
**MAMA'S KOELKAST:
EEN PLEK WAAR ETEN VERHALEN
VERTELT, TRADITIES BEWAART,
CULTUREN EN MENSEN
VERBINDT. WAAR ETEN NIET
ALLEEN HET LICHAAM VOEDT,
MAAR OOK DE ZIEL**

VOORWOORD **6**

AALIYAH

ELKE DAG **8**

MOEDERDAG

MAROKKAANSE KEUKEN **14**

MAMA ZOHRA

Kip in de oven	22
Briwats met kip	24
Couscous van oma	26
Tajine met aardappelen en groenten	28
Harira	30

TUNESISCHE KEUKEN **34**

MAMA AIDA

Fricassee, gefrituurd broodje met tonijn	42
M'raika Sfaxia, couscous met vis uit Sfax	44
Ojja, gepocheerde eieren in tomatensaus met garnalen	46
Rouz bel fekia, rijst met lamsvlees en noten	48
Youyou, Tunesische donuts	50

LETSE KEUKEN **54**

MAMA LUBA

Boekweit met (bos)paddestoelen	62
Borsjtsj	64
Vlees op zijn Frans	66
Koteletten	68
Soep met bospaddestoelen en parelgort	70
Syrniki	72

BALINESE KEUKEN **76**

MAMA DIAN

Tempé manis	84
Jukut urab base kalas, groenten in kokossaus	86
Nasi kuning goreng suna cekuh, gele rijst met knoflook en kentjoer	88
Cram cam, heldere kippensoep	90
Jaja klepon, zoete kleefrijstballetjes	92
Perkedel jagung, maiskoekjes	94

CHINESE KEUKEN **98**

MAMA PAO

Vegetarische wantansoep	106
Mosselen met douchi (gefermenteerde sojaboontjes)	110
Mama's non chili con carne	112
Gestoomde kipschotel	114
Gestoomde eieren	116
Gewokte witlof met ui en gember	118

INDIAASE KEUKEN **122**

MAMA PRERNA

Aloo phaliyan, sperziebonen met aardappelen en fenegriek	130
Kuchumber, kool-komkommersalade	132
Methi paratha, Indiaas platbrood met fenegriek	134
Vegan masala curry	136
Komijn-uienrijst	138

NEDERLANDSE KEUKEN **142**

MAMA SANDRA

Vegasteak tartare	150
Paddestoelenbitterballen met misomayonaise	152
Misomayonaise	154
Hutspotcappuccino	156
Warm gerookte zalmfilet	158
Gevulde koekjes met crème en jam	160
Tomatenjam	162

TURKSE KEUKEN **166**

MAMA ZUHAL

Fellah köftesi, bulgurköftes in tomatensaus	174
Karniyarik en imam bayildi, aubergines met vlees en aubergines vegetarisch	176
Kisir, bulgursalade	180
Manti, deegbuideltjes gevuld met gehakt	182
Revani, cake met suikersiroop	184

MOZAMBIKAANSE KEUKEN **188**

MAMA EURICE

Bolo de milho de latinha salgado, hartige maistaart	196
Beringelas recheadas, aubergineballetjes	198
Arroz de tomate, Portugese tomatenrijst	200
Badjias, balletjes van kikkererwtenmeel	202

SURINAAMSE KEUKEN **206**

MAMA JANE

Sambalfrietjes	214
Bakkeljauwspread	216
Surinaamse nasi met omelet	218
Kip bij de nasi	220
Bakabana met pindasaus	222
Mama Jane's piccalilly hotsauce	224
Gemberbier	226

MAROKKAANSE KEUKEN **230**

MAMA AALIYAH

Tachnift, Marokkaans panbrood	234
Aaliyahs vegabriwats	236
Msmen, Marokkaanse pannekoeken	238
Marokkaanse jam-kokoskoekjes	240
Register	246
Dankwoord	252
Team	254
Colofon	258

WERELD MAMA'S

In een hoek in een van mijn keukenkastjes staat een specerijenpotje dat ik nooit gebruik. Het is meer dan tien jaar oud. Van vóór mijn moeder overleed, om precies te zijn. Het is haar ras-el-hanoutmengsel dat ze maakte van kurkuma, komijn, gemberpoeder en zwarte peper. Ik denk dat de geur allang vervlogen is, maar als ik het potje openmaak, ruik ik in gedachten toch haar kruidenmix en zie ik weer voor me hoe ze in de keuken zat en met een eenvoudige elektrische koffiemolen urenlang alle kruiden aan het malen was.

Toen mijn moeder mij dat potje gaf, woonde ik niet meer thuis en het voelde alsof ze daarmee tegen mij zei: 'ik kan nu mijn eten niet meer voor je maken, maar hier heb

je mijn kruiden, mijn smaak, dan komt het wel goed met je'. Dat is wat moeders doen, in ieder geval wat mijn moeder deed. Ze zei het nooit met zoveel woorden, maar wat ze kookte kwam altijd uit haar hart, was verbonden met haar verleden, haar verhalen, haar emoties, haar liefde.

Precies daarin ligt de kracht van het eten van een mama. Of het nu een moeder uit Marokko is, uit Nederland, uit India of Mozambique. Daarom heb ik na mijn moeders overlijden Mama's Koelkast opgericht. Het eten dat wij van onze moeders krijgen is niet iets vanzelfsprekends waar we hap-slik-weg aan voorbij kunnen gaan. Ook als moeder niet, want als je je gezin voedt met jouw eten en iedereen dat prijst en ervan geniet, mag je daarvan ook gerust de waarde erkennen.

WIL EN LEF

Sinds 2012 hebben meer dan zeventig mama's zich aangesloten bij Mama's Koelkast of de Mama's Koelkast Academy gevolgd. Wat deze moeders gemeenschappelijk hebben, is dat ze niet alleen bizar goed kunnen koken, maar ook de wil en het lef hebben om een eigen onderneming op te zetten waarmee ze hun zelfstandigheid kunnen opbouwen.

Van de mama's die de afgelopen tien jaar aan hun eigen succes en dat van Mama's Koelkast hebben gewerkt, vertellen tien moeders



in dit boek hun verhaal. Over het opbouwen van een nieuw bestaan in een ander land, of over het opgroeien als tweedegeneratiemigrant in Nederland. Over ouders die hiernaartoe zijn verhuisd om economische redenen, of over de keuze om hier te blijven voor de liefde. En over het eten dat ze altijd herinnert aan wie ze zijn en waar hun roots liggen. Hun levensverhalen — uit tien verschillende culturen — zijn soms ontroerend, heftig of verdrietig, maar bovenal inspirerend.

MAMA JANE, THE LEGEND

Mama Jane was de eerste die bij Mama's Koelkast kwam. Waar Mama Jane is, is vuur, leven en kracht. Als iemand gepassioneerd is over eten, dan is zij het. Haar Surinaamse eten is warmbloedig, fonkelend en ziet er magnifiek uit. Voor de andere mama's is zij the Legend. Zo exuberant als Mama Jane is, zo ingetogen is Mama Pao. De rust en elegantie waarmee zij kookt, doen me denken aan mijn moeder. Op haar eigen, stille maar ook onverzettelijke wijze heeft Pao van koken haar beroep gemaakt en heeft ze haar duurzame, vegetarische en veganistische ideeën in de traditionele Chinese keuken verwerkt.

Mama Eurice kwam bij Mama's Koelkast als een echte professional met een afgeronde koks- en patissiersopleiding. Bij haar staan perfectie en precisie bovenaan. In haar Mozambikaanse keuken lopen culturen, nationaliteiten en smaken via de familielijnen vanzelf in elkaar over. In de keuken van de Balinese Mama Dian is puurheid heilig. Zij zal nooit iets voorschotelen van de vorige dag. Alles is echt, alles is vers. Al moet ze er de hele produc-

tie voor op z'n kop zetten, zij houdt vast aan de kwaliteit die zij voor ogen heeft. Mama Sandra kwam in de eerste plaats bij Mama's Koelkast om de Nederlandse keuken een plek te geven aan de internationale tafel, maar ze is ook razend nieuwsgierig naar de andere keukens. Zo leerde ze mijn moeders linzenschotel te maken en geeft die nu door.

ZAKELIJK INSTINCT

Van Mama Luba's zakelijke instinct en de doortastendheid waarmee ze Beetroot Kitchen heeft opgezet, hebben we allemaal veel kunnen leren. Je moet er ook maar opkomen om Oost-Europese expats te bezorgen wat ze het meeste missen: verse, warme ontbijtpannekoeken om even te ontsnappen aan de Nederlandse gewoonte van brood bij het opstaan en brood bij de lunch. Als Luba blij is en in haar element, is ze heel geestig en lig je in een deuk. En zodra Mama Prerna opbloeit bij haar Indiase kookworkshops, gooit ze haar Bollywood moves in de mix. Zij heeft bij Mama's Koelkast haar eerste stappen in de kookwereld gezet en richt zich nu op professionele catering met een combinatie van Indiaas en gezond eten.

Mama Aida is een wijze mama. Ze heeft veel mensenkennis. Bij haar lijkt het alsof haar kennis van eten vanuit een oude bron opborrelt, haar recepten zijn een vertaling van haar intuïtie en haar hart. Door Aida heb ik ontdekt hoe groot de verschillen zijn tussen de Tunesische en de Marokkaanse keuken, in gerechten die op het eerste gezicht op elkaar lijken, zoals couscous. Dat verschil proef je goed als je haar eten naast dat van Mama Zohra zet.

Zij kookt aan de ene kant traditioneel Marokkaans, maar maakt evengoed bami, nasi of lasagne. Mama Zohra is een powerhouse. Ze heeft iets vulkanisch, een diep gloeiende warmte waaruit ze de kracht put om haar zes kinderen te verzorgen en alles te managen. Een catering voor tweehonderd man kun je haar ook rustig toevertrouwen. Mama Zuhail is in dit rijtje de laatste die bij Mama's Koelkast is gekomen en die al tijdens de Academy de knoop doorhakte om haar kantoorbaan gedag te zeggen en te doen waar ze het gelukkigst van wordt. En dat gaat haar lukken, want zelfs Turken zeggen dat ze nog nooit manti met zo veel smaak hebben gegeten als bij haar.

Koken voor veel monden is hard werken. Bij een catering maken we lange dagen en in onze Amsterdamse winkel in de Jordaan is het aanpoten. Maar met deze wereldmama's is het ook genieten. Van de verhalen, de energie en het eten. Geniet met ons mee. Kies een recept uit dit boek – vegetarisch, veganistisch, vlees of vis –, doe een mooi schort voor, zet de playlist op met de favoriete muziek van de mama's (de QR-code staat hieronder) en kook met hart en ziel voor iedereen die jou lief is.

Liefs,
Mama Aaliyah



'WAT ZE KOOKTE KWAM ALTIJD
UIT HAAR HART, WAS VERBONDEN
MET HAAR VERLEDEN, VERHALEN,
EMOTIES EN LIEFDE'



MAMA AIDA

FAVORIETE
KOOKNUMMER

SOLO VIOLON
KLIBI ANIS

Aida Elloumi, geboren 1978 in Sfax, Tunesië. Komt uit een vissersfamilie en heeft vijf zussen en een broer. In 1996 trouwde ze met haar eerste man. Ze kreeg met hem drie dochters, van wie er een twee dagen na de geboorte overleed. In 2010 opende ze een eigen patisseriezaak, Mignardise, in Sfax. Met haar huwelijk ging het bergafwaarts, in 2017 scheidde ze van haar man. Ze hertrouwde in 2018 met haar huidige man, een kapper uit Tunesië die al heel lang in Nederland een eigen zaak had. November dat jaar kwam ze met haar jongste dochter Mariem naar Nederland.

35

**'IK HEB DOOR DE LIEFDE
LEREN KOKEN EN DOOR HET
KOKEN LEREN ETEN'**

'Ik word gelukkig als ik mensen gelukkig kan maken met mijn eten', zegt Aida. Terwijl ze als kind haar moeder tot wanhoop dreef omdat ze niks lustte en in tranen uitbarstte toen ze de datum van haar trouwdag hoorde omdat ze niet wist hoe ze voor haar toekomstige echtgenoot moest koken.

Ze was 15 toen haar man op traditionele wijze haar moeder om Aida's hand vroeg. Haar vader woonde toen al niet meer in huis. Op haar twaalfde scheidde haar ouders. 'We waren met vijf zussen', vertelt ze. Ze had nog een oudere halfbroer uit een eerder huwelijk van haar moeder, maar daarna kwamen er alleen maar meisjes. En haar vader wilde een zoon. Dat is het verhaal dat in eerste instantie werd verteld. Dat was echter de treurige deksel op de beerput van een slecht huwelijk. Aida's vader dronk veel en sloeg haar moeder en de meisjes. Aida kwam als oudste dochter geregeld in opstand. Ze ving de klappen op en werd haar moeders steun en toeverlaat. 'Ik had een heel hechte band met mijn moeder. Ik was meer haar vriendin dan haar dochter', zegt ze. 'Vanaf mijn vijfde voelde ik me heel verantwoordelijk. Mijn moeder had hartproblemen, ik was bang dat ze dood zou gaan.' De dag dat haar vader

uit huis ging, kwam als een geschenk voor Aida. 'Ik heb gehuild van blijdschap. Ik zag hem als een duivel.'

Hoewel ze veel hielp in het huishouden, liet ze het koken aan de anderen over. Tot haar verlovingsdag. Ze kende haar man niet toen hij haar hand kwam vragen. Hij had via een kennis over Aida gehoord en dat ze uit een goede familie kwam. Al snel werd ze stapelverliefd op hem. Ze keek bij haar moeder in de keuken de kunst af en ging elke avond naar haar oma met een schriftje en noteerde al haar recepten. 'Mijn oma zei: daar heb je de advocaat met pen en papier. Maar ik wilde gewoon goed koken voor hem.'

EIGEN PATISSERIE

De trouwdag kwam, ze gingen een maand op huwelijksreis en toen was er de eerste werkdag na de wittebroodsweken. Hij ging naar zijn werk en vroeg: 'Wat ga je koken vandaag?'

Aida bleef thuis met gemengde gevoelens. Omdat ze geen idee had wat ze moest koken, maar ook omdat haar leven als gehuwde vrouw betekende dat ze niet verder kon leren. Ze was goed op school en dacht erover psychologie te studeren. In de klas had ze,

ondanks haar verlegenheid, van nature een bemiddelende rol. 'Ik heb een groot inlevingsvermogen. Ik kan anderen goed aanvoelen en dat geeft mij ook veel voldoening.' Maar daar had haar man resoluut een streep door gezet. Ze mocht kopen wat ze wilde, ze mocht haar oude schoolspullen houden, maar studeren was een no-go.

Haar eerste gerecht werd oja, een typisch Tunesisch gerecht met gepocheerde eieren in tomatensaus dat lijkt op shakshuka, maar waarin een hoofdrol is weggelegd voor harissa. Elke zichzelf respecterende kok in Tunesië heeft een eigen harissa. Maar Aida stond alleen in de keuken, mobieltjes en Google waren nog geen gemeengoed. 'Ik deed alles uit m'n hoofd. Probeerde te doen wat mijn moeder en oma deden.' Dat werkte. Niet alleen haar oja lukte verbluffend goed, ook haar eerste koekjes – makroudh asmar – waren geslaagd. 'Mijn ex-man kon héél enthousiasmerend zijn. Hij overlaadde me met complimenten. Hij motiveerde me en dat is iets waarvoor ik hem dankbaar ben. Ik heb door de liefde leren koken en door het koken leren eten.'

Alleen maakte de liefde haar niet echt gelukkig. Terwijl Aida zich steeds meer ontwikkelde in het koken en vooral het bakken, ging het met de zaken van haar man steeds slechter. Zijn aandacht en geld besteedde hij vooral aan andere vrouwen. Dat was op zich niet nieuw, want dat deed hij al toen ze in 1996 zwanger was van haar eerste dochter Hana. 'Mijn moeder zei toen: ga van hem scheiden, maar dat wilde ik niet. Ik hield van hem, ik kon zelf niet geloven wat er aan de hand was.'

GEMENGDE GEVOELENS

Toen de kledingzaak van haar man failliet ging, opende Aida een eigen patisserie. In de jaren ervoor had ze als thuisbakker aan verschillende winkeliers gebak geleverd, maar via via kreeg ze de kans een eigen zaak te openen. Die liep goed, tot haar man in de winkel de verkoop ging doen en zij zich toelegde op de productie. Ze werd gewaarschuwd door burens: haar man had er een bordeel van gemaakt en vrouwen getrakteerd op gratis gebak en koffie. 'Ik vond het een heel moeilijke situatie, maar



'EEN RECEPT MOET JE DOORGEVEN. DAN GAAT HET GROEIEN EN DAAR WORDT HET MOOIER VAN. NIEMAND WORDT ER BETER VAN ALS JE GERECHTEN MET JOU STERVEN'

het was mijn zaak en ik was de baas. Ik ben normaal heel rustig, maar als ik boos ben, kan ik een ander mens worden.' Ze stuurde hem eruit en vanaf dat moment zat hij werkloos thuis. Onnodig te zeggen dat het daarna van kwaad tot erger ging, en zelfs haar dochters zeiden dat ze van hem moest scheiden – zoals zij ook bij haar eigen moeder had gedaan. 'Mijn dochters hebben mij gesterkt en gesteund in mijn beslissing.'

Niet lang na haar scheiding bracht een neef van haar ex haar in contact met haar huidige, veel oudere echtgenoot, die al lang in Nederland woonde en in de Zaanstreek een kapperszaak had. Ze vroeg zich af wat ze moest doen in Nederland. 'Op een dag was ik erg somber en emotioneel, alles was moeilijk – ook financieel. Toen heb ik ja gezegd op zijn aanbod.' Hana bleef in Tunesië, studeerde af in Business Engels, kreeg een goede baan, trouwde en ging in Parijs wonen. Haar jongste dochter Mariem ging mee naar Nederland en studeert nu bouwkunde en architectuur.

Voor Aida viel de start in een nieuw land niet mee. Het werk waar haar hart lag had ze moeten opgeven en in Nederland kon ze niet zomaar een eigen zaak beginnen zonder de nodige papieren. Ze begon een opleiding in de zorg, maar een arbeidsconsulent tipte haar over Mama's Koelkast: 'Daar heb je geen inschrijving bij de Kamer van Koophandel

nodig.' Dat was in 2019 en nu krijgt ze geleidelijk haar eigen leven op de rails, met caterings verzorgen, bakken en vooral workshops geven.

'Ik wil graag anderen leren waar ik goed in ben', realiseert ze zich. 'Mijn kennis en vaardigheden doorgeven. Koken. In mijn patisserie in Tunesië had ik vijf medewerkers en ik heb hun veel geleerd. Daar waren ze heel dankbaar voor. En misschien maken ze nu betere, mooiere dingen dan ik. Weet je, ik ben niet iemand die zegt: ik, ik, ik. Er zijn veel patisseriezaken in Tunesië waar ze de recepten in de kluis doen. Dat vind ik niet goed. Een recept moet je doorgeven. Dan gaat het groeien en daar wordt het mooier van.' Niemand wordt er beter van als je gerechten met jou sterven, zegt ze. 'Ik wil juist delen.'

Waar ze zich nog in haar dromen ziet, is in een huisje op de Kerkenna-eilanden tegenover Sfax, waar de olijven, druiven en vijgen de lekkerste zijn van heel Tunesië. 'Ik wil een boerderij, die hoeft niet groot te zijn. Ik wil daar alle soorten groenten en fruit verbouwen. Op blote voeten in het zand lopen. Dan heb ik ook konijntjes en kippen. Het geluid van kippen, dat vind ik zo verschrikkelijk mooi. Daar krijg ik nou echt kippenvel van. Een paar schapen en koeien. Brood met olijfolie. Ik hoef niet rijk te zijn, ik hoef geen luxe. Ik wil me daar mens kunnen voelen. Op het strand naar de zonsondergang kijken. Dat ben ik.'

**'IK WIL EEN HUISJE
OP KERKENNA EN DAT
HOEFT NIET GROOT
TE ZIJN. IK HOEF GEEN
LUXE, IK WIL ME MENS
KUNNEN VOELEN'**



CULINAIR GEHEUGEN VAN MAMA PAO



P. 110

MOSSELEN MET DOUCHI

Toen ik was uitgenodigd voor een gastles over voeding op de Hogeschool voor de Kunsten in Utrecht, hoorde ik dat de Nederlandse mossel een duurzaam product is. Want voor de mosselvangst wordt niet met netten over de bodem gesleept en mosselen zijn een lokaal product waarvoor geen verre transporten en bestrijdingsmiddelen nodig zijn.

Aan het eten van mosselen heb ik goede herinneringen. Mijn vader was een bourgondiër en hield niet alleen van Chinees eten, dus ondernamen we ook af en toe culinaire tochtjes. In het mosselseizoen reden we naar Antwerpen en op de Keizerlei aten we mosselen uit een pannetje met frieten.

Toen mijn jongste zoon Kean een jaar of 6 was, gingen we samen boodschappen doen in de supermarkt. Daar mocht hij van mij iets lekkers uitzoeken. Ik dacht dat hij los zou gaan bij de snoepafdeling. Maar hij kwam terug met een bak mosselen van 2 kilo. Toen ik hem vroeg waarom hij niet iets zoets had uitgezocht, zei hij: 'Oh, ik wist niet dat dat ook mocht.'

Douchi, ook bekend als tausi of zwarte boontjes, zijn gefermenteerde en gezouten sojabonen. Ze worden in de Chinese keuken gebruikt als smaakmakers en zijn vooral in plantaardige gerechten geliefd om hun sterke, hartige smaak. Ze zijn wel erg zout. Wie minder zout wil, kan ze een kwartiertje laten staan in water en daarna afspoelen.



P. 112

MAMA'S NON CHILI CON CARNE

Toen ik in de jaren zeventig naar de lagere school in Blaricum ging, hadden we af en toe een creatieve vrijdagmiddag. Koken en emaileren waren dan steevast favoriet. De kookactiviteit was mijn eerste kennismaking met de Hollandse keuken bij families thuis. De kennismaking met de Nederlandse keuken vond ik heel verrassend: gevulde eieren in de vorm van een paddestoel, en 'zoet egeltje' – lange vingers met opgeklopte boter met heel veel suiker en oploskoffie, een soort mokka-crème. En twee rozijntjes als oogjes.



P. 106

VEGETARISCHE WANTANSOEP

Op de vrije maandagen van mijn ouders gingen we regelmatig naar Amsterdam om inkopen te doen voor de zaak, daarna gingen we dimsummen. Er waren toen twee Chinese restaurants waar dat kon. Het ene heette China Corner (Zhong Hwa Kok), naast Krasnapolsky op de Dam. Iets verderop in de Damstraat had je 747, dat nu Oriental City heet. Standaard bestelden mijn ouders wantan- of sui kau-soep. Dat is bouillon met dunne deegvelletjes van tarwe en ei, gevuld met vet varkensvlees en garnalen, of met garnalen en bamboescheuten.

Van mijn nicht leerden mijn moeder en ik wantans te maken. Het bleek vrij simpel te zijn. Daarna maakten mijn moeder en ik ze altijd samen en pasten de ingrediënten naar eigen smaak aan. Mijn recept is zonder vlees of vis. De wantanvellen van de toko bevatten ei, dus zijn ze vegetarisch en niet veganistisch. Maar sommige goed gesorteerde Aziatische winkels hebben wel veganistische dumplingvellen.

De hoeveelheden in dit recept zijn best veel voor één maaltijd, maar als je toch eenmaal wantans gaat vouwen, is het handiger gelijk een grote hoeveelheid te maken en een deel in te vriezen voor later. Neem dan een pakje wantanvellen extra. Of gebruik de vulling de volgende dag voor een roerbakgerecht.



P. 114

GESTOOMDE KIPSCHOTEL

Bij ons thuis werden veel gerechten gestoomd. Wij aten dus nauwelijks pittige gerechten. De Chinese keuken kent veel regionale verschillen en de gerechten in Sichuan in West-China kunnen heel heet zijn. Maar mijn ouders komen uit de zuidelijke provincie Guangdong, waar relatief weinig met pepers wordt gewerkt.

Veelgebruikte ingrediënten in de Kantonese keuken zijn verse vis en schaaldieren, en verse groenten van de markt die die ochtend nog zijn geoogst. Belangrijkste smaakmakers zijn sojasaus, lente-ui, gember, knoflook, oestersaus en sesamolie. Mijn moeder deed ook overal een klein scheepje suiker bij als smaakversterker. Maar ik doe dat niet en ik mis het niet.

Voor een vegetarische variant gebruik ik tofu. In de meeste Nederlandse supermarkten moet je het doen met maar één soort tofu. In goed gesorteerde Aziatische winkels is vaak een keuze uit zachte, medium zachte en stevige tofu. Die verschillende soorten tofu worden op verschillende manieren in gerechten gebruikt. Zachte tofu (silken tofu) gaat vaak in soepen en stoofpotten, of wordt gestoomd en geserveerd met sojasaus, sesamolie en lente-ui. Stevige tofu wordt gevuld of geroerbakt. Neem voor dit gerecht – als het er is – medium zachte tofu, dat komt het dichtste bij het mondgevoel van gestoomde kip.



P. 116

GESTOOMDE EIERN

Eigenlijk aten we thuis bijna altijd vlees, vis, groenten en rijst. Dat waren niet echt bestaande gerechten met een naam, maar meer standaardbereidingen. We hadden bijvoorbeeld weleens hele vis, met kop en staart, en dan gestoomd met ingemaakte kool erop of met lente-ui, gember, sojasaus en hete olie. Nu ik zelf moeder ben, probeer ik bewustere keuzen te maken met wat ik kook. Minder vlees en vis, meer vegetarische of veganistische gerechten. Ik pas mijn gerechten daarop aan met behoud van smaak en texturen. Gestoomde eieren waren mijn favoriet toen ik klein was en ook mijn kinderen zijn er dol op. In het originele recept gebruikte mijn moeder gezouten eendeneieren en gehakt van sekaplap of gedroogde en gepekeld pijlinktvisjes. Maar met gewone kippeneieren is het ook heerlijk.

Rijst is een hoofdstuk apart. Nederlanders koken rijst en gieten die af, maar wij stomen de rijst gaar. Dat wil zeggen: we meten de hoeveelheid water precies af, zodat de rijst al het water opneemt en dan op zacht vuur verder gaart. Mijn vader zei altijd: 'Je kunt de beste gerechten hebben, maar als de rijst niet goed is bereid, dan smaakt het gewoon niet.' Als ik witte rijst aanbeveel, dan is dat altijd gestoomde rijst – doorgaans jasmijn- of pandanrijst.



P. 118

GEWOKTE WITLOF MET UI EN GEMBER

Toen mijn moeder eind jaren vijftig naar Nederland kwam, moest zij koken met het Nederlandse aanbod aan groenten en producten. Broccoli was voor veel Nederlanders al heel exotisch. Courgette was nog niet verkrijgbaar. Van de gewoonte om groenten als witlof en andijvie gaar te koken, begreep ze helemaal niets. Dat werd toch een slappe hap? Zij wokte ze met ui of knoflook en een scheutje Maggi. Zo bleven de groenten lekker knapperig en behielden ze hun smaak. En soms deed ze een klontje boter bij de witlof.

VEGETARISCHE WANTANSOEP

CHINESE RAVIOLI IN BOUILLON

VOOR- OF LUNCHGERECHT
4 PERSONEN
EXTRA TIJD 1 NACHT

INGREDIËNTEN

Vulling

6 gedroogde shiitakes, 1 nacht geweekt in heet water, fijngesneden
 400 g stevige tofu, uitgelekt, drooggedept en verkruid
 8 waterkastanjes, gesnipperd (optioneel)
 1 winterwortel, fijn gesneden of geraspt
 3 lente-uitjes, in fijne ringen
 ¼ bosje koriander of selderij, fijngehakt
 1 eetl. maïzena
 1 eetl. Shaoxing rijstwijn (optioneel)
 2 eetl. lichte sojasaus
 2 eetl. vegetarische paddestoelenroerbaksaus of oestersaus
 snufje witte peper
 1 eetl. zonnebloemolie

Wantans

1 pakje wantanvellen (toko, diepvries), van tevoren laten ontdooien
 2 l water (voor het koken van de wantans)

Soep

enkele bladeren kailan of choisam, in reepjes
 1 l (zelfgemaakte) groentebouillon lente-uitjes, naar smaak, in ringetjes
 sesamololie

BEREIDING

Voorbereiding: week de paddestoelen een nacht van tevoren. Ontdooi de wantanvellen op tijd.

Meng in een kom de ingrediënten voor de vulling goed door elkaar. Verhit in een wok of koekepan 1 eetl. olie en bak de ingrediënten ongeveer 3 min. op middelhoog vuur. Schep de vulling in een schaal en laat deze afkoelen.

Vouw de wantanvellen met vulling: pak een wantanvel in de ene hand met een punt naar u toe. Leg hierop een scheepje vulling ter grootte van een 2 euromunt. Vouw nu met uw andere hand de onderste punt naar de bovenste punt. U heeft nu een driehoek. Druk voorzichtig de randen rondom de vulling goed aan. Breng de linker- en de rechterpunt naar elkaar toe. Zo vormt u een buideltje met geplooiden randen. Druk de randen nogmaals stevig maar voorzichtig aan. Vouw de rest van de wantans op dezelfde wijze. Te veel wantans gevouwen? Bestrooi ze lichtjes met maïzena voor het invriezen. Zo voorkomt u dat ze aan elkaar plakken. U kunt ze ook los van elkaar invriezen en als ze bevroren zijn in een bakje bij elkaar doen.

Zet een soepterrine klaar, eventueel met geblancheerde kailan (Chinese broccoli) of choisam (een soort paksoi).

Breng een pan met de bouillon en een ruime pan met 2 liter water aan de kook. Doe een portie verse of bevroren wantans in de pan zodra het water kookt. Maak de porties niet te groot, want dan plakken de wantans aan elkaar. Ze zijn gaar wanneer ze boven komen drijven.

Schep de gare wantans in de terrine. Giet de warme bouillon eroverheen. Garneer met fijngesneden lente-uitjes. Druppel er nog wat sesamololie overheen. Dien heet op.





**'VAN MIJN NICHT LEERDEN
MIJN MOEDER EN IK WANTANS
TE MAKEN. HET BLEEK VRIJ
EENVOUDIG TE ZIJN'**
