

Voor alle kinderen die ooit in mijn klas zaten.

Voor Emarah, diegene voor wie ik hopelijk ooit koken zal.

INHOUD

INLEIDING

7

HEIMWEE

18

luikse salade

22

tomatensoep met balletjes

24

chili con carne

26

macaroni met kaassaus en hesp

28

TE WARM OM TE ETEN

30

pêche met tonijn

34

pink stuffed bacon ei

36

koude druifjes

38

VAN EEN SCHOOLTAFEL

KUNDE WEL ETEN

40

hasselbackskes

44

whiskey sour

45

chique steak

46

zoete prei & feta

48

wortel con chorizo

50

TE ZIEK OM TE KOKEN

52

beterschapsthee

57

gementconcentraat

58

luiwijkenhaverhout

60

LDVD LIEFDESVERDRIET

62

with love uit de oven

66

lookbroodjes

69

hartkoekjes

70

OVERLEVEN OP KOFFIE

72

iced latte

77

filterkoffie

78

KOELBOXETEN

80

achterbanksandwich

82

shoyu ei

84

ontbijtwrap

86

(H)APERITIEF

88

tzatziki

91

spicy balls

92

snack-komkommer

94

SPORTYSPICE FUEL

96

apres gym

98

granaatappelbruisje

99

burpee boke

100

zalmbowl

102

KRAP BIJ KAS

104

pakje pasta

107

quiche met restjes

108

papa-en-vader-stoemp

110

AROIMAKMAK

112

fried rice

118

thai beef salad

120

rijstsoep

122

TE DEPRESSIEF

OM TE KOKEN

124

delsael kippensoep

128

1001 DIËTEN

skinny bitch

134

miniquiche

135

polyamoureuse granola

136

GAAN ETEN

138

FEESTDAGEN

154

middernachtdruiven

157

visionboard diner

158

oranje jagerschotel

160

COMFORT-TIME OF

THEM ONTHOOD

162

spruitjes love spekjes

165

comfortkom

166

halloumi-pêchebroodje

168

dandan-noedels

170

kip van de markt

172

WERELDBURGER(SC)HAP

174

lasagne uit een bakje

173

stoofvlees van bouzian

178

harira

180

oekraïense pannenkoeken

182

PLANTAARDIG IS

EIGENLIJK BETER

184

golden havermelk

186

bloemkool bom chimichurri

188

kapitän aubergine

190

'S AVONDS GROTE MAN

192

jagerschotel

194

moscow mule

196

snicker overnight oats

197

frituur fondke

198

'S MORGENS KLEINE JAN

200

broodje brak

204

broodje brak deluxe

206

drankje reverse

208

hangoverroute

210

TEN SLOTTE

213



INLEIDING

Frommel fret, really?

Het zoveelste kookboek. Wellicht kunnen we de volledige kustlijn van De Panne tot Knokke plaveien met kookboeken die het laatste decennium zijn uitgebracht. Toegegeven, ik had mezelf ook nooit een kookboek zien maken, maar hier zijn we. Je hebt het vast, er staan zwierende recepten en verterende illustraties in.

Dit boek brengt je verhalen. Bij elk verhaal zal je recepten vinden die niet in het jasje van een standaardrecept passen. Degenen die me al wat kennen of ooit al een boek van mijn hand hebben gelezen, weten dat standaard niet mijn ding is.

Dit is geen kookboek. Het is wel een kookboek, maar ook weer niet.

Je hebt dit boek in je handen omdat je het zelf kocht, je hebt het gekregen als cadeau of je staat op dit moment te twijfelen in de boekhandel of je het mee zal nemen of niet. Ik geef je geen ongelijk als je niet goed weet wat je vasthebt. Ik maak wel vaker dingen waar geen label op te plakken valt, ik hou niet van labels (tenzij in de categorie daten).

Je kan dit boek lezen hoe je het wil, er is geen volgorde te respecteren. Nadien of tijdens (doe wat ge wilt – het is van jou) kan je koken aan de hand van de recepten. Ik ben geen kok noch een souschef, ik heb geen opleiding genoten om mijn mannetje te staan in de keuken en kan nog steeds geen bechamelsaus maken. Sinds mijn 17e is horeca wel een onderdeel van mijn leven, waardoor ik het geluk heb gehad om veel te kunnen stelen met mijn ogen en veel heb mo-

gen proeven. Helaas ben ik een moeilijke eter en zijn mijn smaakpapillen redelijk onderontwikkeld vergeleken met de gemiddelde Belg. Ik heb vrienden die zichzelf hebben bijgeschoold in een koksopleiding om nadien op onderzoek te gaan in de keuken met gerookte zalm. Ik zag vrienden wedstrijden organiseren voor de beste vol-au-vent en liet hen kiezen van de wijnkaart. Ondertussen eet ik gewoon nog altijd het liefst van al lekker brood met goede charcuterie. Dan spreek ik over zuurdesem, getoast met gerookt vlees van de lokale beenhouwer. Ik weet wanneer een wijn goed is, maar heb niet de behoefte om voor te proeven op restaurant. Ik heb ook liever rode wijn uit de koelkast dan van het schap, ik ben soms een culinaire barbaar en ik heb ook niet echt tafelmanieren.

Ik eet meestal graag, maar soms ook niet en dan moet ik mezelf verplichten om iets deftigs te eten. Soms heb ik stress en blokkeer ik helemaal en mijn maag dus ook. Ik ben gewoon een normaal mens zoals jij. Wij maken eten klaar in onze keuken, gaan uit eten, halen inspiratie uit kookboeken, foodboxen en receptjes op sociale media.

Tijdens het schrijven van dit boek ben ik meermaals dichtgeklapt en stapte ik uit de keuken. Mijn uitgeefster is vast helemaal gek geworden van mijn writer's block gesponsord door de degout die ik ontwikkelde van koken. Ik heb avonden doorgebracht op de keukenvloer nadat iets in mijn ogen was mislukt, of uit pure wanhoop omdat ik maar niet vond vanwaar de meelmot kwam. Mijn appartement en vooral de keuken werd het episch centrum van mijn nieuwste project, het boek dat je nu vasthoudt. Het is maar netjes om toe te geven dat ik het zwaar had onderschat en dat een kookboek maken een huzarenstuk is (ik ben alvast blij). Menig crisis

kwam op mijn pad tijdens dit boek. Tientallen eieren werden gekookt, ingrediënten werden vergeten en dat werd pas ontdekt tijdens het koken. Ik vergat de timer wel eens op te zetten en plots moest ik alles tellen en wegen.

Natuurlijk, ik zou Frommel toch niet zijn zonder een rollercoaster van een leven en net dat is wat me onderuithaalde tijdens het maakproces van dit boek. Voor wie kook ik? Voor de familie waar ik mee heb gebroken? Voor de man die me bedriegt? Uiteindelijk stond ik te koken, avonden lang, kasten uitpuilend van ingrediënten en het was allemaal voor mezelf.

Het is een mirakel dat ik geen tien kilo ben aangekomen het afgelopen jaar (het zijn er zeven geworden). Het is een mirakel dat ik uiteindelijk alles heb durven stopzetten en op mijn tempo heb gewerkt aan dit boek.

Sinds ik samen mag werken met Brunhilde en Ella bij Borgerhoff & Lamberigts is er door het schrijfproces van elk boek een les op mijn pad gekomen. Die was pijnlijk zoals altijd en tegelijk haalde ik er ook kracht uit. Ik hoef niet elke dag te koken, ik kan dat ook niet. Maar, ik zou niets liever willen dan elke dag te koken voor mijn gezin en vrienden. Ik zou niets liever willen dan de grote lange tafel die uitkijkt op de tuin van het huis waar iedereen welkom is en ook vaak langskomt. Ik weet niet wat ik wil en dat was voelbaar tijdens het koken, er was geen tafel om te dekken. Ik at zoals altijd staand aan het kookeiland of in de zetel. Ik weet ondertussen dat ik daar niet alleen in ben en dat ik mag blijven dromen en hopen van warmte en de geur van eten in de gang als ik thuiskom. Ik gun mezelf een huis waar de verlichting aan is en ik luidop kan denken dat bloemkool toch

echt stinkt als je het kookt. Ik wens dat mijn thuis verlicht is en stinkt naar bloemkool als ik mijn jas aan de kapstok hang. Ik weet dat ik zelf mijn thuis warm en gezellig kan maken mét de geur van bloemkool (wel zonder de bechamel, want bechamel en ik zijn nog steeds geen vrienden).

Dit boek is een greep uit wat ik leuk en lekker vind (op het gebied van eten althans). De vorige boeken hebben sommige lezers en mezelf gedragen. Ze hebben verbonden, *gesoesd* (getroost) en mensen het gevoel gegeven dat ze niet alleen zijn. Dat is ook wat ik wil vertellen met dit boek. Niet iedereen is een prinses in de keuken, je weet soms niet wat te koken en soms is de krop in de keel of de knoop in de maag te groot om smakelijk te eten.

Eten is de basis om te overleven. Terwijl ik dit boek schrijf, gebruiken ze het ontnemen van voeding als oorlogswapen en buikt mijn koelkast uit van ingrediënten terwijl een te groot deel van de wereld geen koelkast heeft. We leven in een tijdperk waarin individuen brullen via sociale media over wat je wel of niet mag eten. Mensen drinken detoxthee om zich via diarree een platte buik te beloven, drie diepvriespizza's zijn goedkoper dan een bussel asperges en we eten vaak bewerkte voeding. De maatschappij wordt er dikker, ongezonder en ongelukkiger van. Ik besef dat, maar ga jullie via dit boek niet proberen te overtuigen. Dit boek mag verbinden, je laten lachen en je doen beseffen dat echt niemand alles op orde heeft. Het zijn leugens als iemand zegt dat die elke dag gezond eet, perfect foodprept in identieke stijlvolle voedselcontainers en nooit eten weggooit.

Ik hou van boeken en ook van kookboeken. Ik heb er niet veel, maar ze geven mij inspiratie, zijn leuk om vast te pak-

ken en om in je interieur te hebben. Wie heeft er nu geen Ottolenghi in huis slingeren? Van keto, salade van Bakkari tot 'te veel' boter van Meus. Een boek dat je leert hoe je iets moet maken, de perfecte filterkoffie zet, hoe je koolhydraten kan omzeilen en hoe je een ovenschotel met bechamelsaus op tafel kan toveren.

Onlangs kocht ik op een rommelmarkt de heilige graal der kookboeken: *Ons kookboek* van de Boerinnenbond (alsof ik papieren goud vasthad). Dat specifieke kookboek brengt me terug naar de keuken van mijn grootouders in Edegem. Het eerste kookboek dat ik opensloeg om zelf koekjes te kunnen maken. Kookboeken zijn soms het begin van een frisse wind, aangeschaft uit interesse door een reis of om mensen een warm welkom te geven. Voor de rest heb ik de heilige graal nog niet gebruikt en heb ik het boek dus enkel voor nostalgische redenen aangeschaft (dat en mijn shopverslaving).

Mijn hart ligt in het onderwijs en bij het verbinden van mensen. Eten kan mensen verbinden – of verdelen als we vragen waar tzatziki is ontstaan. Alvast mijn excuses als ik yoghurt of kaas koppel aan een fout land. Turkije en Griekenland mogen van mij beide aanspraak doen op de dikke yoghurt. Het internet leerde me dat Griekse yoghurt vetter is dan de Turkse.

Eten brengt troost, stress als het te veel werk is, het is voer voor discussie, het brengt onrust als we niet weten wat te eten en overgewicht als we het fout doen. Een maaltijd kan als een warm dekentje aanvoelen als we droevig zijn en sommige smaken kunnen ons onmiddellijk naar een herinnering van een persoon, reis of plaats katapulteren. Sommige van mijn recepten zijn verbonden aan een herinnering en ze zijn

dan ook (indien mogelijk) door de persoon die bij de herinnering hoort geschreven.

Eten is diesel voor ons, voor het leven. Ik leef en eet graag.

Het leven is niet altijd gevuld met zonneschijn en perfect gedresseerde borden. We hebben niet altijd genoeg geld om uit te gaan eten, er razen soms mensen, situaties, feestdagen en emoties als een bulderende trein doorheen ons bestaan, wat een invloed heeft op ons eetpatroon, op wat we eten en de tijd die we erin willen steken. We willen niet altijd foodpreppen, groenten stomen, vasten verbreken met matcha, en soms negeren we de noodkreet van de overschotjes in de koelkast terwijl we takeaway bestellen (al ben ik daar zo goed als mee gestopt omdat takeaway een concept is dat niet bij single mensen past wegens te duur en te veel eten. Ik werd er dus blut en corpulent van).

Dit boek brengt recepten en tips voor haast elk soort gevoel dat we kunnen verwachten op ons pad. Ik hoop dat je het graag lezen zal.

Ik wens je een veilige tafel, zin om te koken en gezelschap om samen mee te eten.

Ik wens je een verlichte thuis met de geur van bloemkool.

PS: ik lust niet zo graag rauwe ajuin, dus die valt niet terug te vinden (ja, *I know, kill me now*). Gooi dus gerust ajuin in de gerechten als je dat wil.

WAT HEB JE NODIG IN DE KEUKEN?

Goed, je hebt het al wel door: grote culinaire wonderen zullen niet ontspruiten uit dit boek. Ik ben geen chef, ik ben een juf die zichzelf af en toe voedt op de manier die het beste bij me past op dat moment in mijn leven. Ik heb geen opleiding genoten, ik bezit geen mandoline en ik heb geen kruidentuin. De recepten in het boek zijn dus ook niet uitzonderlijk en/of moeilijk. Maar lieve mensen, we gaan wél af en toe koken, dus hebben we wat basisspullen nodig.

Glazen potten, opslagcontainers, papiertape, stift en doosjes die goed afsluiten

Ik laat me zeker en vast verleiden tot mooie glazen potten in winkels. Kleine confituurpotjes met een ruitjespatroon op het deksel, weckpotten of glazen potten waarin een zuurdesemstarter rustig kan groeien zonder dat de boel ontploft in het midden van de nacht. Waarschijnlijk koop ik de zoveelste glazen pot tijdens een vlaag van groenten willen pekelen of gewoon voor de esthetiek van onze keuken. Ik zou liegen als ik zeg dat ik nog nooit geld uitgaf aan die dingen. Meer nog, ik heb er al te veel geld aan uitgegeven. Ondertussen heb ik een bonte verzameling van glazen potten en flessen van eten dat ik kocht in de winkel. Hou uw glazen potten bij en weet ook wanneer je ze moet loslaten. We zien in elk potje wel potentieel om daar dan bonen, rijst of andere droge voeding in te bewaren en als je al helemaal loco wil gaan, plak je daar dan nog eens etiketten op ook. Die dingen lopen steeds fout af bij mij, want ik weet dan niet hoelang iets in godsnaam moet koken en of het überhaupt nog wel goed is. Bottom-

line: save the pottokes en weet ook wanneer het genoeg is. Niet elk potje past in uw kast.

De hooligans van de keukenkasten – aka de meelmot – zullen op een dag hun weg vinden naar uw eten en meer nog, op uw eten de liefde bedrijven en zich vermenigvuldigen. Plak papiertape op de pot of doos en schrijf op wat erin zit, tezamen met de vervaldatum. Als je liefst je aesthetic vibes in de keuken niet wil verpesten, zullen daar vast labels voor bestaan. Maar trust me, die rotzakken wriemelen door alle verpakkingen heen.

Oestersaus, sojasaus (donker en licht), rijstazijn, azijn, sesamolie, sriracha en Maggi

In mijn diepvries heb ik standaard wel wat gyoza zitten en daar hoort sojasaus bij. Het is een smaakmaker voor veel gerechten, waar ook de vriend oestersaus wel eens bij komt kijken (sinds mijn kleine chicken cashew met kip- ofwel pad med-verslaving enkele jaren geleden). De blauwe hand (azijn) is voor alles goed in huis, ponzu is de ideale basis voor lekkere dressings of sausjes, het maakt alles lekker fris. Ik eet amper mayonaise maar lust zeker wel de oranje mayovariant van sriracha. Honing en agave zijn zowat de enige zoete dingen in huis (buiten mijn dromen over mijn toekomstige man natuurlijk, die zijn het zoetst). In de wereld van sojasaus kan je wel eens verloren lopen. Mijn favoriet is de Thaise 'healthy boy light soy sauce' en de blauwe variant van Kikkoman.



Peper, zout, kurkuma, komijn, kaneel, ras el hanout, look (poeder), nootmuskaat, tajin seasoning, laurier en munt

Iedereen heeft een brigade van kruiden in de keukenkast (al dan niet vervallen). Sommige kruiden waar je nog nooit van gehoord had, aangeschaft om dat ene gerecht klaar te maken. Nadien worden sommige vakkundig genegeerd om voor altijd in een donker kastje te blijven staan. Bovenstaande kruiden zitten vaak in een gerecht in mijn keuken. U mag gerust zeggen dat het bedroevend weinig is. Er zit zeker meer in de keukenkast en niet alles haalt meer dan vijf keer een gerecht, om uiteindelijk beschamend heen te gaan in de zak met restafval. Mijn leven speelt zich grotendeels af op het Kiel en dat is zeker te merken aan mijn voorkeur voor kruiden.

Olijfolie en goei boter

Olijfolie is vaak in een goedkope versie in mijn leven gekomen en daar laat ik me niet meer mee foppen, tenzij ik de olie een upgrade geef door pepers, look of kruiden toe te voegen. Experimenteren doe ik niet met duurdere olie. Ga uw lokale Turkse of Marokkaanse supermarkt binnen en koop olijfolie in een donkere fles of liever nog in een blik. Boter moet boter zijn, controleer welke ingrediënten erin zitten. Laat (respectfully) margarine voor wat het is en gebruik dan liever gewoon niets.