

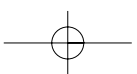


Claudia Roden

Arabesque

De keukens van Marokko, Turkije en Libanon

FONTAINE UITGEVERS



Voor mijn kinderen Simon, Nadia en Anna, kleinkinderen Cesar, Peter, Sarah, Ruby en Nell en ook voor Clive en Ros

Oorspronkelijke titel: Arabesque
Verschenen in 2005 bij Penguin Books Ltd, Londen

© 2005 Tekst: Claudia Roden
© 2005 Fotografie: Jason Rowe
© 2005 Noel Murphy voor de foto's op blz. 2, 9, 12, 128, 248, 298

De rechten van de auteur zijn gewaarborgd.

© 2007 Voor de Nederlandstalige uitgave:
Fontaine Uitgevers BV, Amsterdam
www.fontaineuitgevers.nl

Fontaine Uitgevers is een onderdeel van Uitgeefhuis Nieuw Amsterdam

Vertaling en bewerking: Hennie Franssen en Kien Seebregts
Eindredactie: efef.com
Zetwerk: Scriptura, Westbroek
Omslagontwerp: bij Barbara, Amsterdam
Omslagillustratie: Emma Ruth Levie

ISBN 978 90 5956 093 2
NUR 442

Zesde druk, 2019

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, dan wel opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Opmerkingen bij de recepten

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de dessertlepels van 10 ml en de theelepels van 5 ml.
De inhoud van Nederlandse lepels varieert, gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5 en 2¹/₂ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn.
- De in de receptuur aangegeven lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is vermeld.
- De boter is ongezoeten, tenzij anders is vermeld.



Inhoud

Inleiding 6

Marokko

Inleiding 20

Voorgerechten en kemia 49

Hoofdgerechten 85

Nagerechten 129

Turkije

Inleiding 146

Voorgerechten en meze 159

Hoofdgerechten 197

Nagerechten 225

Libanon

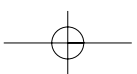
Inleiding 242

Voorgerechten en mezze 255

Hoofdgerechten 299

Nagerechten 331

Register 346







Woord vooraf

Mijn eerste kennismaking met de keukens van het Midden-Oosten was toen in 1979 dat rare, bruine Prisma-pocketje *Midden-Oosten Kookboek* werd uitgegeven, geschreven door Claudia Roden. Er ging een wereld voor me open. Ik heb het boek zo intensief gebruikt dat het volkomen uiteen is gevallen. Veel vrienden heb ik op stang gejaagd omdat ik, daartoe aangezet door haar recepten, een voor velen frivole versie van een gerecht maakte. Vaak was een enkele vorm van een gerecht bij ons bekend, terwijl in het Midden-Oosten eindeloze variaties bestonden. Ik dreigde er bijna vrienden door kwijt te raken, maar Claudia was voor mij de standaard!

Aan de hand van Claudia hielden we niet op door die grenzeloze wereld te reizen en werd ons wereldbeeld aardig veranderd. Sindsdien heeft ze ons ook nog meegenomen rond de Middellandse Zee, met name naar Italië en naar Spanje. Haar grondige documentatie maakte al haar boeken tot standaardwerken, zonder dat die het leesgenot – laat staan eetgenot – in de weg stonden. Haar fantastische *De joodse keuken*, waarin voor het eerst gelijke aandacht werd gegeven aan de Sefardische en de Asjkenazische keuken, is daar een schoolvoorbeeld van.

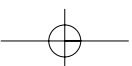
Maar naast die onmisbare standaardwerken, schreef ze ook een aantal boeken die nog toegankelijker waren, omdat ze een keuze had gemaakt uit de gigantische voorraad receptuur. Zo verscheen in 2005 *Arabesque, De keukens van Marokko, Turkije en Libanon*. Het bevat recepten uit de keukens van de drie culinair meest interessante landen.

Roden haalt niet gewoon wat oude koeien uit de sloot; ze is tegen wat nog onbekende varianten van oude gerechten aangelopen en bovendien heeft ze de ontwikkelingen in die landen nauwgezet gevolgd en kunnen constateren dat ook daar de keukens niet stil blijven staan. Zoals bij ons nieuwe technieken en smaakontwikkelingen van alles veranderen, gebeurt dat ook daar. En dat kan soms heel gelukkig uitvallen en nieuwe vensters openen die ook voor ons interessant kunnen zijn.

Een van de opmerkingen die Roden in haar inleiding maakt is belangrijk genoeg om nog even extra te benadrukken: wie met levensmiddelen werkt, is met de natuur bezig en daar is nooit iets precies hetzelfde. Daarom is het eigenlijk onmogelijk heel precieze maten te geven. De ene, kleine citroen kan meer en scherper sap bevatten dan een grote. Het ene teentje knoflook is het andere niet. Hoe zou je dan nauwkeurigheid kunnen pretenderen als je met teentjes of 'sap van een citroen' werkt?

Roden zegt dat we op het oog moeten koken; zo doe ik dat eigenlijk ook altijd en zo doen professionele koks ook. Daar heb je dan dus wel wat ervaring voor nodig. En omdat niet iedereen die heeft, geeft Roden zo op het oog precieze maten aan. Maar als u denkt het beter te weten: doe het vooral!

Johannes van Dam, oktober 2012





Inleiding

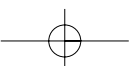
Het gebied rond de Middellandse Zee heeft daar waar het Westen het Oosten ontmoet en kruisvaarders met middeleeuwse *jihadi's* slag leverden, drie grote keukens voortgebracht: de Marokkaanse, de Turkse en de Libanese. Ze zijn een onderdeel van de mediterrane culinaire cultuur die in het Westen nu zo geliefd is en hebben het erfgoed gemeen van de historische islamitische wereld waarin het Oude Perzië, het middeleeuwse Bagdad, het Moorse Spanje en het Osmaanse (of Ottomaanse) Rijk nog doorklinken.

Elk van de drie landen vormde het middelpunt van een wereldrijk (Libanon als deel van het vroegere Syrië) waar zich in de hoofdsteden een hoogstaande culinaire stijl had ontwikkeld. Damascus was van halverwege de zevende tot in de achtste eeuw de eerste hoofdstad van het islamitische of Arabische Rijk, dat zich toen, onder de Omajjaden, tot Spanje uitstreckte. Marokko was het centrum van de Almoraviden en de Almohaden, twee dynastieën die van de elfde tot de dertiende eeuw over Spanje en Noord-Afrika heersten. Istanbul (toen nog Constantinopel) was meer dan vierhonderd jaar de schitterende hoofdstad van het uitgestrekte Osmaanse Rijk. Ieder keizerrijk trok culinaire rijkdom uit verre landen aan en in de hofkeukens vierden creativiteit en raffinement hoogtij. In de keukens van nu is nog altijd iets van de oude grandeur en verfijning zichtbaar.

De keukens, vooral de Marokkaanse, staan bekend om hun kruidige smaken, subtiele combinaties en harmonisch evenwicht. De landen waren al in de verre oudheid doorgangsgebieden op de specerijenroutes tussen het Verre Oosten, Centraal-Afrika, de Specerijeneilanden en Europa. (Mijn voorouders komen uit Aleppo in Syrië en zaten in de kamelenkaravaan-handel.) Tegenwoordig zijn er in elke stad in de *soek* of bazaar wel een paar specerijenwinkels en heeft elk land zijn eigen karakteristieke specerijen en smaakstoffen. Wie zijn ogen dichtdoet, kan aan het eten proeven waar hij is.

De laatste tijd is er een hernieuwde belangstelling voor het culinaire verleden. In de restaurants van Istanbul herleeft de Osmaanse keuken. Onlangs was er een festival in Fez in Marokko dat aan recepten uit een dertiende-eeuws manuscript was gewijd. Libanese gastronomen halen regelmatig middeleeuwse Arabische recepten aan. Tegelijkertijd is de regionale plattelandskeuken in deze landen nu enorm populair.

De grote sociale en technologische veranderingen die zich hebben voltrokken, beïnvloeden de manier waarop mensen koken en eten. Tot voor kort werd er meestal



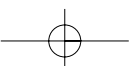


op een stoof, een primus of in een klei oven buiten gekookt, of werden gerechten in een openbare oven gebakken. De huidige generatie heeft minder tijd om in de keuken te staan en is net zo geïnteresseerd in nieuwe trends en gezonde voeding als wij in het Westen. Ze denken dat veel dingen anders kunnen, met behoud van hun eeuwenoude tradities, en dat de nieuwe benadering niet het einde van de oude hoeft te betekenen. Ik houd van tradities en heb respect voor een keuken die een verleden heeft en deel van een oude beschaving uitmaakt. Dat is de kern van dit boek. De kookwereld staat niet stil, maar ontwikkelt zich. Ik wil de traditie in ere houden, maar ook de veranderingen weerspiegelen. Voor mij gaat het om wat eten lekkerder en aantrekkelijker, maar ook gemakkelijker en toegankelijker maakt.

Toen ik in de jaren zestig van de vorige eeuw met mijn onderzoek naar de keukens van het Midden-Oosten en Noord-Afrika begon, waren die hier totaal onbekend. Nu zijn ze in de mode en vormen sommige gerechten zelfs bijna dagelijkse kost. In dit boek staan recepten die ik pas heb ontdekt en dus ook nieuw voor mij zijn. Ook zijn er varianten van enkele vertrouwde recepten opgenomen en een paar vrij beroemde klassiekers die al eens in een van mijn boeken hebben gestaan. Ik heb recepten uitgezocht waaraan ikzelf altijd veel plezier beleef, voor spannende, lekkere, gezonde, gemakkelijk te maken gerechten die u vast heerlijk vindt.

Hoe u dit boek gebruikt

Vertrouw op uw smaak en gun uzelf enige vrijheid bij het maken van de gerechten: dus geheel in de geest van deze keukens, die wel trouw blijven aan tradities, maar geen onwrikbare regels kennen. Ze zijn rijk aan variatie en arm aan precisie. De opdracht bij het koken is 'op het oog' te wegen en te proeven. Daar gaat het bij het koken immers om. We werken met natuurlijke producten en die wisselen van smaak en kwaliteit. Een kleine citroen is soms sappiger of zuurder dan een grote. De ene teen knoflook is groter of smaakt anders dan de andere, want er zijn allerlei soorten en de tenen kunnen jong of oud zijn, met een sterke of minder sterke smaak. Groenten kunnen uit allerlei landen komen en in verschillende soorten grond onder een andere zon groeien, waardoor ze anders smaken en anders op de bereiding reageren. Rijst van eenzelfde soort en dezelfde herkomst is ieder jaar anders. De hoeveelheid water die rijst opneemt, varieert en hangt onder andere af van hoe vers hij is. Eigenlijk was het heel zinnig wat vroeger vaak in recepten stond, ook in recepten met bloem: 'Voeg zoveel water toe als nodig is'.

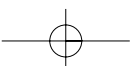




De smaak van verse kruiden en specerijen varieert, afhankelijk van de plaats van herkomst en de oogst. Er zijn allerlei soorten en kwaliteiten. Specerijen die oud worden en gedroogde kruiden verliezen hun kracht. Daarom is er soms meer en soms minder van nodig en kunt u het beste kleine hoeveelheden kopen. Rozen- en oranjebloesemwater worden in flessen verkocht, maar de inhoud van de ene fles kan meer geconcentreerd zijn dan de andere, afhankelijk van de producent en van wanneer ze in het distillatieproces aan de beurt waren. Ik geef in mijn recepten meestal geen precieze hoeveelheid zout op, omdat ik zout bij uitstek een kwestie van persoonlijke smaak vind. Zout is een smaakmaker die iedereen 'op het oog' kan toevoegen, zelfs zonder proeven. U kunt het beste met weinig beginnen en later eventueel meer toevoegen. Boter kunt u ongestraft door olie vervangen. Uien en knoflook zijn in overvloed te gebruiken maar kunnen, als u er niet van houdt, ook worden weggelaten.

Het boek is per land ingedeeld, zodat u voor een maaltijd met gerechten uit één land kunt kiezen, maar natuurlijk ook een gemengd menu kunt samenstellen. Dat doe ik zelf ook vaak. Voor het gemak is elk land in voor-, hoofd- en nagerechten onderverdeeld. Omdat onze maatschappij anders is dan die in de landen waaruit deze recepten afkomstig zijn, kunnen wij wat flexibeler zijn en de gerechten in onze eigen manier van eten en gasten ontvangen inpassen. U kunt bijvoorbeeld zelf bepalen of u voorafjes (*mezze* of *kemia*) bij de borrel, als voorgerecht of als bijgerecht wilt geven. Maak er voor een informele maaltijd twee of drie, met brood en eventueel kaas erbij of yoghurt en olijven. Voor een koud buffet maakt u een heleboel verschillende voorafjes. Soep kan met brood een volledige maaltijd vormen. Een pastetje of een omelet – die beide vaak heel voedzaam zijn – kan ook als een snelle maaltijd tussendoor dienen. In de meeste visgerechten kan de vis door een andere soort worden vervangen. In alledrie de landen wordt van oudsher vooral lamsvlees gegeten, maar u kunt ook rund- of kalfsvlees nemen. Voor veel recepten, bijvoorbeeld stoofschotels, maakt het geen verschil of u vlees of gevogelte gebruikt. Rijst, couscous en bulgur zijn basisgerechten die bij heel veel gerechten passen.

Het is heel belangrijk ingrediënten van een goede kwaliteit te gebruiken: scharrelkip, maïskip of biologische kip, natuurlijke (volle) yoghurt, volvette kaas en goede olijfolie extra vergine. Zachtmakende olijfolie is altijd het beste. De ingrediënten zijn bij winkels voor Midden-Oosterse (Turkse, Libanese, Perzische), Noord-Afrikaanse, Griekse en oosterse producten verkrijgbaar. De betere westerse groentewinkels, delicatessenzaken en supermarkten hebben de meeste ingrediënten tegenwoordig ook vaak in voorraad.





Over smaakstoffen

Er hangt een wat geheimzinnige sfeer rond specerijen en smaakstoffen, die niet alleen om de smaak worden gebruikt, maar ook om hun medicinale, therapeutische en soms zelfs seksueel stimulerende eigenschappen. Er wordt gezegd dat ze de eetlust verhogen, de spijsvertering bevorderen, de zenuwen kalmeren, goed zijn voor hart en bloedvaten, ontgiften, seksueel stimulerend werken en zelfs bacteriën doden. Soms berusten de hun toegeschreven kwaliteiten op goede gronden en soms zijn het fabeltjes. Men beweert bijvoorbeeld dat dille en anijs positief op de spijsvertering werken en dat knoflook gezond en ontsmettend is, maar ook dat gember liefdevol maakt en dat rozenwater een rooskleurige kijk op het leven geeft. In deze drie landen zijn kruiden zo populair dat er vaak bosjes van op tafel worden gelegd, zodat iedereen ervan kan nemen. Bladpeterselie, koriander en munt zijn de meest gebruikte.

Mastiekhars heeft niets met de waterdichtmakende vulstof mastiek van doen. Mastiek is de geurige hars van de altijdgroene mastiekboom of -struik van het Griekse eiland Chios. In de zomer worden in de stam inkepingen gemaakt waaruit kleverige, ovale harstranen lopen. Mastiek heet in Libanon miskeh en wordt daardoor wel eens met muskus verward. De harde, doorzichtige klompjes mastiek worden voor gebruik fijngemaakt en in een vijzel of specerijenmolen met een snufje zout tot een fijn poeder vermalen. Gebruik het in heel kleine hoeveelheden, om een onaangename smaak te voorkomen.

Alliedrie de landen produceren **olijfolie**. Er wordt ook andere olie gebruikt, zoals zonnebloem- en arachideolie, maar olijfolie is nu dé olie voor fijnproevers. Gebruik voor alle recepten zachtsmakende olijfolie extra vergine, maar om te frituren de vierge olijfolie.

Oranjabloesemwater wordt gemaakt door de bloesem van de bittere- sinaasappelboom in een alambiek of distilleerkolf te koken en de stoom te laten neerslaan. Het geeft zijn delicate smaak aan siroop, gebak en desserts. Er is maar weinig van nodig en omdat de concentratie nogal kan variëren, kunt u het beste beginnen met iets minder dan de aangegeven hoeveelheid en later naar smaak meer toevoegen.

Granaatappelmelasse, ook wel -concentraat of -siroop genoemd, is het tot een dikke siroop ingekookte sap van zure (niet zoete) granaatappelen. Sommige soorten zijn naar mijn smaak iets te zoet. Een beetje citroensap of wijnazijn komt de zoetzure smaak vaak ten goede.

In zout of citroen ingemaakte citroenen zorgen voor een unieke, heel eigen smaak in Marokkaanse gerechten. Als ze in zout zijn ingelegd, smaken ze minder scherp. Op bladzijde 46 staat hoe u ze zelf kunt maken.

Rozenwater wordt gemaakt door rozenblaadjes in water in een alambiek of distilleerkolf te koken, zodat de stoom neerslaat. Het wordt in siroop, gebak en desserts gebruikt. Het is minder sterk dan oranjebloesemwater en hoeft minder voorzichtig te worden toegevoegd. De twee worden vaak gecombineerd.

Saffraan: saffraandrazen, de rode stempels van de purperen *Crocus sativus*, staan hoog aangeschreven en worden veel gebruikt. Er zijn diverse kwaliteiten en de beste smaken heel bijzonder. Draden zijn beter dan poeder, maar poeder is goedkoper en soms handiger. Saffraanpoeder is meestal het geld niet waard, maar er zijn wel enkele goede merken te vinden.

Sumak, een diep-wijnroodkleurige specerij met een adstringerende, zure smaak, van gedroogde bessen van de sumakstruik. Turken en Libanezen strooien het vaak over geroosterde gerechten, salades en vis. Sumak kan citroen vervangen.

Tahini is een pasta van gemalen sesamzaad. Deze wordt heel veel gebruikt in Libanon, waar het als *tahina* wordt geschreven (op Cyprus wordt het tahini genoemd). Als tahini een poosje staat, komt de olie bovendrijven, waarom hij voor gebruik met een lepel moet worden omgeroerd.







Groenten voorbereiden

Artisjokbodems: Neem grote artisjokken en verwijder de stengel. Snijd, terwijl u de artisjok ronddraait, met een puntig mesje alle onderste buitenste bladen en andere harde stukjes af. Leg de artisjok op zijn kant, snijd de bovenste binnenste blaadjes weg en verwijder het hooi. Wrijf de voorbereide bodems met een uitgeknepen halve citroen in en leg ze in een kom water dat met 2-3 eetlepels azijn of citroensap is aangezuurd, zodat ze niet verkleuren.

Aubergines zouten: Aubergines worden vaak gezouten, zodat ze hun bittere sap kwijtraken en bij het bakken minder olie opnemen. Tegenwoordig zijn aubergines niet bitter meer en omdat ze bij het bakken toch nog vrij veel olie opnemen, ook al zijn ze gezouten, grill of rooster ik ze nu liever. Zouten is in dat geval niet nodig. Als u aubergines echter wilt bakken, kunt u dat beter wel doen. Er zijn twee manieren. Bij de eerste laat u de plakken een halfuur tot een uur in zout water weken. Ze verkleuren dan ook niet meer als u ze nog even moet laten liggen. Bij de tweede methode bestrooit u ze met een flinke hoeveelheid zout en laat ze een halfuur staan. Stort ze dan in een vergiet om uit te lekken, spoel ze af en dep ze met keukenpapier droog.

Hele aubergines roosteren en fijnstampen: Prik de hele aubergines met een puntig mesje op verscheidene plaatsen in, zodat ze niet openbarsten. Draai ze rond boven een gasvlam of barbecue, of leg ze op een met aluminiumfolie beklede bakplaat op 6-9 cm afstand onder een grill, tot het vel rondom is geblakerd en de aubergine heel zacht aanvoelt. Ook kunt u ze op een met aluminiumfolie beklede bakplaat drie kwartier tot een uur in een *zeer hete* oven gaar roosteren. Verwijder het vel zodra u de aubergines kunt vastpakken, leg het vruchtvlies in een vergiet of zeef, snijd het grof en prak het daarna fijn. Laat het sap weglopen. Voeg een kneepje citroensap toe, zodat de puree er licht van kleur en smakelijk blijft uitzien.

Knoflook: Een teen knoflook moet niet zacht of hol, maar stevig aanvoelen. Snijd een teen die begint uit te lopen doormidden en verwijder de zachtgroene, bitter smakende spruit. Plet de teen met de zijkant van een groot mes op een plankje en snijd hem dan fijn of schraap hem tot moes. U kunt ook een knoflookpers gebruiken; daar is niets op tegen, al werken ze vaak niet goed. Ik heb de mijne, die het wel goed doet, al sinds mijn schooltijd in Parijs.

Paprika's roosteren en ontvellen: Rooster ze boven een gasvlam of barbecue of leg ze op een met aluminiumfolie beklede bakplaat onder een voorverwarmde grill. Draai ze rond tot het vel is geblakerd en blazen vormt. U kunt ze ook een halfuur in

een zeer hete oven zwart en geblakerd roosteren; keer ze na een kwartier. Doe ze dan in een plastic diepvrieszak die u stevig dichtdraait en laat ze tien of vijftien minuten liggen, zodat het vel helemaal loslaat. Trek het vel eraf als de paprika's voldoende zijn afgekoeld en verwijder de stelen en zaden. Het sap dat eruit loopt, kunt u opvangen, zeven en bewaren voor in een dressing.

Tomaten pellen: Giet kokend water over de tomaten, prik het vel in met een puntig mesje en laat ze een halve minuut staan. Giet ze af en verwijder het vel.

Over filodeeg

Filodeeg wordt in Turkije en in Libanon gebruikt. In Libanon gebruikt men voor hartige pastei ook een ander deeg, *rakakat*, een soort zachte, heel dunne, grote ronde pannenkoek, die zachter en soepeler is dan filo en minder snel scheurt. Ik gebruik met een uitstekend resultaat vaak filodeeg in plaats van *rakakat* en ook in plaats van de flinterdunne Marokkaanse pannenkoeken die *warka* of *brick* worden genoemd.

Filodeeg is zowel vers als diepgevroren op veel plaatsen verkrijgbaar. In de handel wegen de pakjes van de meeste merken 400 gram (vroeger 500), maar formaat en dikte van de vellen variëren nogal. Ik heb filovellen van 50x30, 48x30, 46x35, 46x31, 30x18 en 29x12 cm gevonden. Vaak verschillen vellen van hetzelfde merk zelfs een centimeter of twee. De maten staan ook niet op de verpakking. In de supermarkt is vers filodeeg meestal in kleine pakjes verkrijgbaar en in speciaalzaken zijn diepvriespakken met grotere vellen te vinden. Koop diepvriesfilodeeg van een betrouwbaar merk, want anders kan het voorkomen dat ze aan elkaar plakken als ze zijn ontdooid en scheuren bij gebruik.

Diepvriesfilodeeg moet twee tot drie uur langzaam worden ontdooid. Open de pakjes pas vlak voor gebruik en verwerk ze dan zo snel mogelijk, want de vellen worden droog en breekbaar, zodra ze aan lucht worden blootgesteld. Laat ze terwijl u werkt in een stapeltje op elkaar liggen en bestrijk het bovenste vel steeds met gesmolten boter (of olijfolie), zodat het niet kan uitdrogen. Leg een vel plasticfolie op het bovenste vel als u het maar even moet laten liggen. U kunt overgebleven vellen in plasticfolie wikkelen en tot later gebruik in de koelkast bewaren.

Gevulde filopasteitjes kunnen, behalve als de vulling erg vochtig is, worden ingevroren en zonder ontdooien direct uit de diepvries in de oven gezet. Ze moeten dan wel iets langer worden gebakken.

