

ROBERTA'S

**CUCINA
POVERA**

R o b e r t a P a g n i e r

FONTAINE UITGEVERS



Inhoud

6
DE OORSPRONG VAN DE
CUCINA POVERA

10
MIJN REGELS
OM PERFECT TE
KOPEN/KOKEN

17
RICETTE DI BASE

33
PASTA

57
PANE

79
LEGUMI

97
RISO E CEREALI

111
UOVA E
FORMAGGIO

123
VERDURE

143
PESCE

155
CARNE

169
DOLCI

187
DANKWOORD

188
REGISTER

ALLE RECEPTEN ZIJN VOOR 4 PERSONEN.

DE OORSPRONG VAN DE CUCINA POVERA

In het zuiden van Italië, in Castellammare di Stabia, een gemeente vlak bij Napels, wordt *pasta con i sassi* gegeten: pasta met stenen. Waarom? Je zou toch denken dat dat nogal zwaar op de maag ligt... Maar de Italianen zijn niet gek! Van oudsher werd dit gerecht zo gemaakt om de smaak van vis en zeevruchten na te bootsen. Stenen uit zee werden meegekookt in het pastawater, zodat de pasta een zilte smaak kreeg, maar de gevangen vis gewoon verkocht kon worden. Ook is er in Napels een andere traditie, die van de *fujuti*-gerechten, dialect voor *fuggite*, wat letterlijk 'ontsnapt' betekent. *Spaghetti con le vongole fujute* bijvoorbeeld. Je proeft in dit gerecht wel degelijk de vongole, maar ze zijn er niet! Spaghetti, knoflook, bladpeterselie, peperoncino, tomaatjes, maar géén schelpjes... Voor mij is dit bij uitstek de cucina povera: koken met wat je níet hebt. De armeluiskeuken ten top.

Ten onrechte wordt nog weleens gedacht dat de cucina povera de keuken van de armen was. Maar de realiteit is dat de armen, en dat was een groot deel van de bevolking, meestal nauwelijks iets te eten hadden. Tot ver na de Tweede Wereldoorlog, ongeveer tot 1960, was Italië een arm land. De cucina povera is dus gecreëerd door de middenstanders op het platteland, die wel wat beperkte middelen hadden. Van simpele, makkelijk verkrijgbare ingrediënten maakten ze met behulp van simpele kooktechnieken voedzame gerechten. De cucina povera was dus meer een kookstijl. Die kookstijl vindt zijn oorsprong al in de middeleeuwen. De edellieden mét geld aten hun maaltje in kommen van ongezuurd brood en lieten deze broodresten staan voor de dienaren zónder geld. Deze kookten de kommen met wat groenten en kruiden en de *ribollita* was geboren.

Je dieet en eetpatronen in de middeleeuwen (maar ook daarna) waren dus afhankelijk van je sociale status. De mensen kookten met wat er voorhanden was. En het is een misvatting om te denken dat ze smakeloze gerechten aten. Ook toen hielden ze al van goed op smaak gebrachte gerechten. Net als bij de adel werd er door het gewone volk op het platteland ook wel wat vlees gegeten. Alleen was vlees voor hen natuurlijk enorm duur en dus aten ze er maar weinig van. Men at zo af en toe gevogelte of wild, zoals fazanten, gans, konijn of haas, omdat hier gemakkelijk op te jagen was. Of er werd gekozen voor slachtafval, zoals de pens, de lever, de tong of de snuit van koeien en varkens. Met het minimale werd het maximale aan smaak behaald. Boeren hadden zelf wel wat vee, maar hielden hun dieren liever in leven voor de zuivel en kaas. En van de wei die overbleef bij de kaasproductie maakte men ricotta. Kortom, niks werd verspild.

Om na al het harde werken op het land toch voldoende proteïnen binnen te krijgen werden veel peulvruchten gegeten. Bonen worden in Italië niet voor niets *la carne dei poveri* genoemd: het vlees van de armen. Bonen zitten boordevol eiwitten, ijzer en vitamines en zijn een rijke

Voor mij is dit bij uitstek de cucina povera: koken met wat je níet hebt. De armeluiskeuken ten top.

voedingsbron. Niet zo gek dus dat bonen een hoofdrol in de cucina povera spelen.

Voor de benodigde koolhydraten aten mensen gemakkelijk te verbouwen granen. Van het brood dat daarvan gebakken werd, werd natuurlijk nooit iets weggegooid. Elke kruimel was en is heilig! Vele recepten van de cucina povera hebben als basis oud, droog brood. Dit brood krijgt dan een tweede leven door er een soep, pap, balletje of salade van te maken. Of je maakt er paneermeel van. Wat weer opgebakken kan worden met olijfolie en knoflook tot een heerlijke *mollica fritta*, een knapperig broodkruim dat in plaats van Parmezaanse kaas wordt gebruikt.



TIP: Traditioneel
gaan de culurgiones in een
sugo van tomaten
(zie blz. 24): ook heerlijk.

CULURGIONES

Sardijnse ravioli

Culurgiones komen van Sardinië, uit de regio Ogliastra, in het oosten van het eiland. Van oudsher worden deze ravioli gegeten met Allerzielen (2 november) of aan het einde van de graanoogst. De speciale vouwtechniek noemen ze *sa spighitta*, Sardijns voor *spiga di grano*: een korenaar. De ravioli zijn een toonbeeld van vriendschap, respect en waardering. En dat begrijp ik wel, want dat vrouwen is even oefenen, op z'n zachtst gezegd... Maar geef niet op! Ze zijn het waard.

- 3 eetl. olijfolie extra vergine
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 600 g kruimige aardappels
- 100 g pecorino, 75 g geraspt, 25 g geschaafd
- 1 bosje munt, geplukt en fijngesneden
- 400 g bloem tipo 00
- 100 g semola rimacinata di grano duro
- 50 g boter
- 10 blaadjes salie

Extra nodig:

- pureeknijper of passe-vite, pastamachine of deegroller, uitsteker van 10 cm ø

Verhit de olijfolie in een steelpan en fruit hierin de tenen knoflook op laag vuur. Haal de knoflook uit de pan en houd apart voor de salieboter. Bewaar de olie in de steelpan.

Breng een laag water met zout aan de kook in een grote pan en kook hierin de aardappels in 40 minuten gaar. Giet ze af, pel de schil eraf en laat ze droogstomen. Knijp de aardappels fijn met een pureeknijper. Meng de aardappels met de geraspte pecorino, knoflookolie en munt en breng op smaak met peper. Laat de puree afkoelen, dek af met plasticfolie en zet minimaal 4 uur, maar het liefst 1 nacht in de koelkast.

Zeef de bloem en semola met en snuf zout in een kom. Giet er 250 ml lauwwarm water bij en meng met je vingertoppen het water met de bloem en semola. Kneed 15 minuten (of 6 minuten met deeghaken in een keukenmachine) tot een soepel, zacht en elastisch deeg. Maak een mooie gladde bal van het deeg en bestuif deze lichtjes met bloem. Pak het deeg losjes in plasticfolie. Laat 30 minuten rusten op kamertemperatuur.

Bestuif het werkblad met een beetje bloem en rol het deeg uit tot circa 3 mm dikte (stand 4 als je de pastamachine gebruikt). Het deeg moet dun maar niet onwerkbaar zijn. Steek er 10 rondjes uit met een uitsteker.

Neem een rondje deeg in je hand, lepel er in het midden een bolletje vulling ter grootte van een walnoot op en vouw de bovenkant over de helft van de vulling. Vouw dan rechts en links om en om het deeg om de vulling (zoals een soort empanada) en eindig in een punt.

Verwarm een koekenpan op laag vuur en smelt de boter zonder dat deze bruin wordt. Voeg de salie toe. Plet de achtergehouden knoflooktenen met een vork en voeg toe aan de boter.

Breng in een pan water met zout aan de kook en kook de culurgiones circa 7 minuten tot ze beetgaar zijn. Schep ze met een schuimspaan uit het water en leg in de koekenpan met salieboter. Serveer met de geschaafde pecorino.

FARINATA

Krokante kikkererwtenpannenkoek

De farinata is een hartige, glutenvrije pannenkoek van kikkererwtenmeel uit Ligurië. Klinkt ongelofelijk simpel, en dat is het ook, maar sommige dingen moet je gewoon proberen om te ervaren dat ze weliswaar eenvoudig maar ook ongelofelijk lekker zijn. De farinata komt oorspronkelijk uit Genova — Genua — en daar is het typisch streetfood. Het wordt gewoon zo, plain, gegeten, of met lekkere salumi, vleeswaren zoals prosciutto of salame, of met lekkere kazen. In Toscane eten ze de kikkererwtenpannenkoek ook, daar noemen ze het een cecina en eten ze het als beleg op een focaccia. Carbs galore...

Giet het kikkererwtenmeel in een kom en roer goed door met een garde. Maak een kuil in het midden en giet hier beetje bij beetje, terwijl je roert met de garde, 600 ml water bij. Schep het schuim (van de eiwitten) eraf met een schuimspaan. Als je dit laat zitten, kleurt de farinata te donker in de oven. Laat het beslag nu minstens 3 uur op kamertemperatuur staan, terwijl je ieder uur even roert en het schuim eraf schept. Deze rusttijd zorgt ervoor dat de klontjes uit het beslag gaan en het meel het water goed opneemt.

Verwarm de oven voor op 225 °C.

Meng de olijfolie, het zout en de rozemarijn door het beslag en roer nogmaals goed door tot alle olie is opgenomen.

Vet de bakvorm goed in en bekleed met bakpapier. Giet het beslag erin en bak de farinata 15-20 minuten in de voorverwarmde oven tot deze gaar en goudbruin is.

Schep de farinata voorzichtig uit de bakvorm. Eet zo, of beleg met één van de toppings op bladzijde 82.

- 200 g kikkererwtenmeel
- 5 eetl. olijfolie extra vergine
- 10 g zout
- 1 takje rozemarijn, gerist

Extra nodig:

- bakvorm 28 cm ø

Je hebt voor het basisrecept niets anders dan kikkererwtenmeel, water, olijfolie en zout nodig. En een portie geduld. Ik vind het lekker om er nog wat verse kruiden aan toe te voegen zoals salie, rozemarijn of oregano. En de farinata af te toppen met groenten. Gebruik een bakvorm van aluminium of een gietijzeren koekenpan als je die hebt, zodat de dunne farinata goed heet bakt. En eet hem warm, lauw of op kamertemperatuur.



PASTA E FAGIOLI

Voor spek en bonen (en pasta)

Deze klassieker uit de cucina povera is zo dik als een stoofgerecht, en een lepel kan er rechttop in blijven staan, oftewel: *past e fasul col cucchiaio in piedi*. Het is te maken met allerlei soorten peulvruchten (probeer bijvoorbeeld ook eens cannellini-bonen of kikkererwten). Je kunt dit gerecht maken met ingrediënten uit je voorraadkast en zowel mét als zónder vlees is het heerlijk.

- 1 ui, gepeld
- 1 wortel, geschild
- 1 stengel bleekselderij
- olijfolie extra vergine
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 bosje platte peterselie, steeltjes en blad apart fijngesneden
- 400 g gepelde tomaten
- 200 g gedroogde borlottibonen, 1 nacht geweekt in koud water en 1 uur voorgekookt, of 425 g borlottibonen uit blik, afgespoeld onder de kraan
- 250 g ditaloni rigati
- ca. 1 liter runderbouillon (of groentebouillon indien vegetarisch) (zie blz. 20)

Extra nodig:

- keukenmachine

Verhit een ruime braadpan met een dikke bodem op laag vuur. Hak in de keukenmachine de ui, wortel en bleekselderij fijn. Fruit dit alles circa 10 minuten in een scheut olijfolie in de braadpan. Laat de groenten niet kleuren. Voeg de laatste 2 minuten de fijngesneden knoflook en de steeltjes van de peterselie toe.

Voeg de tomaten toe, druk ze kapot met een houten lepel en verwarm 5 minuten. Voeg daarna de voorgekookte bonen toe. Laat alles 10 minuten pruttelen en breng dan op smaak met zout en peper.

Voeg de pasta toe en circa 200 ml bouillon. Blijf zo nu en dan omscheppen terwijl je steeds lepel voor lepel (zoals bij een risotto) weer wat bouillon toevoegt. Gooi dus niet in één keer alle bouillon erbij. Je wilt een romige, zijdezachte saus maken en niet het risico lopen dat het een minestrone wordt! De pasta e fagioli is klaar als de pasta gaar is, de saus dik maar ook romig, en de lepel er rechttop in kan staan.

Serveer met een scheut goede olijfolie extra vergine, de fijngesneden blaadjes peterselie en een draai peper. (En Parmezaanse kaas als je die, zoals bij ons thuis, altijd in de koelkast hebt liggen.)

Ik geef je de simpelste versie en laat aan jou of en welke van de onderstaande ingrediënten je toevoegt. Je kunt dus ook vlees of mosselen aan dit gerecht toevoegen. Voeg je spek, lardo, guanciale of cotiche toe, laat deze dan meebakken of smelten met de groenten aan het begin. Mosselen bereid je op de meest simpele manier en vervolgens gebruik je het mosselvocht om de (in dit geval gepureerde) bonen mee op smaak te brengen. Het mosselvlees voeg je na bereiding dan toe aan de pasta e fagioli. Zet 'm op!



GARMUGIA

Groentesoep uit Lucca

En nog een soep! Dit keer geef ik je het recept voor een lente-soep uit Lucca, Toscane. Deze wordt gemaakt met lentegroenten en lijkt een beetje op de Romeinse vijnole, maar dat is meer een stoof. Het recept van de garmugia komt uit de zestiende eeuw, en toen was het natuurlijk niet helemaal een cucina povera-gerecht omdat er vlees in zat. Nu kijk ik daar anders tegenaan. De gebruikte groenten zijn van het seizoen of uit de diepvries, dus betaalbaar, en de hoeveelheid vlees is minimaal. Perfect als je nog een restje gehakt in de koelkast hebt staan.

- *olijfolie extra vergine*
- *100 g pancetta, in blokjes*
- *2 uien, fijngesneden*
- *100 g kalfs- of rundergehakt*
- *boerenbrood, liefst desem*
- *1 teen knoflook*
- *1 liter groentebouillon (zie blz. 21)*
- *1 kg verse tuinbonen, gedopt tot ca. 300 g*
- *1½ kg verse doperwten, gedopt tot ca. 500 g*
- *300 g artisjokharten, in kwarten*
- *1 bos groene asperges, in stukjes gesneden*

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de blokjes pancetta tot ze wat zachter zijn. Je hoeft ze niet knapperig te bakken. Voeg dan de ui toe en fruit deze circa 8 minuten tot de ui zacht en glazig is. Schep dan het gehakt erbij en draai het vuur ietsje hoger zodat je het bruin bakt.

Snijd het brood in 4 plakken van 1 cm dikte, leg op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met olijfolie. Rooster de broodjes circa 8 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin en een beetje knapperig is. Rooster ze absoluut niet te lang, het moeten geen crackers worden, ze moeten nog meeveren als je ze induwt. Wrijf een paar keer, aan één kant, over de nog warme boterhammen met een teen knoflook.

Breng de bouillon aan de kook in een pan.

Doe de groenten bij het vlees en bak nog circa 4 minuten tot alles beetgaar is. Breng op smaak met zout en peper.

Leg nu in elk bord 1 plak geroosterd brood, schep wat groenten en vlees erop en giet er hete bouillon overheen.



XXX



POLENTATAART

met sinaasappelsiroop

'La polenta la fa la tàola contenta', zoals ze in Lombardia zeggen. Oftewel: polenta maakt de tafel blij. En ook al bedoelen ze hier de hartige variant mee, deze glutenvrije taart is echt fantastisch. Ook voor mensen die gluten prima verdragen. De licht bittere smaak van sinaasappels en de met zoet-frisse siroop door-drenkte polentacake zijn echt een heerlijke combinatie waar je blij van wordt.

- 4 sinaasappels
(of bloedsinaasappels in het seizoen)
- 350 g suiker
- 200 g boter, op kamertemperatuur, in blokjes + extra om in te vetten
- 4 eieren
- 150 g polenta
- 200 g amandelmeel
(zie blz. 31)
- 3 theel. bakpoeder

Extra nodig:

- springvorm 20 cm ø

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Konfijt eerst de sinaasappels. Snijd 2 sinaasappels in heel dunne plakken. Rasp de oranje schil van de rest van de sinaasappels en pers ze uit. Los in een steelpan 150 gram suiker in 150 ml water op. Voeg de sinaasappelplakken toe en dek af met een stukje bakpapier. Laat 30 minuten op laag vuur zacht pruttelen. Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en vet de randen goed in met boter.

Klop de boter en de rest van de suiker tot het lichtgeel van kleur is. Voeg één voor één de eieren toe tot het goed vermengd is.

Meng de polenta, het amandelmeel, bakpoeder en de rasp van de sinaasappels met elkaar. Roer dit door het eimengsel.

Giet het mengsel in de springvorm. Bak in 50-55 minuten gaar. Check aan het einde van de baktijd of de cake gaar is. Doe dit met een satéprikker. Laat 15 minuten afkoelen en verwijder dan de springvorm. Doe dit voorzichtig, want de taart is kwetsbaar.

Voor de sinaasappelsiroop haal je de plakken sinaasappel uit de steelpan en giet je het sap van de sinaasappels dat nog over is door de suikersiroop. Laat dit op middelhoog vuur circa 10 minuten inkoken tot een dunne siroop.

Prik nu gaatjes in de taart met een satéprikker. Giet hier de siroop in. Leg de plakken gekonfijte sinaasappel erbovenop.

TIP: Serveer met een dot crème fraîche.