

koken tussen Italiaanse vulkanen

een blik op (en de neus in)
drieduizend jaar culinaire
cultuur in Zuid-Italië.

ko sliggers
uitgeverij
loopvis

[...] Italië zou zonder Sicilië
geen hart hebben: hier vind
je de sleutel voor alles.¹

j.w. von goethe
reis naar Italië,
1786-1788



[...] Grote bossen jonge,
purperen artisjokken met
afhangende bloemknoppen
en de kleur van zeestof

Claudia Cardinale speelt in de film *Il gattopardo* Angelica Sedara, de geliefde van Tancredi Falconieri, gespeeld door Alain Delon. De keuze van de verarmde adellijke Tancredi voor de rijke burgerlijke Angelica vormt een van de dramatische lijnen in het verhaal dat zich afspeelt

tijdens de overgang van een feodaal Italië naar een centraal geleide staat in 1861. De adellijke baronale keuken zet zich af tegen de modieuze liflafferige Franse invloeden. En met succes want de consommé nestelt zich niet in het dynamische culinaire repertoire.



2

Kaart opgetekend door ash-Sharīf al-Idrīsī, 1100 Marocco -1165/66 Sicilië, Arabische geograaf en adviseur van Rogier II, de Normandische koning van Sicilië. Hij schreef als bijlage bij deze kaart één van de belangrijkste vroeg middeleeuwse geografieën: Kitāb nuzhat al-mushtāq fī ikhtirāq al-āfāq, 'Het plezier voor de gene die verre reizen wil maken', Hierin staat de locatie beschreven waar gedroogde pasta werd geproduceerd: bij Trabia ten oosten van Palermo. De pasta werd rond 1150 al naar alle uithoeken van het Middellandse Zeegebied geëxporteerd.





per la mia principessa
koken tussen vulkanen
 ko sliggers
 uitgeverij loopvis



De *Tacuinum Sanitatis* is een middeleeuws manuscript over gezondheid en welbevinden, gebaseerd op een 11e eeuwse islamitisch tractaat geschreven door Ibn Butlan uit Bagdad. Alle groenten, fruit, specerijen en voedingsmiddelen worden beschreven maar ook de natuurverschijnselen en het effect dat ze op het menselijk lichaam hebben. Het tractaat werd in de 13e eeuw aan het hof van Manfred van Sicilië vertaald in het Latijn en vervolgens over heel Europa verspreid en talloze malen gekopieerd totdat het in de 16e eeuw in druk verscheen. < Hiernaast een Weense kopie uit de 14e eeuw.



Op drie, vier en vijf februari is het in Catania groot feest. Het zijn de dagen dat de martelgang van haar beschermheilige Agatha worden herdacht met eendeloos durende processies, vuurwerk en natuurlijk het eten van het traditionele gebak. Dat gebak heeft de vorm van een koepeltje, een borst bekroond met een gekonfijte kers als tepel. Het is een verwijzing naar de borsten van

de heilige maagd Agatha die werden afgesneden op bevel van de Romeinse consul Quinzano, omdat zij weigerde haar geloof op te geven (en het bed met hem te delen, zo gaat het verhaal).



<< *De Materia Medica*, 1e eeuw, een door Dioscorides Pedanio in het Grieks geschreven herbarium dat een grote invloed heeft gehad op de geneeskunst tot ver in de 17e eeuw. Zowel in de Grieks-Romeinse en westerse samenleving als in het Midden- en verre Oosten, dankzij vertalingen in het Arabisch en Indisch.

introductie van de producten

geprojecteerd op Sicilië

300 jaar geleden
Spanjaarden
(Bourbons)



500 jaar geleden
Spanjaarden
(Habsburgers)



1200 jaar geleden
Arabieren



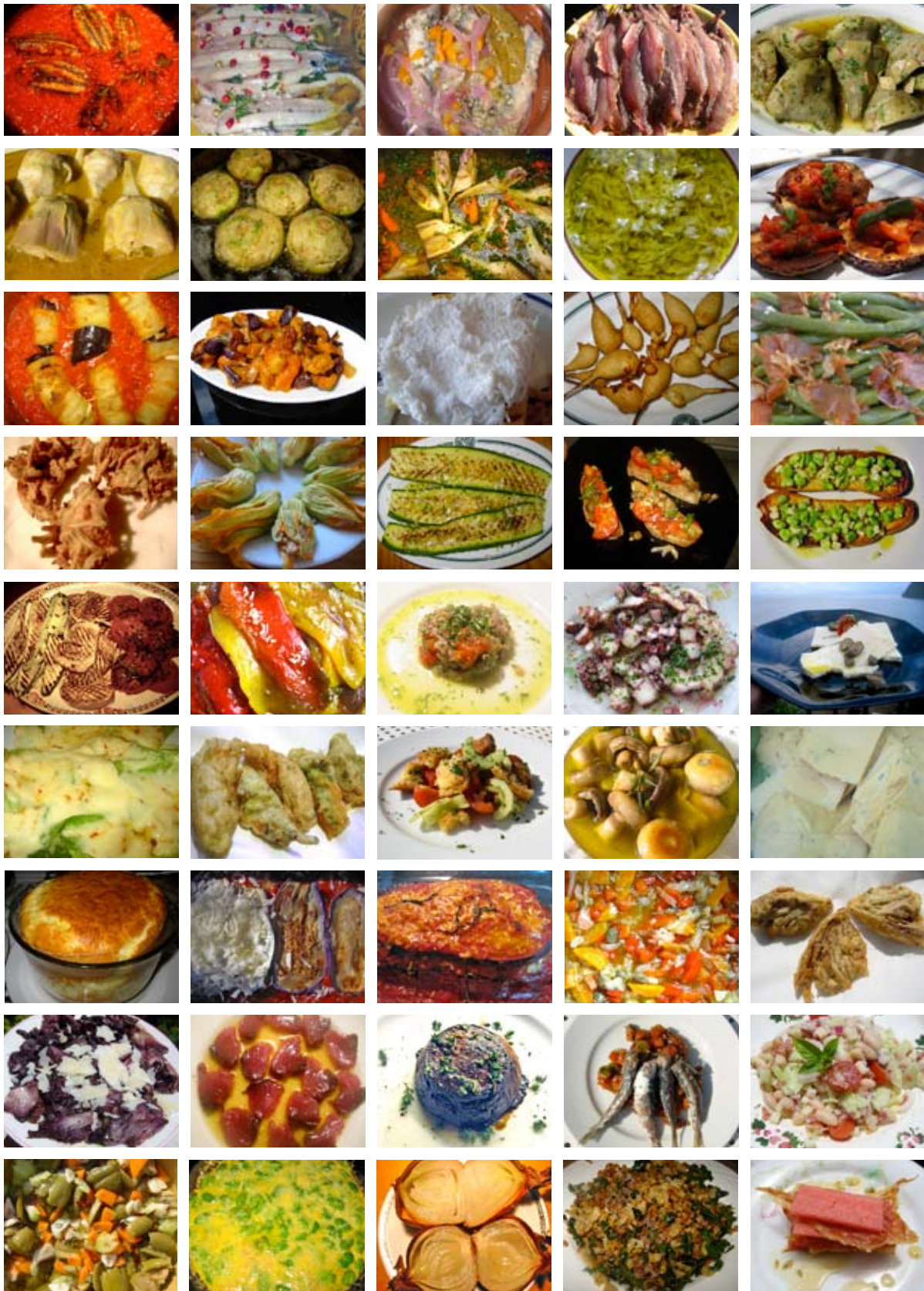
2000 jaar geleden
Romeinen



3000 jaar geleden
Mycenen, Feniciërs
en Grieken



<p>Hoewel de eerste café's (lees: koffiehuisen) halverwege de 17e eeuw hun deuren openen, ook in Londen en Parijs, duurt het nog tot halverwege de 19e eeuw voordat de espressomachine wordt gepresenteerd op de wereldtentoonstelling van Parijs. Parijs heeft</p>	<p>nog een primeur: in café Procope worden vanaf 1686 de eerste 'ijsjes' verkocht door de Italiaanse uitbater Francesco Procopio dei Coltelli. Dat is ook het moment dat de van wit naar oranje gecultiveerde wortel zijn opmars door Europa begint.</p>	<p>wortel 300 radicchio mandarijn</p> <p>tomaat 500 aardappel courgette pompoen cacaoboan cactusvijg zoete sinaasappel vanille paprika chilipeper sperziebonen borlottibonen mais</p>
<p>Na de reizen van Columbus (1492-1498) komt de nieuwe wereld de keuken binnen in de vorm van een lading vreemde producten. Hoewel er nog heel lang met argwaan wordt aangekeken tegen de tomaat zijn de Spaanse koks wat minder terughoudend.</p>	<p>Ze beginnen er al vroeg mee te experimenteren. Hun tomatensaus druppelt uiteindelijk ook de Italiaanse keuken binnen. Vasco da Gama vaart naar India (1497-1499) en zorgt ervoor dat de Portugezen de specerijenhandel kunnen 'overnemen' van de Venezianen.</p>	<p>rietsuiker 1200 amandel pistachenoot (opnieuw) aubergine spinazie bittere sinaasappel meloenen specerijen (opnieuw) dadels saffraan (opnieuw) rijst</p>
<p>tomaat aardappel courgette pompoen cacaoboan</p>	<p>cactusvijg zoete sinaasappel vanille paprika chilipeper</p> <p>sperziebonen borlottibonen mais</p>	<p>cedraat 2000 citroen basilicum tarwe perziken abrikozen walnoten peper kaneel kruidnagel nootmuskaat</p> <p>35</p>
<p>Nadat het Romeinse rijk uit elkaar valt raken de handelsroutes verstoord en verdwijnen producten uit de keukens. De Arabieren komen in 827 vanuit Tunesië aan bij Marzara del Valle op Sicilië. Hun ingenieuze irrigatie-</p>	<p>systemen voeden een tot dan toe ongekende variatie aan groenten en fruit. Door het directe contact met de keukens uit Bagdad en Damascus krijgt de keuken haar definitieve oosterse 'tic'.</p>	<p>kastanjes 3000</p>
<p>rietsuiker amandel pistachenoot aubergine</p>	<p>spinazie bittere sinaasappel meloenen specerijen</p> <p>dadels saffraan rijst</p>	<p>venkel kapper tuinboon erwt linze artisjok peterselie appels/peren olijven/olijfolie kardoen oregano knoflook ui</p>
<p>De Romeinen leunen sterk op de Griekse kookkunst. De in Syracuse opgeleide koks worden naar Rome gehaald want 'een Siciliaanse kok en een Siciliaanse tafel' is een garantie voor kwaliteit. Door de veroverin-</p>	<p>gen van Egypte en Syrië, 300-200 v. Chr., komen er directe handelscontacten met het Verre Oosten. De producten gaan via Oost-Afrikaanse havens door naar Alexandrië en via Sicilië naar Rome.</p>	<p>amandelen laurier vijgen asperge selderij kool broccoli sla druiven saffraan rozemarijn munt granaatappel hazelnoten pistachenoten granen</p>
<p>cedraat citroen basilicum tarwe perziken</p>	<p>abrikozen walnoten peper kaneel kruidnagel</p> <p>nootmuskaat pijnboompitten kastanjes</p>	<p>vanaf 1600 v. Chr. handelt Griekenland met Sicilië. De Griekse landbouw draait om drie hoofdproducten: druiven, olijven en graan. De Feniciërs komen uit het huidige Libanon en domineren de handel van 1200 tot 800 v. Chr. Ze hebben belangrijke handelsposten</p>
<p>Vanaf 1600 v. Chr. handelt Griekenland met Sicilië. De Griekse landbouw draait om drie hoofdproducten: druiven, olijven en graan. De Feniciërs komen uit het huidige Libanon en domineren de handel van 1200 tot 800 v. Chr. Ze hebben belangrijke handelsposten</p>	<p>op Sicilië bij Trapani en Palermo. De Grieken koloniseren vervolgens een groot deel van Zuid-Italië en heel Sicilië. Syracuse wordt de belangrijkste stad en het culinaire centrum van het zuiden. In 400 v. Chr. wordt hier al een kookschool gesticht.</p>	<p>venkel kapper tuinboon erwt linze artisjok peterselie appels/peren</p> <p>olijven/olijfolie kardoen oregano knoflook uien amandelen laurier vijgen</p> <p>asperge selderij kool broccoli sla druiven saffraan rozemarijn</p>
<p>venkel kapper tuinboon erwt linze artisjok peterselie appels/peren</p> <p>olijven/olijfolie kardoen oregano knoflook uien amandelen laurier vijgen</p>	<p>asperge selderij kool broccoli sla druiven saffraan rozemarijn</p> <p>munt granaatappel hazelnoten pistachenoten granen</p>	<p>granaatappel hazelnoten pistachenoot granen</p>



antipasti

500 g verse ansjovis
(kan ook met sardientjes)
voor de vulling
125 g broodkruim
lepel ontzouten kappertjes
1 teen knoflook in plakken
gesneden
1 handje platte peterselie
blaadjes
1 handje basilicum

40 g geraspte pecorino
1 lepel tomatensaus
1 ei
scheutje olijfolie
snuif zout
halve liter zonnebloemolie
1 liter tomatensaus (zie
pag. 70)
citroen- of
sinaasappelzeste

300

tomaat

500

zoete sinaasappel

Alici alla beccafico

Ansjovis beccafico

De beccafico is een zangvogeltje, de tuinfluiter, dat zijn buikje graag rond eet aan allerlei lekkers in de tuin: spinnetjes, bessen, slakjes, insecten en hun larven, vandaar.

Maak de ansjovis schoon. Knijp voorzichtig de kop er af en ga met je duim door de buikholtte over de graat, richting staart. Zo vouw je het visje open. Trek nu voorzichtig vanaf de kant waar de kop zat de graat er uit en breek hem net voor de startvin af.

Zorg dat de beide kanten van de vis aan de rugzijde aan elkaar vast blijft zitten, dep ze droog en bestrooi ze licht met peper en zout. Doe alle ingrediënten, behalve de tomatensaus en de olijfolie, in de keukenmachine en blender ze fijn. Doe het mengsel in een schaal en voeg wat tomatensaus en olijfolie toe. Kneed tot een licht samenhangende, wat droge vulling en voeg dan het ei toe. Kneed tot een samenhangend deeg. Voeg eventueel nog wat broodkruim toe als de vulling te nat wordt. Neem een pluk vulling en rol het tot tussen je handen tot een dun worstje. Leg het in een open filet en leg er een tweede bovenop, druk het geheel tussen je handpalmen goed aan, zodat je een wat platte sandwich krijgt. Leg de visjes in een met olie ingevette schaal.

Bak de gevulde visjes in een laagje olie aan beide zijden goudbruin. Keer ze voorzichtig met een spatel of pincet. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Verwarm intussen een mooi op smaak gemaakte tomatensaus (zie pag. 70) en laat de visjes erin glijden. Laat ze een paar minuten stoven in de saus en serveer onmiddellijk, eventueel bestrooid met wat ragfijne citroen- of sinaasappelzeste.

1200

2000

citroen
basilicum
tarwe

73

de vulling is, voordat het ei erbij gaat, ook heel geschikt om pijlinktvisjes mee te vullen, het ei zorgt voor een goede hechting met de vis

de filets liggen opengeklapt klaar om gevuld te worden. doe er niet te veel vulling in, want die zet behoorlijk uit tijdens het bakken

3000

kapper



peterselie

olijven/olijfolie

knoflook



de gevulde visjes mooi knapperig bruin bakken aan beide zijden en daarna laten uitlekken op keukenpapier

nu nog even een warm bad in goddelijke tomatensaus

12 kleine sneden brood
400 g rijpe kerstomaatjes
2 eetlepels kappers
1 eetlepel kapperappeltjes
3 ansjovisfilets
handje gepelde amandelen

1 teen knoflook
3 blaadjes munt
6 blaadjes verse basilicum
een scheut olijfolie
handje geraspte Siciliaanse pecorino, peper en zout

12 kleine sneden brood
1,2 kg tuinbonen
(= 400 g gedopt en 300 g dubbel gedopt)

50 g pecorino
olijfolie
peper

tomaat

Crostini all'eoleana

Eoleanaanse crostini

Rooster het brood. Vanzelfsprekend een smakelijk brood van natuurlijke gisting. Laat afkoelen en besprenkel met olijfolie. Zorg dat de tomaatjes, de kappers en de ansjovis goed koud zijn. De tomaatjes kun je ontvellen, hoeft niet. Haal de stelen van de kapperappeltjes af. Snijd alle ingrediënten in min of meer kleine stukken en reepjes. Bewaar de basilicum nog even, die doen we er pas vlak voor het serveren bij. Vermeng alles in een kom met de olijfolie en wat versgemalen peper. Zet koud weg.

Verdeel de sneden brood over borden.

82 Neem de kom met het tomatenmengsel uit de koelkast. Controleer de smaak en voeg eventueel zout en peper toe. Verdeel het mengsel over de sneden brood. Maak af met de in reepjes gesneden basilicum en serveer.



Crostini di fave e pecorino

Crostini met tuinbonen en pecorino

Neem superverse jonge tuinbonen die dubbelgedopt niet veel groter zijn dan één centimeter. Haal ze uit de peulen. De hele kleine exemplaren hoef je niet te doppen, leg die alvast in een schaal. De wat grotere tuinboontjes kun je eventueel eerst even kort blancheren, zodat het velletje er makkelijk vanaf te halen is. Doe ze bij de andere boontjes in de schaal en verbrokkel de pecorino erover. Maak op smaak met een beetje versgemalen zwarte peper en een scheut zeer goede extra vergine olijfolie. Rooster het brood in de oven of onder de grill. Beleg ruim met de tuinbonensalade en serveer... Dit is één van de lekkerste crostini.

basilicum
tarwe

peper



kapper
tuinboon



olijven/olijfolie

knoflook

amandelen

mint

2 kleine courgettes
2 kleine aubergines
2 grote vleestomaten
2 kroppen radicchio rosso
(de lange soort) peper, zout

1 teen knoflook
paar blaadjes basilicum
oregano
scheut extra vergine olijfolie
scheutje witte wijnazijn

1 kg grove spinazie
(Nieuw-Zeelandse spinazie)
1 teen knoflook, olijfolie

peper en zout
handje pijnboompitten
handje geweekte rozijnen

tomaat 500
courgette

Verdure alla griglia

Gegrilde groenten

Was de groenten en snijd bij de courgettes en aubergines de steelaanzet eraf. Snijd ze in de lengte in dunne plakken. Snijd van de tomaten een stukje van de kop en de kont en snijd ze daarna overdwars doormidden. Leg de plakken courgette en aubergine droog op een hete grill (-plaat of -pan), kruid met peper en zout en draai ze om als ze een mooi grilpatroon hebben. Kruid nogmaals met peper en zout. Leg de gegrilde plakken in een schaal en laat ze uitdampen en afkoelen. Grill de in de lengte doorgesnede radicchio en de aan beide kanten met een beetje olijfolie ingesmeerde tomaat. Kruid met peper en zout. Serveer als volgt: leg alle groenten mooi verdeeld op een schaal of op kleine bordjes. Meng wat fijngewreven knoflook door een paar lepels olijfolie en giet dat over de courgettes. Besprenkel de aubergine met wijnazijn en olijfolie, bestrooi met fijngesneden basilicum en kruid de tomaat en de radicchio met oregano en olijfolie.



Spinaci saltati

Gesauteerde spinazie

Was de spinazie grondig en laat hem goed uitlekken. Verwijder de dikste steelaanzetten. Maak de knoflook schoon en snijd in plakken. Verhit een scheut olijfolie in een grote koekenpan en voeg er de knoflook, pijnboompitten en rozijnen aan toe. Laat even fruiten en doe er een paar handen goed uitgelekte spinazie bij. Roer onophoudelijk met een houten spatel en voeg opnieuw spinazie toe wanneer de eerste lading voldoende geslonken is. Ga door tot alle spinazie geslonken is en kruid met peper en zout.

aubergine
spinazie

basilicum

peper



olijven/olijfolie

knoflook



hierboven veruit de lekkerste spinazie met de meeste smaak en beet: de Nieuw-Zeelandse, een plant uit de ijskruidfamilie met een vetplant-achtig dik blad (Tetragonia tetragonioides)

hierboven ter vergelijking de gewone spinazie (Spinacia oleracea)

300

1200

2000

139

3000

CANO, de erupties van STROMBOLI die ik at kokend vanuit het keukenraam op de MONTE GALLINA zag en de enorme vuurfontein zo Ko Sliggers, die af en toe van de ETNA, zichtbaar vanaf het wekelijks bijdragen terras van SANGRE ROJO in QUATTROPANI over koken leverde waar ik twee jaar kookte. Vuur zus en vuur aan mijn VPRO-programma 'de Zaterdagbijlage van de Avonden' is een van de weinige koks van wie ik een boek wil lezen. Ko is namelijk een kok die over de pannen heen kan kijken. Hij vertelde over koken zoals je dat over een bijzondere film doet, een boek, een mooie letter. Ik moest weleens aan

'Hoe meer ik in uw boek lees, hoe meer ik onder de indruk kom van de plezierige toon, de goede documentatie en de fraaie lay out en natuurlijk de hele inhoud. Dit boek verdient het om op een ruimhartige manier te worden uitgegeven en in grote circulatie!' - Johannes van Dam -

met Genua, met Noord-Afrika, met Damascus, Bagdad: drieduizend jaar culinaire cultuur kun je terugvinden in de pannen. Dat is ook de blik van Buñuel denken als ik dit boek, kijken door de geschiedenis heen naar wat er op zo'n ochtend surrealistisch kon dampen.' - Wim Brands -

koken tussen (Italiaanse) vulkanen Alles wat in dit boek op tafel komt is tussen vulkanen bereid. Levende vulkanen, hoewel ze niet allemaal vuur spuwen. De rokende krater van VULCANO, de erupties van STROMBOLI die ik al kokend vanuit het keukenraam op de MONTE