



Mijn jeugd zit vol met fantastische herinneringen. Breed hadden we het niet, dus moesten we creatief zijn. Mijn opa rookte zelf paling. Hoe die zwarte glibberige beesten in die bakken krioelden als het haar van Medusa zal me altijd bijblijven. Wat een engnekken! Van de gestroopte huid maakte mijn grootmoeder kleine stropdasjes voor mijn teddybeer Davie.

Bij ons thuis werd niks weggegooid. Zo ook niet wanneer mijn moeder speklappen maakte voor de Hartstichting, waar zij elke zondag vrijwillig voor kookte. Ik en mijn zus waren er als de kippen bij als het ging om de reuzel. Wanneer het vet is afgekoeld, kan je er de mooiste dingen mee maken. De enige beperking is je fantasie! Auto's, boten, hele kastelen met ridders en al. Maar ook fantasiedieren, zoals koeien en dinosaurussen. En treinen, die van Afrika naar Marokko rijden. Uren zaten wij daar te boetseren. Ik krijg nog steeds warme gevoelens als ik een bonk reuzel zie.

Maar niet alle herinneringen aan reuzel zijn zoet. Schreeuwend van de jeuk liep ik terug naar huis over

de Oostenrijkse zoutvlaktes. Ik moet een jaar of zes zijn geweest toen ik na anderhalf uur lopen huilend thuiskwam. Ik was aan 't spelen in de bos en was meerdere malen geprikt door de Reuzelmug. Door de bulten gloeide m'n hele rug als een kaassoufflé! Vlug pakte mijn moeder een blok boter en smeerde een dikke laag van het smeerbare goud over mijn kapot geprikte lichaampje. Al snel nam de jeuk af en kwam ik weer een beetje bij zinnen. Zonder dat blok boter was ik hier misschien wel nooit geweest en had ik dit boek vol helende recepten nooit kunnen schrijven!

En dat zijn het, helende recepten. Niet alleen voor het lichaam, maar bovenal voor de ziel. Want zeg nou zelf, wat werkt er beter dan na een

lange dag zwoegen in de kaasmijnen thuishkomen en genieten van een heerlijk bord verse pasta met paramagiano? Een grote hap paddestoeljenrisotto en u waant zich in een herfstig bos vol dansende dieren. Effe toch proberen nou eindelijk eens onder de honderd kilo te komen? Een heerlijke fitkech curry, zonder calorieën, waardig voor welke yogaknot dan ook!

Kortom, een boek voor jou.

De moderne mens, de klassieke mens, hij die zich eens wil uitsloven voor zijn vriendinnen, zij die zichzelf eens lekker wil verwennen. Ga mee op zoektocht naar je culinaire zelf. Thuishkomen was nog nooit zo lekker.

2 personen
45 minuten

Dit zijn de ingrediënten

500 g gekookte rooie bieten
1 kleine ui
2 el zonnebloemenolie
2 el wijnazijn
1-2 tl suiker
600 g aardappeltjes (in het voorjaar
Malta of Doré, later in het jaar
een vastkokende aardappel)
1 bosje peterselie
1 lekker klontje boter
2 varkensschnitzels
(van 150-180 g per stuk)
4 el bloem
2 eieren
2 el melk
100 g peneermeel
2 el zonnebloemenolie
2 el geklaarde boter
1 citroen
zout en peper

Benodigdheden

schnitzelhamer (of steelpan)
verzhoudfolie

1. Trek een wit shirt aan en rasp de gekookte rooie bieten. Pel en snipper de ui. Stop de bieten met de ui, de zonnebloemenolie, de wijnazijn, de suiker en zout en peper in een pan. Warm het geheel op en roer even goed door. Neem de zoetzure bieten uit de pan en zet opzij.

2. Schil de aardappeltjes en snijd ze in grove stukken. Breng een pan met ruim water en wat zout aan de kook. Kook de aardappeltjes net zolang als op de zak staat, of anders prik je met een vork om te kijken of ze gaar zijn. Giet af en laat even droogstomen. Snijd de peterselie fijn en roer samen met het lekkere klontje boter erdoorheen.

3. Plet met een speciale schnitzelhamer (of steelpan) het vlees tussen verzhoudfolie tot het ongeveer ½ centimeter dik is. Breng licht op smaak met zout en wentel door de bloem. Klop de overtollige bloem eraf.

4. Kluts de eieren met de eetlepelen melk en nog wat zout. Wentel de schnitzels erdoorheen en laat even uitlekken. Haal ze dan voorzichtig door het peneermeel heen zonder het daarbij aan te drukken.

5. Verhit de zonnebloemenolie en de geklaarde boter in een

ruime, iets diepe koekenpan tot circa 175 °C. Je kunt dit testen door een schnitzel erboven te houden. Als het peneermeel in de olie valt en meteen gaat pruttelen en drijven zit je goed. Bak de schnitzels in ongeveer 5 minuten goudbruin en gaar.

6. Halveer de citroen over de lengte en snijd em in parten. Serveer de schnitzels met de aardappeltjes, de zoetzure bieten en de citroenparten.

In de voorraadkast heb ik een kist staan met allerlei producten uit de toko die me interessant leken en waar ik ooit nog wat mee zou gaan doen. Denk aan lang houdbare dingen zoals hele gedroogde inktvissen, gefermenteerde bonen, leipe zeewiertjes met snoezige structuurtjes en een heleboel gedroogde paddestoeljen zoals bamboezwam en judasoor, die op kraakbeen lijkt. De enige die ik vaker gebruik, is de Sinese sponszwam. Die is goed voor dressings en lekker raar.

De Sinese keuken is eigenlijk net zo uitgebreid, dan wel niet uitgebreidener dan de Franse en verdient meer props. Duik er eens goed in, ook erg fijn voor vego's. Dit is mijn westerse beginnetje en niet per se Sinees, maar, zoals ik al eerder zei woellah, ik ben leip.



SINESE ZWAM

Een leuk feitje: de naam Sinasappelen komt oorspronkelijk doordat men vroeger de sinasappel de appel van Sina noemde. Vandaar Sina z'n appel. Sinasappel. True fucking story, vraag maar aan Louis van Gaal.

*4 personen
15 minuten*

Dit zijn de ingrediënten

1 sponszwam (toko)
2 teentjes knoflook
1 stukje gember (ongeveer 3 cm)
1 handje verse koremeijander

2 limoenen
1½ tl suiker
2 tl vissaus
100 ml water
3 lente-uitjes
rooie pepertjes (kies naar pittigheid)

Benodigheden

bakpapier

1. Wel de sponszwam 10 minuten in water. Dep em droog en snijd het oranje harde gedeelte eruit.
2. Snijd de knoflook en de gember heel fijn en gooi die in een

bakkie. Pluk de blaadjes van de koremeijander en snijd ze in reepjes. Pers de limoenen. Doe de suiker, het limoensap, de vissaus en het water in het bakkie en roer tot de suiker is opgelost. Snijd de lente-uitjes en de pepertjes in kleine ringetjes en roer even om.

3. Gooi de saus gelijkmatig over de sponszwam.







EENDENBORSTFILET MET AARDAPPELJEN PUREE EN GEROOSTERDE SPRUIITS

It's all about de juiste garing met deze. Heb je dat voor elkaar, dan zal dat je innerlijke rust en voldoening geven. Oh, eet niet te veel vlees asjeblieft. En ja, dat bepaal je lekker zelf wel. Maar doe toch maar niet. Ook voor je eigen niet in verband met poepen, orgaanvet, hartaanvallen, etc. Eet smakelijk!



PASTASAUUS

Een van mijn betere vrienden Kaai doet altijd heel goed pastasaus maken. Die klootzak kan heel veel dingen heel erg goed. Echt irritant. Het grote verschil met mijn saus, is dat ik m'n handen was als ik hem ga maken. Vergeet niet een pasta om de saus op te doen (hoewel je em ook gewoon zo kan drinken).

*6 personen
45 minuten*

Dit zijn de ingrediënten

5 sjalotten
1 hele pata knoflook (5 tenen)
1 el chipotlepepers (uit blik)
50 g boter
1 scheut olijvenolie
2-3 tl suiker
800 g gepelde tomaten (blik)
5 takjes tijm (of iets anders uit de tuin)

1. Snijd de sjalotten fijn en de knoflook en de chipotlepepers ook.

2. Doe de boter in de pan en wacht effe tot-ie is gesmolten. Doe dan de olijvenolie erbij. Doe nu de sjalotten erbij. Bak tot glazig en doe dan de knoflook erbij. Pas op dat-ie niet bruin wordt. Na ongeveer 2 minuten twee scheppies suiker en de chipotlepepers erbij. Bak nog 2 minuten.

3. Doe dan de gepelde tomaten erbij. Ik heb een passeerzeef, daar haal ik de tomaten eerst doorheen. Dat zou ik als ik jou was ook doen, maar waarschijnlijk heb je geen passeerzeef en dan kom je weer klagen bij mij dat je geen passeerzeef hebt. Als je dit vaker gaat maken, koop dan een passeerzeef.

Doe de tomaten door de passeerzeef en gooi de rest weg. Pluk de blaadjes van de tijm of iets en gooi het erbij.

4. Laat alles op het allerlaagste vuur pruttellen voor 30 minuten of langer. Deze saus is lekker om te bewaren en om veel van te hebben. Als je meer maakt, gooi dan niet in één maar in twee keer de tomaten erbij en laat 't iets langer pruttelen.

KONIJN IN ROOIE SAUS MET GEGRILDE POLENTA

Ik neem meestal een heel konijn omdat ik daar de niertjes van snoep. Maar goed, je kan ook vragen of je slager em in stukken hakt en het hoofd weggooit.



4 personen
2 uur

Dit zijn de ingrediënten

1 heel konijn, in 4 stukken
4 el fijne mosterd
4 el bloem
3 el olijvenolie + extra om in te vetten
1 grote ui
2 tenen knoflook
1 rooie peper (eventueel)
1 takje rozemarijn
1 takje tijm
1 takje salie
2 glazen droge witte wijn
400 g gepelde tomaten in blokjes
1 tl ketjap
500 ml wildbouillon (eventueel)
300 g polenta
zout en peper

Benodigdheden

keukenpapier
snelkookpan (eventueel)
ovenschaal

1. Spoel de stukken konijn af en dep ze droog. Bestrijk met de mosterd en bestuif met de bloem.

2. Verhit de olijvenolie in een stoofpan of snelkookpan en bak de stukken konijn rondom bruin. Haal de stukken konijn uit de pan.

3. Hak de ui, de knoflook en eventueel de rooie peper fijn. Ris de rozemarijn, de tijm en de salie van de takjes en hak fijn. Bak in wat olijvenolie op middelhoog vuur de ui, knoflook, rooie peper, rozemarijn, tijm en salie. Pas op dat de knoflook niet verbrandt. Voeg de wijn toe en laat de alcohol verdampen. Roer de tomatenblokkies en de ketjap erdoorheen.

4. Doe de stukken konijn erbij, breng op smaak met zout en peper en stoof op halfhoog vuur ongeveer 1½ uur. Ik ben nooit zo goed in stoven, ik gebruik meestal een snelkookpan en neem dan ⅓ van de stooftijd. Voeg als de saus te dik wordt een scheut wildbouillon toe.

5. Breng intussen 700 milliliter water aan de kook. Draai het vuur laag en klop er 300 gram polenta

met wat zout doorheen. Blijf roeren, na 5 minuten begint de polenta te binden. Blijf nog 45 minuten roeren en heb geduld, want pas als de polenta helemaal loskomt van de pan is-ie gaar. Vet een ovenschaal in met olijvenolie en stort de polenta erin. Laat em helemaal afkoelen, dan stijft-ie vanzelf op.

6. Stort de polenta op een snijplank en snijd hem in repen, ongeveer zo groot als vissticks. Verhit een grillpan op hoog vuur en grill de polentarepen aan beide kanten goudbruin en krokant. Gooi er eventueel zout op.

7. Proef of het vlees nog wat zout en peper moet hebben. Serveer met de polenta.



PADDESTOELJEN RISOTTO

Ik heb een schoonvader, die heet Ko. Hij heeft de heerlijke eigenschap om tijdens het koken dicht naast je te komen staan en met een brede maar dominante glimlach te melden dat-ie nog een ingrediënt heeft waar je iets mee kan. 'Hé ik heb nog een halve ananas over, zou die niet lekker zijn bij de visjes?' Hehehehe. Een andere leuke eigenschap is dat-ie zelf paddestoeljen rapen doet in het bos. Aan het begin van de herfst gaat-ie op expeditie en dan komt-ie terug met een flinke berg. Eindelijk heb ik ook een grote mand gekregen, en ze smaken geweldig.





SAMBAL GORENG TEMPEH

4 personen
30 minuten

Dit zijn de ingrediënten

400 g tempeh (blok)
zonnebloemenolie, om in te bakken
3 tenen knoflook
2 sjalotten
2 cm gemberwortel
2 cm laoswortel
2 rooie pepers
1 tl koremejanderpoeder
3 el gula djawa (blok, toko)
2 stengels citroengras
3 salambladeren (toko)
2 el tamarindepasta (toko)
3 el ketjap manis
1 el sambal oelek

Benodigheden

keukenpapier
vijzel

1. Snijd de tempeh in plakken. Snijd de plakken in kleine reepjes van gelijke grootte. Verhit een flinke plas zonnebloemenolie in een wok en doe met 1 stukje tempeh kijken of het heet genoeg is. Frituur de tempeh in porties in ongeveer 6 minuten goudbruin. Vul tussentijds eventueel de olie aan. Laat de tempeh uitlekken in een met keukenpapier bekleed vergiet.

2. Plet en pel de knoflook. Pel en hak de sjalotten grof. Hak de gember en de laos grof. Hak de rooie pepers grof. Maal alles in de vijzel tot een gladde boemboe, dit duurt wel even. Roer het koremejanderpoeder erdoorheen. Verhit wat zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur en bak de boemboe ongeveer 3 minuten aan.

3. Schaaf intussen de gula djawa van het blok. Kneus het citroengras met de botte kant van een mes. Doe de gula, het citroengras, de salambladeren, het tamarindepasta, ketjap en sambal met een klein scheutje water bij de boemboe in de pan. Breng het geheel al roerende tegen de kook aan en roer ongeveer 5 minuten tot de saus dik en stroperig is.

4. Roer de tempeh door de saus tot alle reepjes zijn bedekt. Bak de tempeh nog even op, maar zorg ervoor dat de saus niet verbrand. Dat is vies. Eet het citroengras en de bladeren niet op (lijkt me logisch maar de meeste mensen zijn oenen, dus bij dezen).

