar voor een volwaardige maaltijd vind ik dat te karig.

- Thuis gaan de pizza's in de koekenpan om op te warmen en vervolgens gaat er een gesneden mix van **tomaten, sla, zoete ui, komkommer, 1 pepertje, avocado** en/of **paprika** op.
- Roer in een kommetje **4 eetlepels kwark** los met **3 eetlepels mayonaise, 2 tenen geperste knoflook, fijngesneden munt** als dat er nog is, **zout en peper** en drup er nog **een kneepje citroensap** over.
- Roer in een ander kommetje **een paar eetlepels chilisaus** los met **een paar eetlepels tomatenketchup**.
- Sprenkel saus naar keuze, allebei kan dus ook, over de pizza, rol 'm op en aanvallen maar.



Risotto

Jarenlang liet ik mijn oren hangen naar de algemeen heersende opvatting dat het maken van een goede risotto is voorbehouden aan een handvol professionals bij wie louter Italiaans bloed door de aderen stroomt. Risotto, zo werd verteld, is een uitermate precaire aangelegenheid waarbij het erop aankomt om de ronde rijstkorrels precies zoveel vocht op te laten nemen dat ze niet te hard blijven, maar zeker ook niet te zacht worden. In dat hele proces van roeren en garen is er eigenlijk maar één moment waarop risotto is zoals risotto is bedoeld. Nou ja, voor gewone stervelingen dus niets minder dan een kansloze missie.

Tot ik dacht: *fuck it*, ik ga het gewoon proberen! En ontdekte dat het bovenstaande kletsboek is. Er is nog nooit een risotto onder mijn handen mislukt. En voor zover ik stamboomtechnisch heb kunnen nagaan, beschik ik over niet één druppel Italiaans bloed.

Kijk, je moet er wel bij blijven natuurlijk, maar dat moesten we van de Croma ook al. Bovendien zie ik nergens een jury die met argusogen een hapje neemt en tergend langzaam een oordeel velst. De beste jury ben je zelf.

Aan de slag dus, want dit rijstgerecht kun je op talloze manieren smaak geven en is te eten als voor-, hoofd- én nagerecht! In de zomer, de herfst, de winter én in het voorjaar! Nog twee pluspunten: risotto kan het heel goed af zonder vlees of vis en is een perfecte uitvalsbasis voor restjes. Het kán niet op...

NB: In het kader van NietTeVeelVanAlles eet ik me aan risotto doorgaans niet ongens. Daarom zet ik er altijd een flinke schaal salade naast die is samengesteld uit wat het betreffende seizoen te bieden heeft.



Mijn laffe alternatief voor de *real thing* komt voort uit angst. *KLONTERANGST*, om precies te zijn. Het is inmiddels lang geleden dat ik erin slaagde om van een stuk Vacherin, emmentaler of geraspte gruyère eigenhandig een mooie en romige *FONDUE* te maken. Wat er in die tussentijd is gebeurd - ik kan er slechts naar gissen - maar iets heeft ertoe geleid dat mijn laatste pogingen steevast eindigden in een taaie *KAASBAL*. Wát een teleurstelling en al helemaal geen optie met gasten aan tafel die, de fonduevork al in de aanslag, vol ongeduld en watertandend wachten op het eerste dipje. Dus neem ik tegenwoordig mijn toevlucht tot... ja sorry hoor... een pak. Oók lekker. En vooral lekker snel én zonder klonten!

Kaasfondue

- Wrijf de pan in met **1 doorgesneden knoflookteen** en laat de helftjes lekker liggen. Die zijn na een halfuurtje in de gesmolten fondue te hebben gelegen, niet te versmaden.
- In plaats van witte wijn heb ik het onlangs eens met **pastis** geprobeerd en had daar absoluut geen spijt van. Een flinke scheut in de pan en laat de kant-en-klaar gekochte kaas hierin zacht smelten, zonder te koken!
- Voor wat extra pit kruimel ik er **een stukje blauwaderkaas** of **1 heel pakje Boursin** in.

En wat serveer je erbij? Klassiek zijn natuurlijk gekookte krieltjes en stokbrood. Heerlijk hoor, maar na vier hapjes heb ik het gevoel dat er een baksteen in mijn maag ligt. Vandaar dat ook **radijs**, **kerstomaatjes**, rauwe **bloemkoolrosjes**, kleine kort gekookte **spruitjes**, rauwe **aspergetips**, **witlofblaadjes** en zure **augurkjes** op tafel komen. **GEZÉLLIG!** Ja, zelfs met z'n tweetjes.

gezellig

Mayonaise maken... Hoe vaak ik dat niet heb geprobeerd en hoe net zo vaak dat op een *MISLUKKING* uitliep. En reken maar dat ik na een poging of drie toch maar tot op de letter nauwkeurig de aanwijzingen van het recept heb gevolgd. Zonder het gewenste resultaat, want te dun of geschrift. Er doen verhalen de ronde dat het te maken zou hebben met de maandstonden van de vrouw. Dat lijkt mij een nogal *LEUGENACHTIG* verhaal, want dat is in mijn geval reeds jaren passé. Op den duur besteedde ik de mayomakerij dus maar uit aan mijn *BESTE VRIEND* die keer op keer een topmayo tevoorschijn 'toverde'. Tot ik een manier ontdekte die niet alleen 'mislukvrij' is maar ook veel *SNELLER* dan alle andere methoden, inclusief die van de beste vriend. Ha!

Mayonaise

- Doe achtereenvolgens **1 ei**, **1 theelepel mosterd**, **3 eetlepels wittewijnazijn** of **citroensap**, **200 milliliter zonnebloemolie**, **50 milliliter olijfolie**, **zout en peper** naar smaak in een hoge mengbeker waar de staafmixer precies in past. Zorg ervoor dat de ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Zet de staafmixer op de bodem van de beker, zet aan en trek de mixer vervolgens héél langzaam omhoog, écht heel langzaam. Heerlijke mayo binnen 1 minuut! Vind je de mayo te dun, klop er dan wat extra olie door.
- Goede mayo is in deze natuurlijke staat al om op te vreten maar vormt ook een heel handige basis voor tal van smaakmakers. Doe in de mengbeker bijvoorbeeld **1 eetlepel uitgelekte kappertjes** of **een fijngesneden rode peper** met **1 geperste knoflookteen**. Of **blaadjes basilicum** met **knoflook**. Of **1 theelepel mierikswortel** en **een klein scheutje sojasaus...**

tip

Mayo laat zich ook goed mengen met dikke yoghurt of magere kwark, voor een minder vet dipresultaat. Zet er dan een bak gesneden rauwe groente naast en borrelen was niet eerder zo gezond. Een saus waarin het ook heerlijk rauwkost dippen is de Mary Rose-saus (p. 158). Die is inderdaad net zo lekker als de naam belooft.



