

Inhoud

Welkom thuis	007	Eieren waar je zacht van wordt	083	Een nieuw begin voor bonen	131	De gelaagdheid van uien	193
Afscheid van het drievakbord	013	<i>Eieren begrijpen</i>	084	<i>Bijleren over bonen</i>	132	<i>Wat zich schuilhoudt in een ui</i>	194
Gezond eten	016	Machtige eierpan	086	Perzische bonentroost	135	Mujaddara met auberginepunten	199
Voor je begint te koken	020	Kuku, een Perzische kruidenomelet	088	Kikkererwtensalade met gegrilde aubergines, granaatappel en pitacroutons	136	Snelle aubergines met yoghurt	201
		Knapperige taartjes met groenten		<i>Geheim wapen: knapperigheid</i>	138	<i>Geheim wapen: sojasaus</i>	202
Soep waarmee je gegeten hebt	027	van het moment	091	Besan, een oosters avontuur	139	Pasta met uienragout	205
<i>De soepwetten</i>	028	Frittata met prei, aardappelen en feta	093			Perzische uiensoep	206
Bouillon die vanzelf komt	032	<i>Geheim wapen: zondagskoken</i>	095				
Kruidige blaadjessoep met bulgur	034			Platte broodjes bakken	143	Al wat fruit nodig heeft	209
Oranje linzensoep	037	Noedels die om groenten draaien	099	<i>Groeiende kennis van granen</i>	144	<i>Alles uit fruit halen</i>	210
Pitacroutons met sumak	038	<i>Pasta met houvast</i>	100	Makkelijke platbroodjes	149	Gepocheerde perziken	212
Tomaatjesraita	039	Noedels met geroosterde groenten		Platbrood met Turkse eieren	150	Feestelijk fruit	214
<i>Geheim wapen: sumak</i>	040	en gekarameliseerde ui	102	Boekweitpannenkoeken met paddenstoelen	153	<i>Geheim wapen: de schil</i>	215
<i>Geheim wapen: tomatenconcentraat</i>	041	Laksa, een Maleisische noedelsoep	105	<i>Geheim wapen: citroen</i>	156	Havercrumblerepen	216
Chowder met kervel en saffraanboter	042	Tofoebommetjes	107	Socca, een kikkererwtenpannenkoek		Fruittaart voor veel volk	219
Currysoep voor de grote honger	045	Pappardelle met het beste		à la niçoise	159	Vijf kleine desserts	220
<i>Geheim wapen: de kleine extra's</i>	046	van het kolenbed	109	Tomatentaart van mama	160	Granola voor altijd	225
		<i>Geheim wapen: blancheren</i>	112	Toast in het groen	163	Muffins met geheim ingrediënt	228
De rijkdom van rijst	049	Grootse groenten uit de oven	115			Dank	231
<i>De rijstlijst</i>	050	<i>De weg naar bruine randjes</i>	116	Salade waarmee je vrienden maakt	165	Meer lezen	233
Volkorenrijst uit de oven	054	Eén recept voor altijd:		<i>Streng doen over sla</i>	166	Index	234
De feestelijkste rijst ter wereld	057	geroosterde groenten	120	Vinaigrette: 1 basisrecept, 6 varianten	170		
<i>Geheim wapen: kombu</i>	059	Paprika, tofoe en friscgroene salsa	123	Superfranse salade	173		
<i>Geheim wapen: zuurbessen</i>	061	Bakplaatpasta met geroosterde champignons en tomaten	124	<i>Geheim wapen: hoe heter, hoe beter je paddenstoelen</i>	174		
Groenten over rijst:		Spaanse rijst met geroosterde venkel, tomaten en saffraan	127	Tomatenpanzanella	176		
Currykool met paddenstoelen	062	Tomatensaus met hazelnootboter	128	Kleurenbomsalade	179		
Oosterse spinazie met yoghurt	065	<i>Geheim wapen: hazelnootboter</i>	129	Venkelsalade met meloen en geroosterde tarwe	180		
Jamaicaanse boontjes	066			Granenslaatjes uit de losse pols	183		
Pompoen zoetzuur	069			Sausjes	184		
Gebakken rijst met zeekraal	070			<i>Geheim wapen: gerookt paprikapoeder</i>	185		
Diepgroene risotto	073			<i>Geheim wapen: romigheid</i>	186		
Gevulde tomaten of een ode aan de eenvoud	075			De slaatjes	188		
Pilaf van bulgur met paprika	079						
<i>Geheim wapen: blaadjesliefde</i>	080						
<i>Geheim wapen: de sigaarstechniek</i>	081						



Welkom thuis

Dit is mijn keuken. Mijn keuken ziet er heel robuust uit, maar dat is schijn. Ze heeft haar goede en haar mindere dagen. Op goede dagen is ze de plek waar ik mijn studies tot menslievende heks langzaam maar zeker verderzet. Dan hang ik er knoflook te drogen uit onze tuin naast kamille uit de berm, en probeer ik van een gigantische misvormde rode biet limonade te maken met de hulp van yoghurtbacteriën. Zoveel schoonheid, zoveel verwondering, zoveel krachten die je naar je hand kunt zetten.

Op slechte dagen is de fruitschaal gevuld met telefoonladers, een dringende rekening en een paar uitgeschoten uien. Staan er vier kartons eieren in de kast, die we blijven kopen uit gewoonte. Wordt de koelkast een vergeetput voor al wat maar zou kunnen herinneren aan goede dagen.

Zo was mijn keuken in de zomer voor ik aan dit boek begon. Ik was zelden bij haar: maakte een reeks natuurreportages voor *De Standaard*, leende daarvoor de kampeerwagen van mijn ouders, ontdekte het stille genot van dauwtrips met een verrekijker, en de koele panache van een eenzame vos op jacht. Van het een kwam het ander, maar koken kwam er nauwelijks van. Nu en dan maakte ik thuis een picknick. Soms zette ik er een fles wijn koud. Soms trok ik de vaatwasser open en gaapten drie beschimmelde ontbijtkommen me aan.

Je huis verwaarlozen is echt een eitje als je geen kinderen hebt. En ik had ze heel hard niet die zomer. Ik had met mijn beste doortastendheid geprobeerd om ze te hebben, maar ik had ze niet.

Ik had wel een clubje supporters aan het thuisfront dat geduldig wachtte op mijn terugkeer uit de wildernis. En toen ik eind augustus een lading vuile was binnensleepte op mijn officiële adres, lagen er vijf courgettes uit de tuin van mijn moeder klaar op de koelkast. Vijf joekels, als vijf vette vraagtekens.



Boekweitpannenkoeken met paddenstoelen

De inspiratie voor deze boekweitpannenkoeken vond ik in een crêperie in de Franse Alpen, en in het (heel on-Franse) recept voor ‘airy buckwheat pancakes’ van Blanche Vaughan. Ik maakte nooit maaltijdpannenkoeken, tot ik haar kookboek *Egg* kocht. Nu eten we ze heel regelmatig, altijd op een andere manier.

Voor 3-4 personen

Voor de pannenkoeken

- 100 g boekweitmeel (liefst volkoren)
- 50 g tarwe- of speltbloem
- 1 tot 2 kl bakpoeder (voor luchtig of zeer luchtig resultaat)
- royale ½ kl zout
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 el yoghurt
- 120 g bier (licht bier voor een lichte biersmaak, zwaar bier voor meer bitterheid)
- 2 eiwitten
- boter of bakolie

Voor de pannenkoeken

- 1 Meng boekweitmeel, bloem, bakpoeder, zout, de twee eieren, yoghurt en bier tot een glad beslag. Laat het rusten terwijl je het beleg klaarmaakt (zie p. 154). Je kunt het beslag in deze vorm ook dagenlang in de koelkast bewaren.
- 2 Klop de eiwitten stijf. Spatel ze door het pannenkoekenbeslag. Leng het beslag nu aan tot de gewenste dikte. Dit kun je doen met water, bruiswater, karnemelk, lopende yoghurt of extra bier. (Vaak leng ik mijn beslag na het bakken van een eerste minipannenkoekje nog wat verder aan, omdat je dan pas ziet hoe dik het beslag in de pan blijft staan.)
- 3 Bak van het beslag pannenkoeken die ongeveer een cd groot zijn. Het makkelijkst is om ze in olie te bakken, want die verbrandt niet. Het smakelijkst is om ze in boter te bakken, maar dan moet je erover waken dat je boter niet te veel verbrandt: telkens een klein klontje boter in je pan wippen en daarna, terwijl het smelt, beslag erbij gieten. De pannenkoeken zijn het lekkerst als ze vers gebakken zijn.

Meer over het beleg op p. 154 →



Pappardelle met het beste van het kolenbed

Boerenkool gaarkoken, mixen met knoflook, olijfolie erdoor en je hebt je saus: het is een typisch Italiaanse aanpak die gemakkelijk lijkt maar eigenlijk verdomd veel zelfvertrouwen vraagt. De eerste keer dat ik het probeerde, smaakte het ellendig – waarschijnlijk was mijn olijfolie te bitter, of mijn knoflook muf. Daarna ging het bergop, zeker toen ik de knoflook uit de saus haalde: plots kwam de zoete smaak van kort gekookte kool zo mooi tot zijn recht.

Voor 4 personen

- 600 g boerenkool, palmkool of broccoli (gewicht na het verwijderen van taaie stelen en nerven; je hebt 2 stronken broccoli of 2 flinke bossen kool nodig)
- 500 g pappardelle of andere brede, langwerpige pasta
- 120 g ciabatta of luchtig deesembrood
- 30 g geschaafde amandelen
- 2 takjes rozemarijn
- chilivlokken naar smaak
- 4 knoflookteentjes, gepeld en in de lengte gehalveerd
- een stuk parmezaan of grana om te raspen (optioneel)
- olijfolie die niet bitter smaakt
- zout, peper

Goed om weten

Je kunt de groene saus tot enkele dagen op voorhand maken. Ook de amandelcrunch blijft enkele dagen goed. Om hem weer tot leven te wekken, schep je hem even om in een hete, droge koekenpan. Een restje van dit gerecht kun je verwerken in een frittata (p. 093) of een stevige maaltijdsoep.

- 1 Snijd de kool of de broccoli (die ik hierna ook gewoon kool noem) in kleine stukjes. Breng intussen minstens 3 liter water aan de kook in een grote pan. Voeg een lepel zout toe. Als het water hard kookt, voeg je de helft van de kool toe. Dek meteen af, zodat het water snel weer naar het kookpunt gaat. Kook tot de kool helemaal gaar is, zodat je ze straks kunt pureren. Dit duurt enkele minuten. Herhaal met de rest van de kool. Laat de groenten uitlekken in een zeef. Knijp na het uitlekken (en afkoelen) nog wat vocht uit de bladeren (niet nodig met broccoli).
- 2 Pureer de kool met 8 eetlepels olijfolie. Hiervoor kun je een keukenmachine of een staafmixer gebruiken. Breng op smaak met zout en peper.
- 3 Breng opnieuw een grote pan water aan de kook voor de pappardelle.
- 4 Intussen kun je het knapperige strooisel maken waarmee je straks je pastagerecht afwerkt. Begin met de geschaafde amandelen: laat ze licht bruinen in een droge, hete koekenpan en zet ze daarna opzij. Snijd het brood in zo klein mogelijke stukjes, als tic-tacs. Verwarm 4 eetlepels olijfolie in je koekenpan, samen met de rozemarijntakjes, de chilivlokken en de knoflook. Laat ze enkele minuten opwarmen maar niet bruinen, zodat de olie hun smaak opneemt. Draai daarna het vuur wat meer open, verwijder de knoflook en de rozemarijn en bak de broodstukjes krokant in de olie. Breng het gebakken broodkruim op smaak met zout en veel peper. Meng de broodstukjes met de amandelen.



Eieren waar je zacht van wordt

‘Ik kook enorm graag, maar ik vind het helemaal oké – zelfs goed, zelfs geweldig, zelfs elegant – om als warme maaltijd roerei te serveren.’

Molly Wizenberg
Orangette.net

‘Tot het gebroken is, is een ei waarschijnlijk een van de intiemste dingen ter wereld’, mijmerde de Amerikaanse schrijfster M.F.K. Fisher in haar oorlogskookboek *How to Cook a Wolf*. ‘Tot dan zou je denken dat zijn geheimen voor altijd intact blijven, verborgen achter de onbewogen, prachtige welving van zijn schaal.’ Maar ook na het breken van hun schaal, als hun eiwit eruit gulpt of als je hun glimmende, hardgekookte top er voorzichtig af snijdt, vind ik eieren nog wonderlijk intiem. Misschien zijn ze het dan zelfs meer dan ooit.

Eieren eten is nooit iets officieels of professioneels. Een maaltijd van eieren, hoe rijk en onvergetelijk die ook kan zijn, eet je niet als er indruk gemaakt moet worden, als je opgekleed bent, als de uitgebreide familie samenkomt of tijdens de jaarlijkse lunch met je baas.

Maar waarom? Zijn eieren te goedkoop, hebben ze te weinig status? In de geschiedenis van ons eten spelen ze altijd een klasse lager dan vlees: in het ontbijt in plaats van het diner, op vrijdag en vastendagen in plaats van op feesten, eerder om te besparen dan om te vieren. Of zijn ze te zacht en te zinnelijk? Ik probeer het me voor te stellen: mijn baas aan de overkant van de tafel, de aarzeling om helemaal openhartig te zijn, en op mijn bord een weerloos, wulps spiegelei of tedere, mollige roereieren. Mogelijk zou het te ontwapenend worden.

Eieren zijn iets voor als het stil is in ons huis, en er in mijn zware oranje steelpannetje perfect twee spiegeleieren en een handvol moestuingroenten passen. Voor een lang zondags ontbijt met onze liefste vrienden. Voor een zomeravond die me frittata doet maken. Of voor een dag zonder aanleiding, die om hun vertrouwdheid vraagt.



Geheim wapen: **kombu**

‘Ik weet wat jij moet doen! Jij moet dashi maken.’ Weinig mensen scoren door me even te komen zeggen wat ik moet doen, maar Michael Pollan mag zichzelf tot die weinigen rekenen. Ik ontmoette de Amerikaanse journalist die zo geweldig interessant over eten schrijft in 2016, in Berlijn. Er woedde toen net een discussie over jodium in de Nederlandse en Vlaamse pers: krijgen we nog wel genoeg jodium binnen nu wel alsmäär minder brood eten? Vis bevat ook veel jodium, maar onze zeeën zijn nu al overbevist. Wat dan, alle dagen zeewierslaatjes? Geen populair idee. En jodiumpillen vinden we te klinisch.

Gelukkig kwam Pollan toen met zijn dashi aanzetten. ‘Dat maak ik regelmatig, heel simpel. Je verhit een pan water met een stukje gedroogd kombuwier, je verwijdert het wier nadat het even heeft getrokken, en je gebruikt het water als basis voor soepen of als kookvocht voor rijst.’

Dashi maak je in de eerste plaats voor de smaak, niet als een voedings-supplement. In de oorspronkelijke Japanse versie gaan behalve kombu (kelp) ook een paar lepels bonitovlokken: flinterdunne stukjes gedroogde vis. Ze zijn moeilijk verkrijgbaar, maar je kunt ze gelukkig missen of vervangen door gedroogde shiitakes. En ook met enkel kombu krijg je al dashimagie.

Meer op p. 060 →

Je kunt in plaats van spinazie eender welke bladgroente toevoegen: snijbiet, melde, radijsjesloof... Ook andere groenten vinden makkelijk een plaatsje in deze robuuste soep. Denk aan knapperige groene groenten zoals broccoli, boontjes of erwtjes, maar ook aan zoetere, zachtere groenten zoals pompoen. Blijf altijd goed proeven en pas indien nodig de kruiding wat aan.

In plaats van kikkererwten kun je ook bonen toevoegen. Vooral met romige witte boontjes is deze soep ook heel goed.



Currysoep voor de grote honger

Deze soep leidde ik af uit een curry die ik maakte, een Indiase stoofpot. Die had me wel gesmaakt, maar deed me ook eindelijk inzien dat ik soep gewoon lekkerder vind dan stoofpotten; dat groentestoofpotten voor mij eigenlijk soepen zijn met te grote stukken en te weinig water. Stel dat jij het net andersom ervaart, dan kun je dit recept evengoed gebruiken om er een stoofpot van te maken, door gewoon minder water toe te voegen en de groenten wat grover te snijden.

*Hoofdgerecht voor 2-3 personen,
bijgerecht voor 4-5 personen*

- 300 g aardappelen, ongeschild
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 groene paprika, in kleine stukjes
- 3 knoflooktenen, fijngesnipperd
- 1 el gember, fijngeraspt
- 2 groene pepertjes
- 20 g verse koriander
- 1 kl kurkumapoeder
- ½ kl gemalen korianderzaad
- ¼ kl gemalen komijnzaad
- 1 kl paprikapoeder
- 2 kleine tomaten, in kleine stukjes (uit blik is ok, de rest van het blik kun je invriezen voor later)
- 250 g gekookte kikkererwten (bij voorkeur zelf gekookte, waarvan je het kookvocht bewaart, maar uit blik kan ook)
- 200 à 300 g spinazie, in grove snippers (diepvries is ok, maar kies 'bladspinazie', niet de fijngehakte)
- 1 limoen
- olie, zout

Goed om weten

Ook deze soep blijft makkelijk drie, vier dagen goed in de koelkast en kan in de diepvriezer.

- 1 Snijd de aardappel in dobbelstenen en kook ze beetgaar in net genoeg water om ze onder te zetten. Dit duurt 10 à 12 minuten. Giet de aardappelen af, maar bewaar het kookvocht.
- 2 Verhit in een zware soeppan een laagje olie. Voeg de ui en de paprika toe, temper het vuur en laat met een snuf zout garen tot de ui glazig is. Voeg ook de knoflook, gember en pepertjes toe en laat garen tot de knoflook niet meer rauw ruikt. Snijd de steeltjes van de koriander fijn en voeg die ook toe; bewaar de blaadjes om straks je soep te garneren. Voeg de kurkuma, het korianderzaad, de komijn en het paprikapoeder toe, schep goed om en laat de specerijen een minuutje goed opwarmen.
- 3 Voeg de tomaten en de kikkererwten toe, samen met het kookvocht van de aardappelen en zo'n 400 ml kookvocht van de kikkererwten. Als je geen kookvocht hebt, neem dat gewoon water of groentebouillon. Breng aan de kook, temper het vuur en laat de soep een tiental minuten sudderen.
- 4 Voeg de spinazie toe; die zal meteen slinken. Voeg de aardappelen toe. Je soep is nu bijna klaar. Is ze nog te dik? Voeg dan water toe. Snipper de korianderblaadjes en strooi ze over de soep. Proef, en voeg eventueel nog zout of andere kruiding toe. Serveer de soep met limoenpartjes, zodat iedereen zelf nog een extra beetje geurige frisheid kan toevoegen.

De soepwetten

1 *Gun je mond zijn plezier*

Jarenlang maakte ik soep die we in principe met een rietje konden drinken, maar we aten ze toch met lepels, braaf en wat verveeld. Staafmixer-soep. Soepsleur. Soep werd voor mij pas een hart onder de riem toen ik er pastaschelpjes, broodkorstjes of andere flinke stukken aan toevoegde. Want mijn mond wordt vreselijk teleurgesteld als er niets te vermalen, verpletteren en ontmantelen valt.

2 *Platkoken mag*

Als je geen soep wilt maken, maar pakweg een salade van gegaarde prinsessenboontjes, dan moet je er alles aan doen om de groenten hun smaak en vorm te laten behouden. Maar voor soep is het net prima als je minstens een deel van de groenten zo lang laat sudderen tot ze uiteenvallen: de weggelekte smaken vormen de samenhang waarnaar je snakt.

3 *Een wortel is nooit gewoon een wortel*

Een paar winters geleden raakte ik verslingerd aan soep van wortels die eerst in de oven geroosterd waren tot ze bruine randjes hadden: zoet maar ook stoer van smaak. Vorige herfst herontdekte ik dan weer dat wortels ook karakter hebben – maar een heel ander karakter – als je ze zachtjes stooft in boter, waarbij ze een minder uitgesproken zoetheid ontwikkelen. Laat ze een kwartiertje sudderen in bouillon, pureer ze, en je hebt een delicate wortelsmaak die je kunt afwerken met een subtiel wolkje gember-sap of room. En zo kun je elke groente verschillende kanten op sturen, door ze kort te laten meegaren of net lang te laten voorbakken: tomaten kunnen in soep zowel fris zijn als door en door ingekookt, pompoen zacht en zetmeelachtig of kruidig en gekaramelliseerd, pastinaak op haar fruitigst of net droog en harsig.

Meer op p. 030 →

