

kookboek voor wijnliefhebbers

KRISTEL BALCAEN

kookboek voor wijnliefhebbers

heerlijke en haalbare gerechten
bij wit, rood en rosé

P E L C K M A N S

Voorwoord 7

DEEL 1

Food-en-wijnpairing 11

- Kies je wijn bij je eten of eten bij je wijn? 12
- Drie wijnstijlen voor wit, rood en rosé 12
- Over licht-, midden- en zwaargewichten: gerechten indelen in drie gewichtscategorieën 18
- Food-en-wijnpairing in drie stappen 18

DEEL 2

Mijn voorraadkast 21

- Kruidenierswaren 24
- Zelf aan de slag: kruidenzouten 27
- Zelf aan de slag: kruidenoliën 32
- Zelf aan de slag: andere bereidingen 37

DEEL 3

Recepten 43

WIJNSTIJL 1:

LICHT / FRIS / STRAK 45

W1 46

- Doe-het-zelf zomerrolletjes 48
- Venkelsalade 52
- Frittata 56
- Preipakketjes met Noordzeevis 58
- Shiratakinoedels met paksoi en kip 62

Rs1 64

- Bietjessalade 66
- Kleurrijke tomatentaart 70
- Gepofte aardappel à la 'tatjespap' 72
- Zeewierhoortjes met tonijnsalade 76
- Koolcadeautjes met kippengehakt en spinazie 80

R1 86

- Halloumisalade 88
- Gevulde groene paprika's 90
- Zalm uit de oven 94
- Witloof met gedroogde ham 96
- Konijn in rode wijn 100
- Chimichurri-rosbief 104

WIJNSTIJL 2:

VOL / STEVIG / GESTRUCTUREERD 109

W2 110

- Gegrilde courgettelinten 114
- Sotolon-accordeon 116
- Vispannetje 120
- Saffraanrisotto 124
- Griekse gebraden kip 128
- Salade van kikkererwten en kalkoen 132

Rs2 136

- Gegrilde aubergine 138
- Cottagecheese-flatbread 142
- Zalmburgers op broccoliwafels 146
- Kipquesadilla's op Lori's wijze 150
- Spitskool met spekjes 154

R2 158

- Rode-linzenstoofpot 162
- Miso-snijbonen met eendenborst 166
- Krokant buispek 170
- Spaanse patatjes 176
- Ingewikkeld gehaktbrood 180
- Hongaarse pörkölt 184

WIJNSTIJL 3:

INTENS / KRUIDIG / AROMATISCH 189

W3 190

- Gebakken knolselder 194
- Samosataartjes 198
- Gegrild steenfruit 202
- Krokante dumplings 206
- Thaise viscurry in kokosroom 210
- Milde kurkumakip 214

Rs3 218

- Rode-bietentoren 222
- Rösti's van zoete aardappel 226
- Tarte tatin van venkel 230
- Marokkaanse kiptajine 234
- Kruidige gehaktschotel 238

R3 242

- Chili con seitan 246
- Gebakken camembert 250
- Pompoen-parmentiergehakt 256
- Traaggegaarde varkenswangen 260
- Dronken gehaktballetjes 264
- Wildstoofpot 268

Dankwoord 275

Register 281



Voorwoord

Lieve liefhebber van het lekkere leven

Welkom in mijn tweede boek – een praktisch receptenboek dit keer. Misschien heb je het in handen omdat je zijn voorganger, *Wijnboek voor foodies*, helemaal verslonden hebt – of in kleine behapbare stukjes verteerd. Ofwel viel de titel je op omdat je houdt van koken en eten, bij voorkeur met een glas lekkere wijn. In elk van deze gevallen is dit een boek voor jou!

Want in dit *Kookboek voor wijnliefhebbers* stel ik 50 heerlijke, haalbare en wijnvriendelijke recepten voor, overzichtelijk ingedeeld per wijnstijl. En vraag je je af wat die wijnstijlen zijn? Of hoe je wijnen en gerechten het best combineert? Ook dat vat ik nog eens overzichtelijk samen. Verder komen in dit boek zowel witte, rode als roséwijnen aan bod, en je krijgt telkens de keuze uit vegetarische of veganistische opties, vis, gevogelte en vlees.

Bovendien vind je hier ook de handige aromawielen uit *Wijnboek* terug, met de geuren en smaken die je in de verschillende wijntypes en -stijlen kunt herkennen. Net zoals tips en trucs uit mijn dubbelleven als herborist en stadstuinier, die je gerechten nog meer smaak geven en nog beter bij je gekozen wijnen doen passen. Mocht je nog twijfelen: dit is zowel een praktische toepassing van de inzichten uit mijn eerste boek als een volledig op zichzelf staand kookboek.

Er is alleszins veel gebeurd sinds *Wijnboek voor foodies* op de schappen verscheen. Om te beginnen heeft het een vlucht genomen waarvan ik alleen maar had durven dromen. De respons was overweldigend en hartverwarmend positief, waarvoor ik alle enthousiaste ambassadeurs ontzettend dankbaar ben. Een opmerking die ik wel kreeg van wijnvrienden en -collega's was dat ze liever nog meer recepten in *Wijnboek* hadden gezien, die de theorie meteen aan de praktijk toetsten. Door de focus en het formaat van het boek was dat jammer genoeg niet haalbaar (het was al dik en vol genoeg). Maar mijn aanpak van food-en-wijnpairing omzetten in een kookboek voor wijnliefhebbers en andere levensgenieters, was sowieso een droom die ik al koesterde.

Los van restaurantbezoeken, wijnreizen of etentjes bij familie en vrienden, kook ik namelijk zowat elke dag. Met veel enthousiasme, maar vooral 'vanuit de buik'. En meestal in functie van welke wijn(en) ik bij de maaltijd wil serveren. Dit boek is daarvan het resultaat. Maar ook van veel afwegen en afmeten. Want de perfectionist in mij wou niet alleen een inspirerend kookboek schrijven, dat mijn liefde voor de diversiteit van wijn en voor lekker en gezond 'echt eten' weergeeft. Het moest ook vooral een praktisch en bruikbaar boek zijn, met duidelijke en haalbare recepten die kloppen. En dit alles doorspekt met tips uit mijn herboristen-trukendoos en ideeën die ik verzameld heb tijdens mijn wijnactiviteiten en food-en-wijnreizen. Een fijn nieuw avontuur ...

Ik kan met geen woorden omschrijven hoe blij ik ben dat dit boek, zij het na een onvoorziene omweg van een jaartje, nu concreet vorm heeft gekregen. Want het is misschien wat naïef, maar stiekem geloof ik dat veel problemen in de wereld of in ons leven van alledag niet zouden bestaan, of tenminste een stuk kleiner zouden zijn, mochten we met z'n allen meer

de tijd nemen om uitgebreid, vers en gezond te koken. Echt eten klaar te maken, met verse en voedzame ingrediënten, die onze grootouders en overgrootouders ook zouden herkend hebben. En daarbij vaker onze ziel voeden door lekker lang te tafelen met mensen die belangrijk voor ons zijn.

Daar hoort voor mij onlosmakelijk een goed glas wijn bij – die oneindig boeiende toverdrank die mensen samenbrengt, tongen versoepelt en contacten en gesprekken meteen een stuk intenser, dieper en echter maakt. Ik ben ervan overtuigd dat we hierdoor weerbaarder worden, zowel fysiek, mentaal als sociaal. Waardoor we niet alleen meer genieten van elke dag, maar ook sterker staan om de stormen te trotseren die het leven op ons pad brengt.

Een ambitieuze doelstelling voor een kookboek – daar ben ik me ten volle van bewust. Maar ik heb het gevoel dat we daarin geslaagd zijn. Ik hoop van ganser harte dat *Kookboek voor wijnliefhebbers* ook in jouw leven en in dat van je familie, vrienden en tafelgenoten een mooi plaatsje krijgt.

Gezondheid, en smakelijk eten!

Kristel



Wake up
& smell the
rosés



kookboek voor
wijnliefhebbers

DEEL 1

food-en-wijn pairing



KIES JE WIJN BIJ JE ETEN OF ETEN BIJ JE WIJN?

Wanneer ik workshops of lezingen geef over food-en-wijnpairing, pols ik doorgaans bij de deelnemers hoe zij dit aanpakken, thuis, of op restaurant. Kiezen ze eerst het gerecht en dan pas de wijn? Of beslissen ze welke wijn ze willen, en dan welk eten erbij past?

Bijna zonder uitzondering kiest de meerderheid eerst het gerecht – de aanpak die ik in *Wijnboek voor foodies* ‘chef style’ noem. Maar doorgewinterde wijnliefhebbers moeten toegeven dat het bij hen regelmatig andersom, ‘somm style’ verloopt. Dat is ook bij ons thuis vaak het geval. Die mooie riesling, die ik al zo lang bewaar voor een speciale gelegenheid, bepaalt wat er in mijn boodschappenmandje belandt. Een zonnige zomerdag doet verlangen naar een prachtige Italiaanse, Spaanse of Griekse wijn die we meebrachten van vakantie, en een mediterraan gerecht dat daarbij past. Of wanneer er vrienden langskomen die, net als wij, houden van hartverwarmende, kruidige rode Rhônewijnen – het ideale moment voor een traaggegaard stoofpotje vol verse kruiden uit de tuin.

Dit is ook de aanpak die ik hanteer voor de recepten in dit boek. Vertrekkend van de drie wijnstijlen die ik uitwerkte in *Wijnboek voor foodies*, telkens voor wit, rosé en rood, stel ik een reeks gerechten voor die daar perfect bij passen. Liefdevol en likkebaardend gekozen, getest, bijgestuurd en bijgekruid om maximaal te genieten en je tafelgezelschap steeds weer te verrassen.

Maar vooraleer we zover zijn, vat ik nog even de drie wijnstijlen en de bijhorende food-en-wijnpairingmethodes samen. Zet je schrap voor enkele bladzijden theorie!

DRIE WIJNSTIJLEN VOOR WIT, ROOD EN ROSÉ

Veel wijnopleidingen en -publicaties werken met reeksen van zeven, negen of zelfs meer wijnstijlen. Dat heb ik zelf ook jaren gedaan, en dat werkt behoorlijk, vooral als je al best wat wijnvaring of -opleiding achter de kiezen hebt.

Maar ik merkte steeds weer, tijdens mijn lessen, workshops, restaurantbezoeken en talloze gesprekken ‘tussen pot en pint’, dat er vooral nood was aan een eenvoudiger systeem: handig, overzichtelijk, snel en intuïtief te gebruiken en makkelijk over te brengen. Dus ben ik, terug naar af, gaan clusteren, uitpuren en vereenvoudigen. Speuren naar de essentie van hoe we eten en drinken elke dag ervaren. En dankzij duidelijke hints van mijn ingenieur-echtgenoot, die terecht aangaf dat mijn systeem ook bruikbaar moest zijn voor wijnliefhebbers met een meer rationeel-mathematisch brein, is uiteindelijk de wijnstijlmatrix ontstaan.



DE WIJNSTIJLMATRIX

In dit schema worden wijnen gegroepeerd in drie hoofdstijlen, volgens belangrijke kenmerken voor food-en-wijnpairing:

1. Lichte, frisse, strakke wijnen
2. Volle, stevige, gestructureerde wijnen
3. Intense, kruidige, aromatische wijnen

Wijnstijl 1: de lichte, frisse, strakke wijnen komen voornamelijk uit regio's met een koel tot gematigd klimaat, of uit frissere jaargangen of wijngaarden die verkoeling vinden door hoogte, winden of mist. Je proeft er dan ook frisse, fijne fruitaroma's en smaken in, subtiele bloesemgeuren en soms een wat groen, vegetaal karakter. Denk hierbij voor wit en rosé aan citroen, limoen of pompelmoes; aan groene appel, kruisbes, nog-maar-net-rijpe peer, rabarber, buxus of gras. De rode wijnen verleiden je met hun levendige rode bessenfruit, zachte bloemengeuren, frisse groene kruiden en, na enkele jaren, met subtiele aardse toetsen, truffel en een vleugje peperkoek. Exuberante rijpe of tropische aroma's mag je in deze wijnstijl niet verwachten: deze wijnen zijn licht tot matig expressief, hebben levendige zuren en een slank, strak mondgevoel. Ze zijn meestal ook wat lager in alcohol: 11 tot 12,5 procent voor droge witte en roséwijnen; 12 tot 13,5 procent voor rode wijn.

Wijnstijl 2: de volle, stevige, gestructureerde wijnen vind je vooral in gematigde tot warme klimaten. Het fruit is rijp maar niet overrijp, en wordt gebalanceerd door voldoende zuren. In de witte en roséwijnen van deze categorie merk je bovendien typisch een voller, ronder, romiger mondgevoel en toetsen van boter, yoghurt of kaas door malolactische omzetting tijdens het wijnmaakproces; en van gist, brooddeeg of brioche door rijping op de ‘lie’ of droesem. Deze wijnen hebben vaak houtrijping ondergaan, wat je merkt in de stevige, vollere of rondere structuur van de wijn en in bijkomende aroma’s van vanille, kruidnagel, ceder, toast of kokos. Het alcoholpercentage varieert afhankelijk van de jaargang of herkomst, maar de alcohol is hier voldoende geïntegreerd en domineert niet. Al deze eigenschappen samen zorgen ervoor dat de wijnen van wijnstijl 2 een indruk geven van gecontroleerde kracht en elegantie, eerder dan van zonnige onstuimigheid.

Wijnstijl 3: de intense, kruidige, aromatische wijnen zijn minder makkelijk aan één klimaatype te linken, omdat diverse factoren hun aromatisch karakter kunnen veroorzaken. Een belangrijk element is vaak het druivenras zelf, en aromatische druiven vind je zowel in koele, gematigde als warme klimaten. Daarnaast passen ook de zonovergoten, gulle, rijpe wijnen uit de warmste wijnregio’s in deze categorie. Hier zorgt de overvloed aan zonnestraling voor extra rijpheid, wat zich uit zowel in het aromaprofiel als in het suikergehalte van de druiven – en bijgevolg in het alcoholgehalte van de wijn. Dit zijn intense, genereuze wijnen met aroma’s en smaken van volrijp, tropisch, gestoofd en gekonfijt fruit, gedroogde kruiden en warme specerijen. Daarbovenop krijg je een rijker, meer filmend mondgevoel, doorgaans meer alcohol en – in het geval van rode wijnen – meer zwart fruit, gedroogde kruiden en rippere, rondere tannine dan bij de vorige stijlen.

Deze drie hoofdstijlen kun je zowel toepassen op witte, rosé- als rode wijnen, en in de matrix hierbij zie je hoe dit zich concreet vertaalt. Ervaren proevers zullen bij elk type wel enkele concrete wijnen kunnen bedenken. Maar ook als je pas met wijn begonnen bent, geeft dit systeem je een stevig houvast en een vangnet om op terug te vallen, zodat je door de bomen het bos blijft zien.

	WIT	ROSÉ	ROOD
1 LICHT FRIS STRAK	Koele klimaten, frisse zuren, licht/ strak mondgevoel, primaire aroma's (bloesems, citrus, groene kruiden ...).	Lichte kleur, lichte intensiteit, weinig extractie, frisse zuren, licht, strak mondgevoel, geen tannine. Primaire aroma's (citrus, rood fruit, lichte kruidigheid).	Koele klimaten, frisse zuren, licht/ strak mondgevoel, lichte robijn- of granaat-rode kleur, weinig tannine, laag tot gemiddeld alcoholgehalte. Primaire aroma's (rood fruit), delicaat of geen houtgebruik.
	LOIRE SAUVIGNON BLANC	LICHTE PROVENCE ROSÉ	KOEL KLIMAAT PINOT NOIR
2 VOL STEVIG GESTRUCTUREERD	Vol, rond, gemiddeld tot voller mondgevoel. Structuur-druiven. Vaak houtlagering en malo. Secundaire aroma's zijn belangrijk voor het aromaprofiel.	Meer kleur en extractie, gemiddeld tot voller mondgevoel met tannine-indruk. Houtlagering kan. Aroma's: rood en zwart fruit, kruidig-vegetaal, geroosterd.	Krachtig maar elegant, met gemiddeld tot stevig, gestructureerd mondgevoel door markante zuren en tannine. Houtrijping. Aroma's: rood en zwart fruit, kruidig-vegetaal, geroosterd.
	HOUTGELAGERDE CHARDONNAY	DROGE ROSÉ VAN CABERNET FRANC/ MERLOT/ CABERNET SAUVIGNON	RODE BORDEAUX
3 INTENS KRUIDIG AROMATISCH	Intense, expressieve aroma's: rijpe steenvruchten, tropisch of gekonfijt fruit, kruidig, sterk floraal. Voller, ronder mondgevoel.	Nog meer kleur, extractie en alcohol. Doorgaans rond, rijk mondgevoel met milde, rijpe tannine-indruk. Intense aroma's van rijp, gekonfijt of gedroogd bessen- en citrus-fruit, gedroogde kruiden en warme, zoete specerijen.	Diepe kleur, veel alcohol en forse maar rijpe tannine. Opvallende aroma's van rijp, gestoofd en geconfitureerd fruit, zwoele zomerbloemen, gedroogde en medicinale kruiden en zoete specerijen.
	GEWÜRZTRAMINER	CERASUOLO D'ABRUZZO OF MONASTRELL ROSÉ	CHÂTEAUNEUF-DU-PÂPE OF AMARONE DI VALPOLICELLA

Voor het gemak gebruik ik zelf een kort en eenvoudig notatiesysteem om wijnen in te delen, bijvoorbeeld om een wijnkelder of -koelkast te inventariseren, of wanneer ik wijnen proef op een beurs, evenement of bij een handelaar of producent:

- ◉ W voor witte wijnen
- ◉ R voor rode wijnen
- ◉ Rs voor rosé

Daarbij voeg ik het cijfer 1, 2 of 3, afhankelijk van de wijnstijl, als volgt:

	WIT	ROSÉ	ROOD
1. licht, fris, strak	W1	Rs1	R1
2. vol, stevig, gestructureerd	W2	Rs2	R2
3. intens, kruidig, aromatisch	W3	Rs3	R3

En zo zijn de recepten in dit boek ook ingedeeld, vertrekkend van wijnstijl 1, waar je recepten vindt die passen bij W1-, Rs1- en R1-wijnen, ofwel lichte, frisse, strakke witte, rosé- en rode wijnen. Je zult merken dat de bijhorende gerechten grotendeels diezelfde kenmerken hebben: een licht, fris en ‘slank’ mondgevoel, met zacht-bloemige, fris-kruidige en vegetale smaken, mooie zuren en zonder zware of pittige sauzen. Kortom, net zoals de bijpassende wijnen: perfect voor de lente en heerlijk verfrissend op warme zomerdagen.

De gerechten bij wijnstijl 2 zijn meteen een stuk voller en steviger, zowel door de kookmethode als door de textuur en het ‘gewicht’ van ingrediënten zoals boter, oliën, noten of zetmeelcomponenten. Ze bevatten meer krokante, gebakken, geroosterde of gegrilde elementen, die afwisselend bijdragen tot harmonie of contrast met het vollere, meer gestructureerde karakter van de wijnen uit deze categorie. Deze gerechten komen het ganse jaar door tot hun recht, zowel voor een lekkere lunch als een delicioes diner.

De meest intense en kruidige gerechten vind je zonder twijfel in de laatste reeks, als perfecte partners voor de expressieve, aromatische wijnen van wijnstijl 3. Hier kun je je hart ophalen met aromatische kruiden, chilipepers en (midden-)oosterse specerijen, maar ook fruitige en aardse ingrediënten en pittige kazen spelen een belangrijke rol om de gerechten op deze wijnen af te stemmen. Vaak verrassende, hart- en buikverwarmende combinaties, die je vlot door de nazomer, herfst en winter loodsen.



OVER LICHT-, MIDDEN- EN ZWAARGEWICHTEN: GERECHTEN INDELEN IN DRIE GEWICHTSCATEGORIEËN

Je merkt het misschien al, en in de recepten komt dit zonder twijfel nog meer tot uiting: de pairings in dit boek zijn niet alleen op geuren en smaken gebaseerd, maar houden ook rekening met het relatieve gewicht van de ingrediënten en met de smaakintensiteit en de dominante smaakkenmerken van het gerecht.

Food-en-wijnpairing heeft meer gemeenschappelijk met topsport dan je op het eerste gezicht zou denken. Net zoals bij bokkers en judoka's het geval is, deel ik gerechten namelijk op in gewichtsklassen. Maar in tegenstelling tot bij sport, is dit hier vooral een instinctief proces. Zo kan iedereen dit makkelijk en snel toepassen. Beeld je even een van je favoriete gerechten in, of wat je gisteren gegeten hebt. Binnen het brede spectrum van alle mogelijke gerechten, zou je dit indelen als een lichtgewicht, middengewicht of zwaargewicht? Zo voel je intuïtief aan dat oesters natuur of een salade van geschaafde venkel en groene appel met citrusdressing lichtgewichten zijn, terwijl je pittig gelakte varkensribben op de barbecue of een kruidige wildstoofpot onder de zwaargewichten mag rekenen.

Factoren die je hierbij bewust en onbewust in rekening brengt, zijn:

- de hoeveelheid **zuren**, een licht **bittertje** of frisse **groene kruiden**. Deze verfrissen een gerecht en doen het lichter aanvoelen;
- **textuur** en **mondgevoel** van je gerecht: heb je te maken met een fijne, delicate textuur, of ervaar je de ingrediënten of bereiding als stevig, zwaar, ruw of pezig? Voelt het gerecht licht en slank aan, of geeft het een voller, filmend gevoel? Zowel vet, proteïnestructuur als suikergehalte spelen hierbij een rol;
- **smaakintensiteit**, **kruiding** en **bereidingswijze**: is dit gerecht subtiel en verfijnd, of net meer intens doorsmakend, rustiek of stevig gekruid? Denk hierbij aan het verschil tussen stomen of pocheren (licht), bakken in boter – al dan niet met aromaten (midden tot zwaar), of marineren en grillen op houtskool (zwaar).

FOOD-EN-WIJNPAIRING IN DRIE STAPPEN

Met deze inzichten over drie wijnstijlen en gewichtscategorieën wordt food-en-wijnpairing meteen een stuk eenvoudiger: je matcht wijnen en gerechten simpelweg in dezelfde

stijl- en gewichtscategorie. Heb je te maken met een lichtgewicht op het bord, kies er een lichte, frisse strakke wijn bij uit wijnstijl 1. Bij een culinair middengewicht heb je de meeste kans op een mooie match met wijnen uit wijnstijl 2, die wat voller en steviger zijn, zowel qua aroma's en smaken als qua textuur en mondgevoel. De echte zwaargewichten onder de gerechten koppel je op hun beurt aan wijnstijl 3, die qua intensiteit, aromatische kracht – en in het geval van rode wijn ook tanninestructuur – niet het onderspit zal delven. Op deze manier vermijd je dat een licht, verfijnd gerecht overweldigd wordt door een te zware, intense, aromatische wijn. Of dat een elegante lichte, frisse, strakke wijn in het niets verdwijnt bij dat krachtige, kruidige zwaargewicht op je bord. Dan had je beter water kunnen serveren.

In dit boek neem ik 'somm style' de wijnen als startpunt voor de pairings. Bij de lichte, frisse, strakke W1-, Rs1- of R1-wijnen vind je dan ook lichtgewicht gerechten; bij een volle, stevige, gestructureerde W2, Rs2 of R2 gaan we voor middengewichten; en bij een W3, Rs3 of R3 maken we combinaties met intense, kruidige gastronomische zwaargewichten.

Verder hou ik rekening met dominante smaakkenmerken, mogelijke valkuilen in smaakcombinaties, en met het evenwicht tussen gelijkenissen en contrasten, zowel in het gerecht zelf, als in de combinatie met een wijn. En in mijn herboristenhart en -brein spelen uiteraard verse kruiden en andere aromaten een belangrijke rol.

Maar je kiest natuurlijk zelf hoever je daarin wilt gaan, en door simpelweg rekening te houden met wijnstijl en gewichtscategorie, krijg je meteen al betere combinaties. Bovendien maak je het jezelf een stuk makkelijker door zo meteen het aantal mogelijkheden te beperken. Dit verkleint de kans dat je door het bos de bomen niet meer ziet en de draad kwijtraakt in het complexe web van ingrediënten, druivenrassen, wijnregio's, -types en -stijlen. Een georganiseerde aanpak van food-en-wijnpairing, waarbij je stap voor stap je selectie verfijnt, creëert helderheid in je hoofd en de ideale omstandigheden om te experimenteren met nieuwe combinaties, wijnen en ingrediënten.

In *Wijnboek voor foodies* leg ik deze 3-stappenmethode tot in de puntjes uit: hoe je je wijn (of gerecht) analyseert, daar een gerecht (of wijn) bij kiest, en hoe je deze pairing nog verder kunt verfijnen en verbeteren met kruiden, specerijen en andere aromaten, of door te spelen met texturen en temperaturen. Maar in dit boek heb ik die oefening, met veel liefde en plezier, al voor jou gedaan. Dus kun je je hier met een gerust hart laten leiden – en inspireren – door de recepten en bijhorende tips. Laat het smaken!



kookboek voor
wijnliefhebbers

DEEL 2

mijn voorraadkast







KRUIDENIERSWAREN

Door de jaren heen heb ik me goed leren organiseren. Maar mijn dichte familie en vrienden zullen bevestigen dat ik van nature ‘aan de chaotische kant’ ben en dat ik, als ik kan kiezen, liever improviseer dan een strakke planning volg. Desondanks – of misschien wel net daarom – maakt een goed georganiseerde, en vooral ook goed gevulde voorraadkast mij gelukkig. Die zorgt ervoor, samen met de tuin natuurlijk, dat ik altijd wel iets op tafel kan toveren bij spontaan bezoek, of als ik in de doordeweekse drukte de openingstijden van mijn favoriete winkels uit het oog verloren ben.

Hier volgen enkele lijstjes met ingrediënten die ik zowat altijd in huis heb en die me al vaak uit de nood geholpen hebben. Een kleine waarschuwing: zoals je ziet, heb ik de neiging om te overdrijven in zaken die me nauw aan het hart liggen, en ben ik een enthousiaste verzamelaar van alles wat eetbaar en lekker is, om volop te kunnen experimenteren. Dus geen paniek als je eigen voorraadkast er wat beknopter uitziet ...

VOORRAADKAST

◉ grof zeezout, fleur de sel, Himalayazout en kruidenzouten ◉ witte, zwarte, groene en roze peperbollen ◉ specerijen: koriander, komijn, venkel, gember, kurkuma, kardemom, cayenne, (gerookte) paprika, chilivlokken, saffraan, sumak, mosterdzaad, fenegriek en ras el hanout ◉ gedroogde basilicum, oregano, dille, dragon, laurier, salie, rozemarijn en tijm	◉ ajuin, sjalot, knoflook ◉ citroen, limoen ◉ verse gember- en kurkumawortel ◉ ingemaakt tomatensap (dankuwel, Moeke!) ◉ passata / tomaten in blik / tomatenpuree ◉ peulvruchten, gedroogd of in blik ◉ ansjovis, tonijn (MSC) ◉ bouillon / fond (groente, kip, vlees) ◉ balsamico-, sherry-, appelp cider- en wijnazijn ◉ mosterd	◉ harissa ◉ plantaardige oliën: olijf, sesam, hazelnoot, walnoot en avocado ◉ kokosolie, -room en -melk ◉ hazelnoten, walnoten, pecannoten, amandelmeel en -schaafsel ◉ sesam-, hennep-, maan- en lijnzaad ◉ pijnboom-, pompoen- en zonnebloempitten ◉ tahini, pinda kaas en amandelpasta ◉ cacaopoeder (100%)
---	--	--

KOELKAST

⦿ (volle) melk ⦿ boter / ghee ⦿ eieren ⦿ parmezaan ⦿ halloumi of Berloumi ⦿ feta	⦿ mozzarella ⦿ roomkaas, kruidenkaas ⦿ verse geitenkaas ⦿ ricotta ⦿ cottagecheese ⦿ Griekse yoghurt	⦿ olijven, zongedroogde tomaten ⦿ kruidenazijnen (bv. vlierbloesem) ⦿ misopasta ⦿ sojasaus
---	--	---

DIEPVRIES

⦿ kip (volledig, borst- en dijvlees) ⦿ stoofvlees ⦿ gehakt	⦿ zalm ⦿ scampi (rauw) ⦿ erwten ⦿ soep	⦿ bosbessen, aalbessen, frambozen (waarvoor ook dank aan Moeke & haar enthousiaste plukkers ♥)
--	---	--

VERSE KRUIDEN: TUIN + POTTEN

⦿ bieslook / knoflook ⦿ Kaapse look ⦿ lente-uitjes ⦿ veldsla ⦿ bloedzuring ⦿ rucola ⦿ basilicum ⦿ platte peterselie ⦿ koriander ⦿ verse chili's ⦿ citroenverbena ⦿ citroenmelisse	⦿ laurier ⦿ lavas ⦿ oregano ⦿ rozemarijn ⦿ tijmsoorten ⦿ muntsoorten ⦿ saliesoorten ⦿ bonenkruid ⦿ venkel / dille ⦿ dragon ⦿ Roomse kervel ⦿ anijsplant (dropplant)	⦿ citroengras ⦿ kaffirlimoen ⦿ Oost-Indische kers ⦿ viooltjes ⦿ wilde roos ⦿ goudsbloem ⦿ komkommerkruid (bernagie) ⦿ madeliefjes ⦿ paardenbloem ⦿ dovenetel ⦿ brandnetel
--	--	---



ZELF AAN DE SLAG: KRUIDENZOUTEN

Een van mijn favoriete keukenknutselprojectjes zijn kruidenzouten. Er zijn veel zoutmengelingen in de handel, maar ze zelf maken is makkelijk en heeft veel voordelen: het is goedkoper, je weet precies welke ingrediënten erin zitten, en je kunt de verhouding tussen zout en kruiden aanpassen aan je eigen smaak en kookgewoonten. Niet alleen kun je naar hartenlust experimenteren met specerijen, eetbare bloemen en planten, zaden, pitten en andere smaakmakers, maar kruidenzouten zijn tevens een leuke manier om restjes kruiden op te gebruiken, en te genieten van die rijkdom aan geuren en smaken buiten hun groei- en bloeiseizoen.

Zelf maak ik kruidenzouten het liefst met grof zeezout als basis, omwille van de korrelige textuur. Maar je kunt evengoed gewoon tafelzout gebruiken – dan krijg je een fijnere mengeling, die bijvoorbeeld voor specerijzouten ideaal is. Of omwille van de opvallende kleur bij bepaalde mengelingen voor roze Himalayazout kiezen, of voor een prachtig donkerrood wijnzout. Wijnzout vind je bij sommige wijndomeinen of delicatessenzaken, maar je kunt het ook gewoon zelf maken met een restje wijn uit een fles waarvan je wilt blijven genieten. Zie daarvoor het recept op pagina 31.

Wat aromaten betreft kun je zowel met gedroogde als met verse ingrediënten werken. Gedroogde kruiden en specerijen maken het proces eenvoudiger, maar met vers materiaal zijn de kleuren, geuren en smaken doorgaans levendiger. Aan jou de keuze!

KRUIDENZOUTEN MET GEDROOGDE INGREDIËNTEN

De snelste en simpelste manier om kruidenzouten te maken, is gebruik te maken van kant-en-klare gedroogde kruiden of specerijen. Van Provençaalse kruiden, bijvoorbeeld, of de geurige mix die je 's zomers als 'jaloeziekruiden' op de barbecue strooit en die de ganse straat doen watertanden, kun je op enkele minuten tijd een lekker (en mooi) kruidenzout maken. Meng daarvoor het zout en de kruiden kort in een vijzel of hakmolen – zodat je wat variatie in korrelgrootte krijgt – en klaar is kees. Verpakt in een mooi potje of doopsuikerbuisje en met een gepersonaliseerd etiket, is dit meteen een leuk aandenken voor de gasten op je barbecue. Of voor je burens ...

Je kunt natuurlijk ook met zelfgedroogde eetbare bloemen en kruiden werken. Check wel altijd of het droogproces goed verlopen is: of de blaadjes en takjes volledig knisperdroog zijn, lekker ruiken en er geen schimmelplekjes of vuiltjes te bespeuren zijn.



Mocht je kruiden langere tijd in bundeltjes opgehangen hebben om te drogen, waardoor ze wat stof gevangen hebben, kun je dit voorzichtig met een haardroger eraf blazen, bij voorkeur op de zachtste en koelste stand.

Verder is de werkwijze eenvoudig:

- ◉ Strip de blaadjes van de takjes. Kruiden met zachte stengels, zoals dille, peterselie of basilicum, kun je in hun geheel verwerken.
- ◉ Meng de gedroogde kruiden met de helft van het zout in een vijzel, hakmolen of op een snijplank. Hak of maal de kruiden samen met het zout fijn.
- ◉ Voeg dan de rest van het zout toe en roer nog even door.

Experimenteer ook met de verhoudingen in je mengelingen. Met 1 deel gedroogde kruiden op 10 delen zout, bijvoorbeeld, krijg je een gearomatiseerd zout met een subtiele kruidensmaak. Terwijl je bij een een-op-eenverhouding tussen zout en kruiden een intens doorsmakende kruidenmengeling krijgt met een zoute toets. Ideaal als je wat minder zout wilt (of moet) eten, of als 'kers op de taart' bij een afgewerkt gerecht. Dus strooi regelmatig wat kruidenzout op of naast de hoofdrolspelers in je gerecht, en zet de rest in een potje of kommetje mee op tafel. Meteen het perfecte excuus om die schattige kleine lepeltjes te gebruiken die je door de jaren heen verzameld hebt.