



*Karin Luiten*

# WERELD- GERECHTEN

ZÓNDER PAKJES  
& ZAKJES

UITGEVERIJ  ROOD





## Voorwoord

**Waar je ook komt en hoe ver je ook reist, overal stuit je op landgenoten. Dat heeft natuurlijk ook zijn weerslag op onze eetgewoontes. Waren we ooit een land van avond aan avond aardappels-groente-vlees, dankzij onze reislustige volksaard eten wij tegenwoordig graag de ene avond Spaans, de volgende Mexicaans en de dag daarna Thais. Maar dan wel met behulp van een pakje of zakje.**

Ruim veertig jaar geleden, in 1982, verscheen het allereerste pakje met de titel 'Wereldgerecht': lasagne bolognese. Dat werd het begin van een hele serie poedermixen om de Nederlandse thuiskok te laten variëren met buitenlands eten. Of nu ja, buitenlands? In Argentinië zouden ze raar opkijken van het pakje voor beef chimichurri, in Thailand hebben ze nog nooit gehoord van kip siam en de Italianen herkennen de lasagnette napoletana vast niet als hun culinair erfgoed. Gek genoeg is de samenstelling vrijwel hetzelfde: vooral zout, suiker, smaakversterker, aroma en zetmeel. Ook zie je vaak een identiek snufje specerijen opduiken, of het nu Grieks moet voorstellen of Mexicaans. Authenticiteit is nadrukkelijk niet het streven. Zo schitteren in 'Thaise kip siam' alle bekende Thaise smaakmakers door afwezigheid: geen citroengras, vissaus, limoen, pepertjes, kokos

Ruim veertig jaar geleden, in 1982, verscheen het allereerste pakje met de titel 'Wereldgerecht': lasagne bolognese. Dat werd het begin van een hele serie poedermixen om de Nederlandse thuiskok te laten variëren met buitenlands eten. Of nu ja, buitenlands? In Argentinië zouden ze raar opkijken van het pakje voor beef chimichurri, in Thailand hebben ze nog nooit gehoord van kip siam en de Italianen herkennen de lasagnette napoletana vast niet als hun culinair erfgoed. Gek genoeg is de samenstelling vrijwel hetzelfde: vooral zout, suiker, smaakversterker, aroma en zetmeel. Ook zie je vaak een identiek snufje specerijen opduiken, of het nu Grieks moet voorstellen of Mexicaans. Authenticiteit is nadrukkelijk niet het streven. Zo schitteren in 'Thaise kip siam' alle bekende Thaise smaakmakers door afwezigheid: geen

citroengras, vissaus, limoen, pepertjes, kokosmelk of koriander. Kennelijk mag het allemaal niet té exotisch worden, want wat de boer niet kent... Nergens anders hebben de poedermixen zulke vaste voet aan de grond gekregen als in Nederland. Het verbasteren van authentieke gerechten is iets waarin een klein landje kennelijk groot kan zijn.

Maar nu is het mooi geweest. Al decennialang wordt ons wijsgemaakt dat pakjes en zakjes het koken makkelijker maken en ervoor zorgen dat je niet zelf op zoek hoeft naar een hele trits specerijen. Terwijl je sowieso de deur uit moet, want alle verse ingrediënten moet je er immers nog bij kopen. Bovendien wijst onderzoek keer op keer uit dat al dat ultrabewerkte fabrieksvoedsel niet gezond is, terwijl ze er wel steeds forsere prijzen voor rekenen. Gemak in een pak? Nou nee.

Hoog tijd dus voor een kookboek waarin je lekker de hele aardbol kunt verkennen, maar dan uiteraard zelfgemaakt, met verse ingrediënten. En met een slimme selectie aan kruiden en specerijen waarmee je eindeloos uit de voeten kunt (zie blz. XX). Een heuse reis om de wereld in 115 recepten.

Bij het samenstellen van dit boek ben ik uitgegaan van wat er in de supermarkt zoal aan

'buitenlandse' pakjes en zakjes voorhanden is. Daarbij vielen een paar dingen op. Zo blijkt de voedingsindustrie een nogal universele voorliefde te koesteren voor kipfilet en gehakt. Ik ben zo vrij geweest om van een aantal bekende gerechten ook een vegetarische versie te bedenken, zoals Kantonese kip-zonder-kip, Portugese piripiri met groente en Griekse kofta-zonder-gehakt. Voor wat extra variatie op je bord.

Ook opvallend: lang niet alle landen of werelddelen zijn in pakjesversie even goed vertegenwoordigd. Het is vooral tex-mex, Italiaans en Aziatisch wat de klok slaat. Vinden pakjesmakers Zuid-Amerika, Afrika en Australië culinair soms niet interessant genoeg? Ik heb geprobeerd de gaten in de wereldkaart op te vullen met persoonlijke favorieten van mijn eigen reizen, maar ik geef meteen toe: ook mij is het niet gelukt om in 256 pagina's letterlijk de héle wereld aan bod te laten komen. Ook bij mij geen Australische gerechten, want ik ben er helaas nog nooit geweest. En voor wie teleurgesteld is dat zelfs Frankrijk ontbreekt: daar heb ik al een apart kookboek aan gewijd.

**Buon appetito, kali orexi, selamat makan, afiyet olsun en buen provecho!**

Karin



## Wereldse smaakmakers

Een veelgehoord argument voor pakjes en zakjes is dat je dan tenminste niet langs allerlei winkels hoeft voor een hele trits kruidenpotjes waar je vervolgens mee zit opgescheept en nooit meer wat mee doet. Maar als je de kleine lettertjes leest van de poedermixen, zie je grappig genoeg alsmaar dezelfde specerijen opduiken, of het nu Thais moet voorstellen of Mexicaans. Dat kun je dus ook prima zelf regelen. Hierbij een handig overzicht van smaakmakers om in huis te hebben:

### Vers:

- \* **Uien** en **knoflook** zijn het begin van menig recept. Liefst eerst rustig fruiten, dat geeft meteen diepte aan je gerecht. **Lente-ui** (wit én groen) kun je juist beter op het laatst toevoegen, als fris-knapperig accent. Ook bieslook is fris en lekker uiig.
- \* **Verse koriander** kom je in allerlei keukens tegen, van Mexico tot India en Thailand, het werkt goed om pittige gerechten wat te temperen. Wie het zepig vindt smaken, neemt **peterselie**, ook een universele smaakmaker. Liefst de platte variant, de krulneef is vooral voor de sier.
- \* **Dille** is een tikje zoetig kruid dat je vooral tegenkomt in de Noord- en Oost-Europese keuken, al heeft hij zowaar ook een glansrol bij Vietnamese vis (zie blz. XX).
- \* Gedroogde groene tuinkruiden hebben niet zoveel zin. **Peterselie**, **bieslook**, **dille**: in gedroogde versie is het vooral stoffig. Koop dus verse bossen, bewaar in vochtig keukenpapier in de koelkast, of fijnggehakt in de vriezer.
- \* **Citroenen** en **limoenen** (zowel rasp als sap) zijn fijne oppoppers. Altijd vers gebruiken, niet van die flesjes, die smaken naar conserveermiddel.
- \* **Gemberwortel** (geraspt, fijnggehakt of in dunne reepjes) geeft veel smaak en ook een beetje pit. **Gembersiroop** is lekker in marinades en (wok)sauzen.

### Houdbaar:

- \* **Komijnpoeder** en **korianderpoeder** zijn universeel inzetbaar. In de vorm van zaadjes blijft het aroma nog langer behouden. Zelf even fijnstampen in een vijzel.
- \* **Paprikapoeder** in gerookte versie (pimentón) geeft meteen een rokerige smaakboost. Te koop in kekke blikjes. Kies liefst de zoete (*dulce*) of milde variant (*agridulce*).
- \* Lekkere **kerrie** doet wonderen (mijn favoriet: de blikjes curry madras van Euroma/Jonnie Boer).
- \* **Kurkuma** smaakt in de verte lichtbitter sinaasappelig, maar het geeft gerechten vooral een mooi gele kleur.
- \* **Oregano** vind je vaak in combinatie met tomaat. Het is een van de zeldzame tuinkruiden die in gedroogde versie juist meer smaak hebben dan verse.
- \* **Sojasaus** is een fijne hartige smaakmaker. Ik gebruik vooral de Japanse dunne sojasaus (van Kikkoman of de chique Tomasu uit Nederland), maar voor een zoet accent is er ook de dikke **ket-jap manis** uit de Indonesische keuken.
- \* **Tomatenpuree** maakt (tomaten)sauzen krachtiger, een flinke lepel werkt al meteen. Liefst wel even meebakken, anders kan het wat zurig smaken. Koop liever een tube dan een blikje: makkelijk te doseren en lang houdbaar.

### Pit:

- \* Gerechten knappen doorgaans enorm op van een beetje pit, zonder dat het meteen superspicy wordt. Versgemalen **zwarte peper** om te beginnen, maar een snuf **cayennepeper** werkt ook altijd goed, of wat **chilivlokken** uit zo'n molentje. Elke keuken heeft vaak weer z'n eigen voorkeur, denk aan een verkruidelde gedroogde **peperoncino** (Italië), **pul biber** (Turkije) of **chilipoeder** (Mexico). Pittige pasta's en sauzen zijn er ook in allerlei lokale soorten, van **sambal** (Indonesië) en **harissa** (Noord-Afrika) tot **sriracha** (Thailand) of **gochujang** (Korea).
- \* En vergeet de **verse pepers** niet. **Rode en groene Spaanse pepers** (lomboks) worden overal ter wereld gebruikt, waarbij de rode ietsje zoeter zijn en de groene wat milder. Groene **jalapeño's** horen bij Mexico, gele **madame-jeanettes** bij Suriname, rode piripiri's bij Portugal. Maar je kunt daar gerust allemaal mee variëren.



## Inhoud

* Kruiden & Specerijen	4	8. Midden-Oosten	148
1. Noord-Amerika	6	9. Zuid-Azië	166
2. Midden-Amerika	22	10. Oost-Azië	192
3. Zuid-Amerika & caraïben	38	12. Zuidoost-Azië	216
4. Noordoost-Europa	62		
5. Zuid-Europa (1)	86	* Index	240
6. Zuid-Europa (2)	110	* Reisverhalen:	8, 40, 56, 66, 78, 88, 112, 120, 138, 158, 168, 196, 206, 222
7. Afrika	132		





# Midden-Amerika



## Mexicaanse taco's

**Tacoschelpen:** maïsmeel, zonnebloemolie, water. **Kruidenmix:** paprikapoeder 21%, ui 15%, suiker, knoflook 7,8%, zout, aroma, aardappelzetmeel, gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, magere cacaopoeder, komijn, gistextract, maltodextrine, citroensappoeder, peterselie, koriander, peper, cayennepeper, mineraalzout (kalium). **Sausmix:** gemodificeerd aardappelzetmeel, suiker, tomatenpoeder 21%, ui 9,4%, zout, aardappelzetmeel, gember, gistextract, cayennepeper, maltodextrine, gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, citroensappoeder, rode paprika, peterselie, koriander, komijn, knoflook, aroma. **Zelf toevoegen:** 375 g mager rundergehakt, 200 g maïs (blik), 150 g ijsbergsla, 3 tomaten, 2 courgettes, olie.



## Mexicaanse enchilada's

**Wraps:** tarwebloem, maïsbloem 24%, water, stabilisator (E422, E412, E466), raapzaadolie, tarwe-eiwitten, rijsmiddel (E500ii, E450i), zout, voedingszuur E296, emulgator E471, dextrose, conserveermiddel (E208, E282), meelverbeteraar E920. **Kruidenmix:** ui 21,6%, tomatenpoeder 15,2%, paprikapoeder, geïjodeerd zout, knoflookpoeder 7,5%, zetmeel, suiker, rode paprika, komijn, aroma, gistextract, peterselie, gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, koriander, cayennepeper, magere cacaopoeder, gebrande suiker, maltodextrine. **Sausmix:** tomatenpoeder 45,8%, ui 10%, maltodextrine, suiker, aroma, citroensap, zout, paprikapoeder, knoflookpoeder 3,3%, peterselie, koriander, cayennepeper, komijnzaad. **Dressingmix:** maltodextrine, melksuiker, suiker, gemodificeerd zetmeel, citroensap, wijnextract (wit, rood), mosterdmeel, ui 3%, palmolie, gebrande suikerstroop, knoflookpoeder 1%, oregano, peterselie, zout, tijm, kurkuma, peper. **Zelf toevoegen:** 375 g mager rundergehakt, 2 rode paprika's, 2 uien, 150 g maïs in blik, 5 tomaten, 125 ml crème fraîche licht, olie.

Menigeen raakt keer op keer de kluts kwijt: wat is nou ook alweer het verschil tussen enchilada's, tortilla's, fajita's, burrito's en taco's? En vergeet vooral de quesadilla's en nacho's niet. In dit hoofdstuk leg ik het allemaal uit. De verwarring is begrijpelijk, want de gemeenschappelijke factor tussen al deze gerechten is stevast iets deegachtigs gevuld met kip, gehakt of bonen, vergezeld door salsa, avocado, zure room en geraspte kaas. Althans, volgens de Mexicaans geïnspireerde pakjes en zakjes die wij kennen. Maar die zijn eerder tex-mex, uitgevonden door de Amerikanen, dan authentiek Mexicaans. Al is het wel een fiësta op je bord, met al die kleuren en vrolijkheid.



## Sopa Mexicana minestrone

(Knorr USA)

Pasta (tarwebloem, ijzervulfaat, foliumzuur, niacine, riboflavine (vitamine B2), thiaminmononitrat (vitamine B1)), maïszetmeel, zout, tomatenpoeder, wortels, suiker, aardappel (sulfiet), zoete maïs, kippenvet, gehydrolyseerde soja-eiwitten, mononatriumglutamaat, prei, spinazie, gistextract, peterselie, knoflookpoeder, natriuminosinaat, natriumguanylaat, citroenzuur, specerijen, chilipoeder, annatto-extract (kleurstof), natuurlijke smaakstoffen. **Zelf toevoegen:** water.



## Mexicaanse wraps

**Wraps:** tarwebloem, water, zonnebloemolie, stabilisatoren (E422, E412), emulgator (E471), zuurteregelaar (appelzuur), conserveermiddelen (E281, E202), rijsmiddel (E500), zout. **Mexicaanse kruidenmix:** specerijen (paprikapoeder, komijn, chilipeper), tomaat, zout, suiker, gemodificeerd zetmeel, zetmeel, ui, knoflook, gehydrolyseerd soja-eiwit, tarwebloem, kleurstof (paprika-extract), tijm, voedingszuur (citroenzuur), smaakversterker (E621), zonnebloemolie, rookaroma. **Mix voor tomatensaus:** gemodificeerd zetmeel, tomaat 32%, suiker, zout, ui, gehydrolyseerd soja-eiwit, smaakversterker (E621), specerijen (koriander, kurkuma, komijn, zwarte peper, fenegriek, kardemom, chilipeper), aroma's, kleurstof (paprika-extract), knoflook, zonnebloemolie, extract van paprika, voedingszuur (citroenzuur), smaakversterker (E635). **Mexicaanse spicemix:** glucosestroop, gemodificeerd zetmeel, tomaat, specerijen (paprikapoeder, zwarte peper, chilipeper), kruiden (bieslook, peterselie), zonnebloemolie, voedingszuur (citroenzuur), kleurstof (paprika-extract), natuurlijk aroma. **Zelf toevoegen:** 300 g (runder)gehakt, 1 grote ui, 1 grote rode paprika, 1 klein blikje maïs (140 g), 100 g geraspte kaas, 250 ml water.



## Mexicaanse burrito's

**Wraps:** tarwebloem, water, raapzaadolie, stabilisator (E422, E466, E412), rijsmiddel (E450i, E500ii), emulgator E471, voedingszuur E296, dextrose, conserveermiddel (E282, E202), zout, meelverbeteraar E920. **Kruidenmix:** paprikapoeder 21%, ui 16%, suiker, knoflookpoeder 8,9%, aroma, zetmeel, geïjodeerd zout, magere cacaopoeder, komijn, citroensappoeder (maltodextrine, citroensap), gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, peper, gistextract, mineraalzout (kalium), koriander, cayennepeper, peterselie, bladelderij, selderijzaad. **Sausmix:** maltodextrine, knoflookpoeder 13%, geïjodeerd zout, citroensappoeder (maltodextrine, citroensap), cayennepeper, suiker, aroma, dille, peterselie, lavas, lavaswortel, rode bietensoepoeder (maltodextrine, rode bietensap). **Zelf toevoegen:** 225 g kipfilet (blokjes), 250 g champignons, 1 rode paprika, 1 gele paprika, 1 ui, 125 g volle kwark, 50 g geraspte 30+ kaas, olie.



## Mix voor guacamole

**Ingrediënten:** 50% specerijen (ui, knoflook, witte peper), gedroogde groente (prei, tomaat, paprika), 15% zout, maltodextrine, 3,5% kruiden (peterselie, oregano), voedingszuur (citroenzuur [E330]), zuurteregelaar (natriumacetaat [E262]). **Zelf toevoegen:** 2 avocado's.



## Kruidenmix fajita

Kruiden en specerijen (paprika, knoflook, chilipeper, koriander, kurkuma, zwarte peper, fenegriek, komijn, oregano, venkel, rozemarijn), ui, zout, gistextract, citroensappoeder, suiker, anti-klontermiddel (siliciumdioxide). **Zelf toevoegen:** tortilla's, 500 g kipfilet of 700 g portobello paddenstoel, 1 paprika, 1 ui, boter of olie.



## Nacho ovenschotel

**Nachochips:** maïsmeel, zonnebloemolie, specerijen, zout, maltodextrine, ui, tomaat, kruiden, specerijenextract, natuurlijk aroma. **Kruidenmix:** ui 25%, tarwebloem, tomatenpoeder 14%, knoflookpoeder 12%, zout, paprikapoeder, oregano, maïsolie, koriander, gerookt chilipoeder, komijn, piment, gerookt paprikapoeder, rode chilipeper, laurierblad, nootmuskaat, kruidnagel. **Dressingmix:** suiker, zout, tarwebloem, ui 10%, gistextract, knoflookpoeder 2,5%, peper, maïsolie, dille, peterselie, lavaswortel. **Zelf toevoegen:** 225 g mager rundergehakt, 200 g spitskool, 1 ui, 1 groene paprika, 1 blik tomatenblokjes (à 400 g), 35 g geraspte kaas, 125 ml magere yoghurt, olie.



## Tips

\* Invriezen kan prima. Bereid ze helemaal voor tot en met oprollen, bewaar stevig verpakt in alufolie in een ziplockzakje in de vriezer. Verwarm en ontdooi in de oven. Bij haast: gebruik de magnetron (maar uit de oven is wel veel lekkerder).

\* Wil je de salsa juist chunky, als pico de gallo? Zie blz. XX.

\* Nog Amerikaanser (en vollender)? Blokjes gare aardappel erdoor. Zwarte bonen of rode kidneybonen kan ook. Of verkruimelde feta in plaats van geraspte kaas.

\* Vegetariërs laten het spek natuurlijk achterwege. Maak de boel dan wel wat pittiger met chilipoeder of extra jalapeñopeper.

Een burrito is een opgerolde tortilla, gevuld met in ieder geval bonen. Een Amerikaanse vinding is de breakfast burrito, waar doorgaans juist géén bonen in zitten maar wel spek, aardappels, roerei en nog wat smaakmakers. Niet bijster Mexicaans dus, wel erg lekker. Al eten wij 'm liever als lunch.

## Breakfast burrito

bereiden: **20 minuten**, voor **4 personen**  
**lunchgerecht**, vlees / kan vega

### Nodig:

4 grote tortillawraps  
8 plakjes bacon/  
ontbijtspek  
4 eieren  
150 g geraspte  
belegen kaas  
3 lente-ui  
1 avocado  
handje koriander  
scheut olijfolie  
zout & peper  
uit de molen

### Tomatensalsa:

1 blik tomatenblokjes  
(400 g)  
1 kleine rode ui  
1 knoflookteen  
1 groene jalapeño-  
peper  
½ à 1 limoen  
handje verse koriander

- **Salsa:** Snipper de ui. Hak de knoflook met de peper (zonder zaadjes) fijn. Hak de koriander grof. Meng alles samen met de bliktomaten. Breng op smaak met limoensap, zout en peper. Wil je het sauziger? Even de staafmixer erin.
- **Burrito's:** Knip het spek in stukjes. Kluts de eieren los met zout en peper. Snij de lente-ui in ringetjes, de avocado in plakjes. Hak de koriander grof.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan. Bak eerst het spek gaar en knapperig in 2 minuten. Giet de eieren erbij en bak al roerend gaar. Voeg op het eind de lente-ui toe. Haal van het vuur.
- Verwarm de wraps in een droge koekenpan of in de oven tot ze soepel worden.
- Bestrijk de wraps met een lepel rode salsa. Schep wat roerei in het midden. Voeg avocado, spek, een handje geraspte kaas en koriander toe. Vouw de uiteindes naar binnen en rol ze dan zorgvuldig op.
- **Bakken:** Verhit een drupje olie in een koekenpan en leg de burrito's met de naad naar beneden in de pan zodat die goed dicht kan schroeien. Bak ± 5 minuten en rol halverwege een keer om, tot ze goudbruin en knapperig zijn en de kaas vanbinnen is gesmolten.

Een fajita is een bouw pakket: een tortilla die je aan tafel zelf vult en oprolt, want alle ingrediënten worden los geserveerd. De vulling bestaat vaak uit groente met kip, maar vis kan ook. Plus iets lekker sauzigs. Wat je zeker niet nodig hebt is een speciaal zakje met fajitamix.

## Fajitas met vis

bereiding: **15 minuten**, voor **4 personen**  
**hoofdgerecht**, vis

### Nodig:

8 kleine tortillawraps  
(Ø 18 cm)  
500 g stevige witvisfilet  
1 schaalpje pico de  
gallo met mango  
(blz. XX) of Indiase  
mangosalsa (blz. XX)  
2 rijpe avocado's  
½ ijsbergsla  
1 rode ui  
½ limoen  
handje koriander  
snufje cayennepeper  
1 el bloem  
scheut olijfolie  
zout & peper  
uit de molen



### Survoren:

Zet alle onderdelen op tafel en laat iedereen zelf de boel in elkaar fietsen.

\* Oven voorverwarmen op 180 °C.

- Snij de rode ui in flinterdunne halve ringen, parkeer in wat ijswater en bewaar in de koelkast, dan gaat het scherpe van de rauwe ui eraf.
- **Vis:** Snij de visfilet in lange, vingerdikke repen en bestrooi royaal met zout en peper plus een snufje cayennepeper. Hussel om met bloem. Laat even staan.
- Snij intussen de ijsbergsla in dunne reepjes en hussel om met wat limoensap en zout.
- Snij de avocado in plakjes en hussel om met wat limoensap.
- Hak de koriander grof.
- Doe alle ingrediënten in serveerschaaltjes. Ook de mangosalsa en de uitgelekte ui (zonder water).
- Zet de tortillawraps in een afgedekte ovenschaal in de oven om op te warmen.
- **Vis bakken:** Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de visrepen in 1-2 minuten gaar. Voorzichtig omscheppen, ze moeten heel blijven. Doe ze over op een schaal.

## Tips

\* Iets meer werk, wel lekker is om de tortilla's een voor een te verwarmen in een koekenpan met hooguit een drupje olie, tot ze hier en daar bruine blaasjes krijgen. Opwarmen in de magnetron kan ook, dan zijn ze wel wat flauwer.

\* Vouw de onderkant van de tortilla eerst om voordat je 'm oprolt. Zo krijg je een soort enveloppe waar de vulling bij het eten niet meteen uit valt.

\* Ook altijd lekker erbij: zure room of guacamole (blz. XX).

\* Liever met kip? Bak repen kipfilet (bestrooid met paprikapoeder, komijn, zout en peper) en voeg een gele/rode paprika toe.



Crispy  
bloemkooltaco's



Taco's met  
jackfruit





# Noord-oost-Europa



## Gehåkt bullår

Zetmeel, maltodextrine, palmolie, aroma's, appelpoeder, tafelzout, gejodeerd keukenzout, suiker, melksuiker, kruiden, tafelzoutvervanger, melkeiwit, gistextract, karamelsuikersiroop, uienapconcentraat, gerstemouextract, geroosterde uienblaadjes, kruiden (laurierpeper, knoflookbladeren), kruiden, zonnebloemolie.

**Zelf toevoegen:** 400 g mager rundergehakt, 250 g champignons, 100 ml kookroom.

## Currywurst

in pikanter Currysauce

Suiker, zetmeel, 13,4% tomaten, 11% specerijen (uien, paprika, fenegriek, kurkuma, knoflook, chilipeper, mosterdzaad, koriander, peper, kardemom, kummel, gember), maltodextrine, fructose, rijstmeel, jodiumzout, aroma's, appelpoeder, gistextract, sojasauspoeder (sojabonen, tarwe), rodebietensappoeder, gerookt spekvet (spek, rook), zonnebloemolie, rookaroma, zout, zuurteregelaar citroenzuur.

**Zelf toevoegen:** 2 braadworsten en 200 ml water.



Zuid-Europa mag zich verheugen in grote belangstelling van Nederlandse pakjesmakers, maar dat geldt niet voor de rest van Europa. Wellicht waren de beroemde Zweedse balletjes met roomsaus een zeldzame uitzondering, maar dat pakje is in ons land al jaren niet meer verkrijgbaar. Toch moest er natuurlijk een hoofdstuk komen voor het koelere deel van ons eigen continent. Al was het maar om ook wat andere geliefde of juist onbekende lekkernijen het podium te geven dat ze verdienen. Scandinavië en Letland, maar ook Duitsland en Polen passeren de revue met lekker voedzame, vullende en verrassende gerechten.



## Gräddsås roomsaus

Maiszetmeel, zout, uienpoeder, maltodextrine, roompoeder (6,9%), gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, aroma (o.a. tarwe en gerst), suiker, palmvet, gerstemouextract, gekarameliseerde suikerstroop, appelpoeder, kruiden, gistextract, citroensappoeder.

**Zelf toevoegen:** 300 ml melk, 50 g margarine.



## Golabki koolrolletjes

Water, witte kool 30%, witte gekookte rijst 11%, varkensvlees 7%, groenten in variabele verhoudingen 5,5% (wortel, ui, peterselle selderij), tomatenpuree 2,6%, gemodificeerd zetmeel, tarwebloem, zout, suiker, zure room (bevat melk), inclusief gedroogde groenten (wortel, pastinaak, ui, peterselle, lavas, prei), specerijen, gistextract, aroma, aromastoffen, maltodextrine.



## Kartoffel salade schijf

Gestoomde aardappel 60%, raapolie, water, ui, suiker, natuurazijn, bieslook, zout, eigeel, gemodificeerd zetmeel, specerijen (bevat mosterd), zuurteregelaar: natriumacetaten, conserveermiddelen: kaliumsorbaat/natriumbenzoaat, verdikkingsmiddelen: guarpitmeel/xanthaangom, voedingszuur: azijnzuur, citroensap, wortelextract, natuurlijk aroma, aroma, peperextract.



## Pyttipanna kyckling

Voorgekookte aardappels (19%) (aardappels, palmolie, dextrose), gegrild kippenvlees (18%) (kippenvlees (94,5%), aardappelzetmeel, stabilisatoren (E4071, E451i), dextrose, kruiden en specerijen (uien, koriander, piment, peper, paprika, gember, komijn, knoflook), natuurlijke aroma's), voorgefruite uien (uien, zonnebloemolie), prei, kippenbouillon (zout, gistextract, aroma, tarwebloem, plantaardig vet (palm), uien, kippenvlees, specerijen, knoflook, selderij, paprika), palmolie (boteraroma), knoflookpoeder, korianderpoeder, pimentpoeder, peper.



## Köttbullar

Bloem, melksuiker, droge melkproductie, palmolie, aardappelzetmeel, gejodeerd zout (zout, kaliumjodaat), suiker, gekarameliseerde suiker, aroma's, kruiden, appelpoeder, melkeiwit, knoflook, peper, natuurlijk aroma, zout. **Zelf toevoegen:** 400 g gehakt, 150 g champignons, 100 ml slagroom, 1 tl olie.

## Kartoffelsalat

Suiker, gejodeerd keukenzout, zetmeel, zuurteregelaar, natriumdiacetaat, voedingszuur, citroenzuur, knoflook, 5% kruiden (3% bieslook, peterselle), citrusvezel, melk, suiker, mosterdgranen gemalen, palmolie, uien, kurkuma, peper, aroma's. **Zelf toevoegen:** 300 g vastkokende aardappels, 2 el olie.



## Fish pie mix

Tarwebloem, zout, peterselle (4,5%), suiker, ui, specerijen (nootmuskat, peterseliewortel), kruiden, gistextract.

**Zelf toevoegen:** 300 ml halfvolle melk, 400 g gemengde vis, 600 g aardappelpuree, 50 g geraspte Cheddar-kaas.





## Tips

\* Alles draait bij smørrebrød om contrasten, in smaak, kleur en mondgevoel. Kijk eerst wat je allemaal nog in huis hebt en leef je vervolgens uit.

\* Denk ook aan roomkaas, Hollandse boerenkaas, komkommer, tomaat, ingemaakte groente, ingemaakte ui (blz. XX), pickles, rucola, lente-ui, kappertjes, zilveruitjes en mosterdmayonaise.

\* Besmeer het brood eerst met boter, dan plakt het beleg goed vast – handig bij het optillen en opeten – maar het vult ook de smaak van het stevige brood goed aan.

\* Reken 2 lunchsneetjes per persoon, 3 voor grote eters. Of snij ze allemaal door-midden, dan kun je nog meer variëren.

# Smørrebrød

bereiden: 15 minuten, lunchgerecht, voor onbeperkt aantal personen, vlees, vis en vega(n)

Oorspronkelijk Deens maar intussen populair in heel Scandinavië: het fenomeen smørrebrød (of smörrebröd). Smør is boter, brød is brood, samen vormen ze de superieure nordic variant van bammetjes. Oftewel een luxe assortiment van open sandwiches, bestaande uit zo sierlijk en verschillend mogelijk belegde sneetjes roggebrood. Vis heeft de hoofdrol, maar vlees of vega kan ook. Ik geef je geen exact recept met ingrediëntenlijst, je snapt heus de bedoeling wel van deze hopelijk inspirerende belegsuggesties. Het hoort met roggebrood, waarbij ik het lichtbruine roggebrood van de bakker lekkerder vind dan de pikzwarte fabrieksversie. Maar met stevig zuurdesembrood gaat het ook prima.

- 1 (vis) **Gerookte zalm of gravad lax** (blz. XX) + honing-dillesaus (blz. XX) + Hollandse garnalen + partjes radijs + dille
- 2 (vis) **Gerookte forel + citroenmayonaise** (mayo met wat citroenrasp en -sap) + blokjes gare biet + augurk
- 3 (vlees) **Rosbief + mierikswortelsaus** (zure room met geraspte mierikswortel) + plakjes gekookt ei + tuinkers + knispermout
- 4 (vega) **Groene aspergetips** (3 minuten in de grillpan) + gorgonzola + walnoten + zwarte peper
- 5 (vegan) **Heel dungseden plakjes avocado** + limoenrasp en -sap + kers-tomaatjes + bieslook + knispermout + chilivlokken + olijfolie





Zweden:

# Lekker lokaal en puur natuur



Eeuwig zingende dennenbossen, maar ook havervelden, roze rotsen, rode huizen en overal eilandjes: zo pittoresk als in West-Zweden maak je het zelden mee. Dat puntje links onderin, tussen Göteborg en Noorwegen, bestaat uit een kust vol dromerige havenplaatsjes met dobberende bootjes. En dan die huizen! Variërend van sobere rode boothuisjes, elegant met wit afgebiesd, tot fondantkleurige Pippi Langkous-villa's, maar dan wel piekfijn onderhouden. Hier wil je meteen blijven wonen.

Vanuit Lysekil ga ik met Lars op mosselsafari. Op zijn vissersbootje uit 1952 tuffen we door diepblauwe wateren waar die roze rotsen zo fraai bij afsteken. Langs zijn oesterbanken en mosselkwekerij waar de zwarte schelpen aan lange touwen in de fjord hangen, gulzig bekeken door de vele eidereenden. Dit gebied is al 250 jaar bij Lars in de familie, hij heeft er zelfs een eigen eilandje met zelfgebouwde hut. Daar maakt hij zoveel oesters open als we maar willen en kookt hij heel eenvoudig met wat groente, room en wijn nog een heerlijke pan vol mosselen. Daarna is er koffie met door zijn vrouw gebakken taart. Ook al zo'n plek waar je nooit meer weg wilt, gewoon de hele dag een beetje zitten mijmeren over het water, kijkend naar de aalscholvers en speurend naar zeehonden. Maar het binnenland wacht, met het hagelwitte Läckö Slott. Na een lange tocht door donkere den-

nenbossen oogt het middeleeuws kasteel als een plaatje, met z'n stoere torens en rode daken strak afgetekend tegen een helblauwe lucht. Het barokke kruip-door-sluip-doorinterieur is op zich al een bezienswaardigheid, maar ook de in ere herstelde moestuin is een bezoek waard: een oase van sierlijk swingende rijen groente, sla, fruit en kruiden. Volop vogels, vlinders en hommels die afkomen op de vele wilde bloemen en distels, want alles wat mooi is, mag van de tuinman blijven staan. Alle oogst is bestemd voor het ernaast gelegen restaurant Hvita Hjorten.

**Alle oogst is bestemd voor het ernaast gelegen restaurant Hvita Hjorten.**

Vandaag staat er versgevangen snoekbaars op het menu, uit het erachter liggende meer, het grootste van Europa. Elke winter naar het schijnt stijfbevoren, maar nu niet. Er komt luchtige aardappelpuree bij, een schuimige roomsaus en een hele verzameling zojuist geplukte kakelverse bladgroenten. Simpel maar verrukkelijk. Lokaal, puur natuur en van het seizoen, je snapt meteen waarom de nordic cuisine zo beroemd is geworden. Van onkruid tot wilde paddenstoelen, van bessen tot boomschors. Voor wie nooit verder kwam dan de balletjes van dat Zweedse woonwarenhuis valt er nog een hele wereld te ontdekken.







Weer zo'n noordse klassieker die heerlijk simpel is om te maken.

Gravad (begraven) en lax of lachs (zalm) is een heel oude techniek om zalm te conserveren. Vroeger door de vis letterlijk te begraven, nu door hem een tijdje in de koelkast onder druk te laten fermenteren in een mix van zout en suiker. Wel op tijd beginnen want de vis moet 48 uur in de koelkast. Echt iets voor een feestje, want afhankelijk van hoe dun je snijdt, kun je er veel mensen mee plezieren. Ook de saus is een klassiekertje.

## Gravad lax met honing-dillesaus

bereiden: **20 minuten** (+ 20 minuten snijden), wachten (marineren): **48 uur** (!),  
voor **6 personen**, **voorgerecht**, vis

### Modig:

#### Zalm:

400 g zalmfilet (één mooi gelijkmatig stuk, met vel)  
1 flinke bos verse dille  
30 g grof zeezout  
30 g (riet)suiker  
2 el gin of wodka  
½ el versgemalen peper

#### Saus:

8 el zonnebloemolie  
2 el witte wijnazijn  
2 el dijnonosterd  
2 el honing  
2 el dille  
zout & peper uit de molen

- **Zalm:** Hak de dille fijn, hou alvast 2 eetl apart voor de saus. Meng de rest in een kom met suiker, zout, gin/wodka en peper.
- Leg de zalm met de velkant naar beneden op plasticfolie. Bedek gelijkmatig (bovenkant en zijkanten) met behulp van een spatel met het dillemengsel. Dek af met plasticfolie en pak de boel luchtdicht in.
- Leg in een grote schaal met iets zwaars erop. Zet 48 uur in de koelkast.
- **Saus:** Klop alle ingrediënten met een garde door elkaar. Proef of het niet te zoet is.
- **Afmaken:** Schraap de groene pasta zoveel mogelijk van de zalm. Snij met een lang soepel mes in dunne plakjes. Hou je mes iets schuin, dan snij je de plakjes vanzelf van het vel af, zodat je uiteindelijk alleen het kale vel overhoudt.

### Survoren:

Verdeel de zalm over een grote platte schaal, of zelfs twee. Geef de saus er in een kommetje bij.

### Tips

\* Ruik of je zonnebloemolie voor de saus niet ranzig is, gebruik liefst een nieuwe fles.

\* Serveer als voorafje met wat lekker (geroosterd) brood. Of gebruik voor smørrebrød (blz. XX).

\* Gebruik vooral een bak met een opstaande rand, want er loopt straks vocht uit de zalm.

\* Iets zwaars is bijvoorbeeld eerst een snijplank met daarop conservenblikken, pakken melk of een baksteen.

\* Na het marineren is de gravad lax gerust nog een dag of 4 houdbaar in de koelkast.



## Tips

\* Lekker met frietjes, aardappel-puree of gekookte aardappels. Maar pasta kan ook.

\* De Zweden serveren er ook graag compote bij van lingonberries (rode bosbessen, in potten te koop bij Ikea), eventueel te vervangen door cranberryjam. Maar in boter geglaceerde worteltjes combineren er ook heel goed bij. Of gewokte spinazie.

\* Vooraf maken? Warm ballen en saus samen in één koekenpan onder een deksel weer zachtjes op.

\* Voor een vegan versie: zie mijn boek Vega zonder pakjes & zakjes.

Ooit bestond er een Nederlandse poedermix voor de bekende balletjes van Ikea. Grappig genoeg niet onder de officiële naam köttbullar (spreek uit: sjut-boe-lar), maar in een soort fantasie-Zweeds, 'gehåktbullår'. Inmiddels in Nederland uit het assortiment, maar in het buitenland kom je de pakjes nog wel tegen, ook voor de bijbehorende gräddsås (roomsaus).

# Zweedse gehaktballetjes in roomsaus

bereiden: **25 minuten**, in de oven: **20-25 minuten**, wachten (opstijven): **1 uur**  
voor **4 personen**, hoofdgerecht, vlees

## Moedig:

500 g rundergehakt  
100 ml slagroom  
1 ui  
1 ei  
3 el boter  
5 el zelfgemalen  
grof paneermeel of  
oud broodkruim  
zout & peper  
uit de molen  
**optie:** wat bieslook

## Saus:

200 ml vleesbouillon  
(of paddenstoelen-  
bouillon)  
150 ml slagroom  
1 volle el maizena  
1 el Japanse sojasaus

- **Balletjes:** Laat het paneermeel weken in de room.
- Pel en snipper de ui. Verhit 1 eetl boter in een braadpan, fruit de ui zachtjes een minuut of 10 tot goudbruin. Laat afkoelen.
- Doe gehakt, afgekoelde ui, losgeklopt ei, paneermengsel, zout en peper in een kom en kneed grondig door elkaar. Vorm er ± 20-25 kleine balletjes van (iets kleiner dan een pingpongbal).
- Verhit de rest van de boter in de braadpan en bak op hoog vuur in 2 porties de balletjes al omrollend bruin, garen komt later. Haal uit de pan. Giet eventueel overtollig vet af.
- **Saus:** Giet de bouillon in de pan en roer de aanbaksels los. Los de maizena op in kopje met een scheutje water en voeg toe, samen met de room. Laat een paar minuten pruttelen en inkoken. Breng op smaak met sojasaus, zout en peper.
- Doe de ballen terug in de pan en laat onder een deksel zachtjes 10 minuten garen.

## Serveren:

Strooi er wat gehakte bieslook over. Dat is niet Zweeds, wel lekker fleurig.





# Zuid-Europa deel 1: Italië



## Basis voor macaroni en spaghetti

Groenten (tomaat 28%, ui, prei, paprika, wortel, knolselderij), zout, suiker, zetmeel, specerijen (paprikapoeder, koriander, peper, kurkuma, komijnzaad, fenegriek, chilipoeder, kardemom), gistextract, mineraalzout (kaliumchloride), kruiden (knoflook, Peterselie, laurier, tijm), olijfolie, kleurstof (paprika-extract), voedingszuur (citroenzuur), raapzaadolie. **Zelf toevoegen:** 300 g macaroni of spaghetti, 300 g rundergehakt, 600 g Italiaanse wokgroenten, 250 g cherrytomaatjes, 150 ml water.



## Lasagne carbonara

Ingrediënten onbekend. **Zelf toevoegen:** 250 g rundergehakt, 100 g geraspte kaas, 650 ml melk.

Denk je aan Italië, dan denk je design, mode en Ferrari. Aan wijn, prosecco en Aperol Spritz. Maar toch vooral aan pasta, pizza en pomodori. Ook in Nederland is een bordje pasta niet meer weg te denken. Is er iets makkelijker, sneller en troosterder dan een bord vol dampend warme deegslertjes, voorzien van een lekkere saus? En dan natuurlijk niet op z'n Hollands als een losse kledder bovenop gedeponeerd, maar *all'italiana* alvast in de pan erdoor geroerd. Veel smakelijker. En heus, daar heb je geen pakje of potje voor nodig. Pasta hoef je van mij echt niet zelf te maken, je vindt alle goede Italiaanse merken tegenwoordig ook in de supermarkt.

## Italiaanse risotto

**Rijstmix:** Rijst 99%, rode paprika 0,8%. **Kruidentmix:** zonnebloemolie, kaas 17% (bevat melkwei), aroma, zout, melksuiker, tomaat 3,8%, knoflookpoeder 3,8%, suiker, gistextract, mineraalzout (kalium), melkeiwitten, extra olijfolie, oregano, Peterselie, rode paprika 1%, basilicum, gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, rookaroma, marjolein, Peterseliewortelpoeder. **Specerijenmix:** maltodextrine, aroma, knoflookpoeder 6,7%, zout, mineraalzout (kalium), extra olijfolie, Peterselie, peper, Peterseliewortelpoeder, suiker, geconcentreerd paddenstoelen sap, marjolein, gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, basilicum, rookaroma, oregano, gistextract. **Zelf toevoegen:** 225 g kipfilet (blokjes), 250 g champignons, 2 uien, 1 courgette, 1 prei, olie.



## Italiaanse lasagnette napoletana

**Mini-lasagnebladen:** harde tarwegries. **Sausmix:** groenten 42,7% (tomatenpoeder, ui, prei, rode paprika), zetmeel, tarwebloem, geijodeerd zout, palmvet, paprikapoeder, gerookt spek (varkensvet, antioxidant: rozemarijnextract, rook), aroma, kruiden (oregano, rozemarijn, basilicum, tijm, Peterselie, laurierblad), spekstukjes (varkensvlees, zout, stabilisator E250, rook), maïsolie, mineraalzout (kalium), glucosestroop, melkeiwitten, knoflookpoeder 0,3%, sojasauspoeder (maltodextrine, zout, sojasaus (sojaboon, tarwe)), peper, nootmuskaat, cayennepeper, karwijzaad, fructose, gistextract, rookaroma. **Dressingmix:** suiker, zetmeel, balsamico-azijnpoeder 2,9% (wijnazijn, druivenmost), geijodeerd zout, karamelstroop, zuurteregelaar E262ii, voedingszuur: citroenzuur, kurkuma, maïsolie, citroensappoeder (maltodextrine, citroensap), maltodextrine, ui 2,5%, melksuiker, mosterdmeel, Peterselie, knoflookpoeder 1%, oregano, tijm, gistextract, peper. **Zelf toevoegen:** 225 g mager rundergehakt, 400 g Italiaanse groentemix, 1 komkommer, 400 ml melk, olie.



## Lasagne bolognese

Lasagnebladen: harde tarwegries. **Sausmix:** tomatenpoeder 41,5%, zetmeel, tarwebloem, aroma, mineraalzout (kalium), geijodeerd zout, ui 5,3%, gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, specerijen (knoflook 1,5%, cayennepeper), maïsolie, suiker, oregano, gistextract, rozemarijn, tijm, rookaroma. **Zelf toevoegen:** 225 g mager rundergehakt, 400 g Italiaanse groentemix, 3 tomaten, 400 ml magere melk, 75 g geraspte 30+ kaas, olie.



## Cannelloni

**Pasta:** harde tarwegries. **Sausmix:** tomatenpoeder 35%, ui 23%, geijodeerd zout, zetmeel, tomaat 6,8%, knoflookpoeder 4%, olijfolie, mineraalzout (kalium), paprikapoeder, rode paprika 1,4%, kruiden 1% (oregano, tijm, rozemarijn), peper. **Kruidentmix:** broodkruim 70% (tarwebloem, gist, zout), geijodeerd zout, tijm, aroma (bevat melk), mineraalzout (kalium), specerijen 1,8% (peper, knoflook, nootmuskaat). **Zelf toevoegen:** 400 g spinazie, 250 g cherrytomaten, 1 ui, 125 g ricotta, olie.



## Gnocchi di patate

**Gnocchi di patate:** gnocchi (water, aardappelvlokken 9,8% (aardappel 9,7%, emulgator E471, specerijen, aroma), aardappelzetmeel, zout), bloem (tarwebloem, rijstbloem), zuurteregelaar E270, conserveermiddel E202. **Sausmix:** zetmeel (maïs, aardappel), kaaspoeier (mascarpone), magere melkpoeder, zout, eekhoornjiesbroodpoeder 5,8%, geroosterd uipoeder 5,8%, tomatenpoeder 3,9%, Peterseliewortelpoeder, botervet, knoflookpoeder, marjolein, boleet 1,1%, Peterselie, nootmuskaat, peper, laurierblad. **Toppingmix:** broodkruim (tarwebloem, gist, zout), maïsolie, knoflookpoeder, Peterselie, peper, zout. **Zelf toevoegen:** 125 g cherrytomaten, 250 g kastanjechampignons, 150 g oosterzwammen, 400 g spinazie, 1 ui, 20 g geraspte Parmezaanse kaas.



## Gehaktballetjes pizzaiola

**Creste pasta:** Harde tarwegries. **Tomaat-pizzaioliasaus:** zonnebloemolie, tomatenpoeder 16%, aardappelzetmeel, zout, extra olijfolie verkregen bij de eerste persing, knoflookpoeder, suiker, uipoeder 3,1%, geheel geharde raapzaadolie, kruiden 2,5% (oregano, Peterselie, tijm), mineraalzout (kalium), maltodextrine, lente-ui, paprikapoeder, gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, balsamico-azijnpoeder (wijnazijn, druivenmost), fructose, sojasaus (sojaboon, tarwe), palmvet, aroma, gistextract. **Italiaanse gehaktkruiden:** paneermeel, ui 14%, geijodeerd zout, tomaat 3,4%, paprikapoeder, palmvet, peper, oregano, suiker, koriander, knoflookpoeder, gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, uipoeder 0,5%, rozemarijn, gistextract, citroensappoeder, cayennepeper. **Zelf toevoegen:** 300 g (mager) rundergehakt, 3 tomaten, 1 gele paprika, 1 courgette, olijfolie.



## Kipfilet romana

**Gnocchetti pasta:** harde tarwegries. **Saus:** zonnebloemolie, maltodextrine, zout, paddenstoel 5,8% (eekhoornjiesbrood, champignon), extra olijfolie, zetmeel, geroosterd uipoeder 3,9%, knoflookpoeder, geconcentreerd champignonsap 3,8%, volledig geharde raapzaadolie, kruiden 2,5% (tijm, basilicum, Peterselie), prei 2%, gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, gistextract, tomaat 0,8%, peper, witte wijnextract, paprikapoeder. **Dressingmix:** maltodextrine, suiker, zout, zuurteregelaar E262ii, voedingszuur: citroenzuur, zetmeel, melksuiker, Peterselie, ui 3,5%, aroma, tomaat 1,8%, gistextract, knoflookpoeder 0,9%, citroensappoeder, mosterdmeel, paprikapoeder, peper, lavas, tijm. **Zelf toevoegen:** 225 g kipfilet (reepjes), 250 g cherrytomaten, 150 g oosterzwammen, 150 g gemengde sla, 1 broccoli, 250 ml kookroom light, olie.

## Maaltijdmix Macaroni Carbonara

Zetmeel (aardappel, maïs), kaaspoeier 17,5% (kaas, weiprodukt), magere melkpoeder, zonnebloemolie, eipoeder, aroma, geijodeerd zout, spekvet (spek, antioxidant: rozemarijnextract, rook), lactose, mineraalzout (kalium), gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, specerijen (nootmuskaat, knoflook), melkeiwitten, Peterselie. Kan selderij, gluten, mosterd, soja bevatten. **Zelf toevoegen:** 400 g champignons, 1 ui, 125 g hamblokjes, 500 ml magere melk, 300 g macaroni.





## Tips

\* Dit gerecht is oorspronkelijk met hele vissen, die met graten en al lukraak in stukken worden gehakt, maar filets is veel makkelijker, aangevuld met wat schaal- en schelpdieren. Juist die variatie zorgt voor een aangenaam mondgevoel, dus kies vooral van alles een beetje.

\* Snelle visbouillon: Vraag de visboer om wat koppen en graten. Zet op met ui, laurier en tijm, plus wat je nog hebt in de groentela (wortel, prei, peterseliesteeltjes). Vul met koud water tot de vis zo'n beetje onder staat, zout en peper erbij. Breng aan de kook en laat slechts 15 minuten zachtjes sudderen. Zeven en klaar.

\* In Kroatië eten ze dit graag met polenta, maar omdat ik daar geen groot liefhebber van ben, hou ik het bij rijst. Of brood, want er is lekker veel saus.

Van de naar verluidt prachtige stad Split heb ik vooral de vismarkt gezien, op pad in de stromende regen met een scheepskok (zie blz. XX). Daar had hij natuurlijk aan boord Dalmatinski brodet, dit Kroatische visstooftje, mee kunnen maken, maar dat is geen cruise-voer. Dus maakte ik hem thuis zelf maar.

## Kroatisch visstooftje

bereiden: 20 minuten, in de pan: 10 minuten, voor 4 personen  
hoofdgerecht, vis

### Nodig:

750 g gemengde visfilet en schelpdieren (zeebaars, mul, schol, inktvis, tonijn, sint-jakobschelpen, grote garnalen, scampi/langoustines, mosselen)  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
1 groot glas droge witte wijn  
200 ml visbouillon  
1 grote ui  
2 knoflookteen  
1 tak rozemarijn  
3 volle el kappertjes ± 3 el bloem  
½ citroen  
handje peterselie  
olijfolie  
zout & peper uit de molen  
**Erbij:** rijst of brood

- Snij de vis in flinke dobbelstenen, help het overige spul uit eventuele jasjes. Bestrooi alles met zout en peper en hussel door de bloem.
- Verhit een hapjespan tot loeiheet, verhit er dan een ferme scheut olie in en bak alle vis in porties kort aan tot ze een tikje bruin worden. Haal uit de pan.
- Snipper de ui en knoflook, hak de rozemarijn fijn. Fruit samen zachtjes glazig in dezelfde pan.
- Blus af met de wijn.
- Voeg bouillon en tomaten toe. Laat 10 minuten zonder deksel op hoog vuur pruttelen en inkoken.
- Laat de kappertjes uitlekken, hak de peterselie fijn.
- Rasp de schil van de ½ citroen fijn boven de pan, voeg vervolgens ook een ferme kneep sap toe.
- Doe de vis er weer in, plus de kappertjes en de helft van de gehakte peterselie. Laat 10 minuten onder een deksel zachtjes stoven en warm worden. Proef op zout en peper.



*Servieren*  
Garneer met de rest van de peterselie. Lekker met: rijst of brood.



Spanje:

# Barleven



Overal olijfbomen. Ook sinaasappels en amandelen, maar toch vooral olijfbomen. Met tussendoor lieflijke witte dorpjes, ogenschijnlijk lukraak tegen de berg-helling gesmeten. Andalusië in het prille voorjaar is prachtig. Als inwoner van een plat land blijft het iets wonderbaarlijks, zo'n verticaal geheel om doorheen te dwalen, straatje in, trapje op, steegje door, heuvel-tje af. Muren vol dikke lagen helderwitte kalk, overal van die leuke keramieken tegeltjes en voor een snoezige collectie bloempotten draaien ze hun hand ook al niet om. Je herkent in één klap de erfenis van de Moren in plaatsjes als Grazalema, Setenil en Comares. In de zomer moet je hier vooral niet wezen, dan is het druk en bloedheet en de mensenmassa's aan de kust doen elke moed in de schoenen zinken. Maar nu is er geen hond te bekennen, hooguit een enkele dorpsbewoner die richting bar schuifelt. Want dat is zelfs in het allerkleinste gehucht het belangrijkste etablissement. Iedereen wipt van vroeg tot laat even langs, van jong tot oud. En dat moet je letterlijk nemen: baby's worden kraaiend van plezier geshowd op de toog, de jeugd sjanst zich een slag in de ronde en krasse bejaarden sloffen binnen voor een praatje terwijl intussen de onvermijdelijke televisie staat te tet teren, liefst iets met voetbal. Iedereen houdt z'n jas aan, want verwarming is er niet en de deur staat gewoontegetrouw open. Koffie komt standaard in

een glas, met melk, en kost hooguit een euro. Ook voor een tapbiertje gelden vooroorlogse prijzen. De eettijden zijn eveneens al sinds mensenheugenis onveranderd. Lunch begint om half drie, diner op z'n vroegst om tien uur, maar om middernacht begint het vaak pas echt levendig te worden.

Iedereen wipt van vroeg tot laat even langs, van jong tot oud.

Lastige tijden voor de niet-Spanjaard. Gelukkig zijn er altijd en overal tapas. Het dorpsbarretje heeft doorgaans eenvoudig spul: olijven, ham, kaas en als het meezit ook nog croquetas. Voor vis en ander zeespul moet je natuurlijk naar de kust, ook al is daar in dit jaargetijde nog weinig Costadelsolse tingelingeling te beleven. Lentezon of niet, de ijssalons verschuilen zich achter neergelaten luiken en de meeste strandtenten zijn hun terrasjes nog aan het opbouwen. De pensionado's slenteren over de boulevard. In zee waagt zich hooguit een enkele zeemeeuw. Maar eten kun je overal. Dus ik kuier van tapasbar naar mesón, van merendero naar marisquería. Nuttig links en rechts wat hapjes bij een glaasje wijn. Poets mijn Spaans op met nieuwe schelpdierwoorden als vieras, almejas, en cañaillas. Wat kan een mens daar zielsgelukkig van worden.





## Tips

\* Iets meer werk, maar nóg lekkerder is om de in stukken gesneden tomaten eerst een half uurtje te roosteren in een hete oven (200-220 °C). Echt, dat verschil proef je!

\* Voor wie zo'n heel bord met koude plens wat te veel van het goede is, adviseer ik om gazpacho te serveren in glaasjes. Dan heb je meteen het dubbele aantal porties. Ideaal voor een zomerfeestje.

\* Ook leuk: een blaadje munt of basilicum erop. Of ook wat blokjes komkommer. Croutons zijn ook een optie.

Zeg je Spanje, dan zeg je gazpacho. De beroemde koude soep die alleen tot z'n recht komt als het echt veel te heet is om te koken. Voor de extra frisheid mag er ook watermeloen door. Dat werkt verbazingwekkend goed en zorgt voor een subtiel zoete smaak. Voor de balans moet er ook wat pit in. En wat is er toepasselijker dan een Spaanse peper?

# Gazpacho met watermeloen

bereiden: **15 minuten**, wachten (afkoelen): **2 uur** of langer, voor **4-8** personen  
**voorgerecht**, vegan

## Moedig:

500 g watermeloen  
zonder schil (± 2  
flinke schijven)  
500 g rijpe tomaten  
½ komkommer  
2 oudbakken  
boterhammen  
2 knoflooktenen  
½ rode Spaanse peper  
2 el sherryazijn (of  
rode wijnazijn)  
scheut heel lekkere  
olijfolie (± 6 el)  
zout & peper  
uit de molen

- Snij wat van de watermeloen in mooie miniblokjes voor de garnering, de rest mag in grove stukken.
- Snij ook de tomaat, de komkommer (zonder schil) en de boterhammen (zonder korst) in stukken.
- Doe alles in de keukenmachine of blender. Maal een paar keer, laat dan 5 minuten staan zodat het brood vanzelf zacht en zompig wordt door het vocht.
- Voeg dan uitgeperste knoflook, Spaanse peper (zonder zaadjes), azijn, olijfolie, zout en peper toe en maal helemaal fijn. Proef en breng op smaak.
- Zet minstens 2 uur in de koelkast tot ijs- en ijskoud. Proef nog een keer.



## Serveren:

Giet in 4 borden/kommen of 8 glaasjes. Garneer met de blokjes watermeloen en schenk er nog een sliertje olijfolie over.





# Midden-Oosten



## Fattoush saladedressing

Olijfolie, druivenpitolie, appelciderazijn, citroensap, sumak, granaatappelmelasse, zout.  
**Zelf toevoegen:** de rest van de salade.

De keuken van het Midden-Oosten heeft de laatste jaren stormenderhand onze harten en pannen veroverd met kleurrijke, kruidige gerechten bomvol verse peterselie, munt en koriander. Tel Aviv en Beiroet wedijveren wat de lekkerste hoofdstad van de wereld is. Elke supermarkt verkoopt tegenwoordig tahin en granaatappels, kardemom en sumak. Dus pakjes en zakjes heb je nu zeker niet meer nodig. En voor de smakelijkste groente en yoghurt ga je natuurlijk naar de Turkse supermarkt, dat is al een minivakantie op zich.

## Shakshuka met inspiratie uit Tel Aviv

**Couscousmix:** couscous 88% (harde tarwegries), groenten 6,8% (tomatenpoeder, uipoeder, tomatenstukjes, sperzieboon), maïsolie, specerijen (knoflookpoeder, peper), kruiden (munt, peterselie), zout, citroensappoeder 0,5% (suiker, citroensap, zout), suiker. **Sausmix:** tomatenpoeder 31%, tarwebloem, ui 12%, zout, paprikapoeder, geroosterde ui 5,9% (ui, zonnebloemolie), tomatenstukjes 4,3%, suiker, knoflookpoeder, koriander, maïsolie, komijn, laurierblad, peper, cayennepeper. **Toppingmix:** broodkruim (tarwebloem, gist, zout), maïsolie, knoflookpoeder, peterselie, peper, zout.  
**Zelf toevoegen:** 1 ui, 2 rode paprika's, 2 blikken tomatenblokjes (à 400 g), 3 eieren, 100 g komkommer, olie.



## Libanese Tabouleh

**Couscous:** harde tarwegries. **Specerijenmix:** zout, knoflookpoeder 25%, maltodextrine, citroensappoeder, koriander, rode paprika 3,4%, tamarinde, fruitstukjes (suiker, appel, citroenpulp, dextrose, ananas, verdikkingsmiddel E401), stabilisator (E341, E332), aroma, voedingszuur: citroenzuur, kleurstof: curcumine, peper, cayennepeper, extra olijfolie, kruiden (peterselie, tijm), gistextract, kurkuma. **Dressingmix:** suiker, mineraalzout (kalium), geijodeerd zout, zuurtegelenaar E262ii, voedingszuur: citroenzuur, knoflookpoeder 4,7%, citroensappoeder (maltodextrine, citroensap), melksuiker, maïsolie, fruitstukjes (suiker, appel, citroenpulp, dextrose, ananas, verdikkingsmiddel E401), stabilisator (E341, E332), aroma, kleurstof: curcumine, peper, peterselie, limoensappoeder (maltodextrine, limoensap), kurkuma. **Kruidentmix:** mineraalzout (kalium), suiker, zout, uipoeder 11%, zetmeel, extra olijfolie, pastinaakpoeder 2%, selderijzaad, nootmuskaat, peper, fenegriekzaad, knolselderijpoeder 0,5%, lavaswortel, kurkuma. **Zelf toevoegen:** 225 g kipfilet (reepjes), 1 komkommer, 250 g cherrytomaten, 5 g peterselie, olie.



## Lahmacun

Tarwebloem, water, tomaten 8%, ui 7%, kippenvlees 6%, rundvlees 5%, tomatensap, zonnebloemolie, tomatenpuree, paprika 1%, tafelzout, specerijen, rundervet, suiker, kruid, gist, knoflook, conserveermiddel (kaliumsorbaat, natriumbenzoaat), gemodificeerd zetmeel, verdikkingsmiddel (xanthaangom), voedingszuur (citroenzuur).  
**Zelf toevoegen:** tomaat, paprika, ui, sla, knoflooksaus.

Pakjes toevoegen?



## Mercimek corbasi (Knorr)

Rodelinzenmeel (45,5%), tarwebloem, semolina (tarwe), geijodeerd zout, gistextract, suiker, smaakstoffen, rode linzen (1,3%), plantaardige olie (palm), gedroogd uienpoeder, kurkuma, azijnpoeder, groentesapconcentraat (selderij, wortel, prei, ui), rodepepervlokken, zwartepeperextract, komijn, munt.  
**Zelf toevoegen:** 1 liter water.



## Turkse dürüm

**Dürümbroodjes:** tarwebloem, water, rapazaadolie, stabilisator (E422, E466, E412), rijsmiddel (E450i, E500ii), voedingszuur E296, emulgator E471, dextrose, conserveermiddel (E202, E282), rode paprika, tijm, rozemarijn, zout, meelverbeteraar E920. **Specerijenmix:** aroma, geijodeerd zout, oregano, uipoeder 7,9%, munt, gember, zetmeel, komijn, rozemarijn, mineraalzout (kalium), cayennepeper, extra olijfolie, peper. **Sausmix:** suiker, geijodeerd zout, gemodificeerd zetmeel, ui 7,6%, gehydrolyseerde plantaardige eiwitten, mineraalzout (kalium), dille, peterselie, natuurlijk peperaroma, maïsolie, lavaswortel. **Zelf toevoegen:** 225 g kipfilet, 250 g spitskool, 1 ui, 1 rode paprika, 1 gele paprika, 1 appel, 150 ml magere yoghurt.



## Tips

\* Biber salçası is geweldige Turkse paprikapuree, verkrijgbaar in potten en in de koelkast eeuwig houdbaar. Een fijne smaakmaker die allerlei gerechten kan oppeppen. Er is een pittige versie (acı), maar de mild-zoete (tatlı) is een stuk breder inzetbaar. Niet te verwarren met ajvar, ook zo'n bekende Turkse puree in een potje, maar die is met paprika en aubergine.

\* Geen biber salçası gevonden? Vervang door een eetl (gerookt) paprikapoeder.

\* Pul biber zijn gedroogde rode pepervlokken. Lekker om de boel wat op te pepen. Te vervangen door chilivlokken (uit zo'n molentje).

Alias mercimek çorbasi, een heerlijke, eenvoudige Turkse soep op basis van rode linzen. En ja, er bestaat ook een pakjesversie van, alleen niet in Nederland. Maar die heb je gelukkig ook helemaal niet nodig.

# Turkse linzensoep

bereiden: **15 minuten**, in de pan: **20 minuten**, voor **4 personen**  
**voorgerecht**, vegan

## Nodig:

150 g gedroogde rode linzen  
1 liter groentebouillon  
200 g wortel  
150 g tomaten  
1 grote aardappel (100 g)  
2 uien  
2 volle el biber salçası (paprikapuree) of 1 el paprikapoeder (zie tip)  
1 volle el tomatenpuree  
½ citroen  
wat peterselie  
olijfolie  
zout & peper uit de molen  
**Erover:** pul biber (rode pepervlokken)

- Snipper de uien en geef een voorsprong in wat olie in een hapjespan.
- Snij intussen de wortel in stukjes, die mag al bij de ui.
- Snij ook de aardappel (zonder schil) in kleine dobbelsteentjes en tomaten in stukjes. Voeg eerst de tomatenpuree toe aan de pan en bak even mee. Nu mogen bouillon, linzen, aardappel, tomaten, paprikapuree (of -poeder), zout en peper erbij.
- Breng aan de kook, laat zachtjes onder een deksel 20 minuten sudderen tot de groenten zacht zijn en de linzen uit elkaar beginnen te vallen.
- Pureer half met de staafmixer of in de blender zodat de soep hier en daar nog wat bite heeft. Te dik? Extra bouillon of water erdoor.
- Breng op smaak met een kneep citroensap. Proef op zout en peper.



## Survoren:

Bestrooi met gehakte peterselie en pul biber. Een sliertje olijfolie erover is ook altijd een goed idee. Lekker met wat Turks brood erbij.







Al rugzakkend per bus door Turkije maakte ik voor het eerst kennis met het fenomeen lahmacun: een ultraknapperige deegbodem, bestreken met een pittig rood laagje gehaktsaus, belegd met een enorme bos knetterverse peterselie, kneep citroensap erover en dan oprollen en opeten. Ongelofelijk lekker. De 'Turkse pizza' in Nederland vind ik een afknapper, met z'n vulling van smakeloze ijsbergsla, gesmoord in een enorme plens knoflooksaus. Dat kan beter.

## Turkse pizza

bereiden: **45 minuten**, wachten (rijzen): **1-2 uur**, voor **8 stuks**  
hoofdgerecht, vlees / kan vega

### Nodig:

250 g bloem (+ extra)  
100 ml lauwwarm water  
½ zakje droge gist  
(à 7 g)  
flinke snuf zout  
2 el olijfolie

### Gehaktmengsel:

150 g lamsgehakt  
1 groene paprika  
1 kleine ui  
2 knoflooktenen  
flinke handvol peterselie  
2 el tomatenpuree  
snuf chilivlokken  
of pul biber  
zout & peper  
uit de molen

**Erbij:** 1 rode ui, citroen,  
4 tomaten, peterselie

- **Deeg (deel 1):** Zeef de bloem boven een kom. Doe gist aan de ene, zout aan de andere kant. Voeg lauwwarm water en olijfolie toe en kneed tot een niet-plakkerige, elastische bal. Gebruik indien nodig wat meer bloem. Laat afgedekt 1-2 uur rusten in de kom tot het in volume verdubbeld is.

- Snij intussen de rode ui in flinterdunne halve ringen. Meng met het sap van een ½ citroen en wat zout. Laat minstens een half uur staan.

- Snij de andere ½ citroen in partjes, de tomaten in plakken. Hak de peterselie grof.

- **Gehaktmengsel:** Haksel paprika, ui, knoflook en peterselie (inclusief steeltjes) in de keukenmachine. Mix gehakt en tomatenpuree erdoor tot het een makkelijk smeerbaar mengsel is. Breng op smaak met zout, peper en chilivlokken.

- **Deeg (deel 2):** Rol 8 balletjes van het deeg. Rol op een met bloem bestoven aanrecht zo dun mogelijk uit met een deegroller. Smeer de gehaktvulling er dun over uit.

- **Ovenmethode:** Oven tijdig voorverwarmen op 225 °C met bakplaat erin. Bak 1 à 2 pizza's tegelijk op de hete bakplaat (10 minuten). Twee bakplaten tegelijk kan ook.

- **Panmethode:** Bak 1 pizza tegelijk in een grote droge koekenpan (zonder vet) ± 3-4 minuten op vrij hoog vuur onder een deksel. Niet omdraaien!



### Serveren:

Zet de rode ui, tomaten, peterselie en partjes citroen op tafel. Laat iedereen zelf een pizza beleggen en oprollen.

### Tips

\* Wil je het Hollander? Serveer dan met reepjes ijsbergsla en knoflooksaus.

\* De gehaktvulling is al snel te flauw. Lamsgehakt heeft de meeste smaak. Of voeg wat lepels biber salçası (Turkse paprikapuree uit een pot) toe.

\* Haast? Maak het deeg zonder gist. Rijzen hoeft dan niet, wel een half uurtje rusten, daarna uitrollen.

\* Vega? Vervang het gehakt door een rode paprika en een handje geraspte pittig-beleggen kaas.



Israël:

## Culivrietsen door Tel Aviv



Als een razende zigzagt Jigal Krant op zijn fiets door Tel Aviv, en ik probeer hem manmoedig bij te benen. De culinair journalist en radiomaker schreef intussen al drie (kook)boeken over zijn geliefde 'TLV', de stad waar alles volgens hem draait om eten. 'Nergens wordt het leven uitbundiger gevierd dan in Tel Aviv,' zegt hij, 'de vrolijkste en tolerantste stad van het Midden-Oosten.' En omdat hij dat persoonlijk wilde laten zien, sjezen we nu dus onder een pril lentezonnetje eerst naar de bakker voor een warme galle, net uit de oven, gevolgd door ontbijt op een terrasje met sjaksjoeka (shakshuka). Daarna langs Abu Hassan, de beste hummusmaker van de stad, het enige waar Joden en Arabieren het tenminste roerend over eens zijn. Tussendoor ergens koffie, dan naar de slager die ook een glaasje arak serveert en aansluitend naar het bijbehorende grillrestaurant voor een uitgebreide lunch. Door naar de markt om wat potten techina (tahin) in te slaan voor thuis, en dan meteen ook maar wat chalva, een soort brosse marsepein op basis van techina en suiker, en dan liefst die met pistache. Vervolgens via de oudste bakker van het land met geweldige koekjes naar een populaire falafel-tent, en dan meteen ook maar even langs de buurman voor een broodje sabich, waar de rijen zo mogelijk nog veel langer zijn, want dit is intussen met stip

het populairste streetfood van de stad. Een rijkgevuuld geheel van aubergine, gekookt ei, vier sauzen plus allerlei salades. Goedkoop, voedzaam, vega en vooral heel erg lekker: wat wil een mens nog meer? O wacht, de intussen wereldberoemde geroosterde bloemkool van chef-kok Eyal Shani moet natuurlijk ook nog geprobeerd worden. Daarvoor maken we een omweggetje naar snackbar Miznon, waar ze tevens de allerlekkerste pita's bakken. Onvergetelijk zijn ze: zacht, dik, fluffy en dampend warm uit de oven, mijlenver verwijderd van die kartonnige rondjes die we in Nederland kennen. 'Zeg alsjeblieft nooit pita-broodje,' vermaant Krant terwijl we op het strand even uitbuiken, 'dat klinkt net zo erg als pomodorito-maat en mozzarellakaas.' Hij tovert een fles wijn uit zijn rugzak plus zowaar echte kristallen glazen, want hij vindt plastic bekertjes zonde van de wijn. En dan is het zo langzamerhand alweer tijd voor het diner in een openluchtrestaurant waar ook gedanst kan worden. Klinkt vermoeiend? Niet als lekker eten je lust en je leven is. In dat geval lijkt er inderdaad geen betere plek dan Tel Aviv.

**Een rijkgevuuld geheel van aubergine, gekookt ei, vier sauzen plus allerlei salades.**







Weer eens wat anders, deze vrolijk gekleurde Libanese salade met knapperige stukjes brood. Een klassiekertje uit Beiroet, populair in de gehele Levant, met sumak als onmisbare smaakmaker.

## Fattoush

bereiden: 15 minuten, in de oven: 5-10 minuten, voor 4 personen  
bijgerecht / voorgerecht, vegan

### nodig:

2 Libanese platbroden  
2 kropjes little gem  
200 g kerstomaatjes  
2 kleine komkommer-  
tjes (of 4 mini's)  
½ bosje radijs  
2 lente-ui  
olijfolie

### Dressing:

handvol peterselie  
½ bosje verse munt  
1 knoflookteen  
4 el van je allerbeste  
olijfolie  
4 el citroensap  
1 tl sumak  
zout & peper  
uit de molen

\* Oven voorverwarmen op 200 °C.

- Scheur het brood uiteen in twee dunne helften. Wrijf ze met je handen in met een beetje olijfolie.
- Leg op de bakplaat en laat in 5-10 minuten knapperig en goudbruin worden in de oven. Hou in de gaten, het kan ineens hard gaan. Het breekt daarna heel makkelijk in grove stukken.
- Snij intussen de sla in reepjes, de tomaatjes doormidden, de komkommer en radijs in plakjes, de lente-ui in ringetjes. Doe alles in een grote kom.
- Dressing: Hak de peterselie en munt fijn. Pers de knoflook uit, voeg olijfolie, citroensap, zout en peper toe. Hussel dit grondig door de salade.

### Serveren

Verdeel over een grote platte schaal, strooi op het laatst de sumak en knapperige stukjes brood erover.

### Tips

\* Ook lekker: reepjes of blokjes paprika erdoor.

\* Kan ook met gewone tomaten, in stukjes. Of met snippers rode ui als je geen lente-ui hebt.

\* Geen platbrood gevonden? Neem dan pitabroodjes.

\* Sumak is een tot grof poeder gemalen soort rode besjes. Lekker fris (à la citroen), maar dan nog aromatischer. Een fijne smaak-oppepper die je pas op het laatst toevoegt. Te koop in Turkse winkels.