

GERECHTEN OM

DOOR TE GEVEN

Voor Imari en Ginny

Inhoudsopgave

Inleiding	8
Wat is soul food?	10
Bekende soul food-kitchens	11
Umami koken	13
Tips en raad van De Vrouw met de Baard	14
Veelgebruikte Aziatische ingrediënten	18
Mountain Oyster Balls	22
Moorse balletjes	24
Crispy Funky Spring Chicken	26
Caribische risottoballen	30
Oldschool tortilla	31
Tostada's	34
Toppings	35
Limoenricotta met mangosalsa	35
Hummus met pecannoten	35
Veggie pangsit met umami mushroomvulling	36
Citrus Chicken Pangsit	38
Macadamiapasta op minibrioche	41
Cocktail a Kiss from Sophia Loren & Catherine the Great	41
Spieringchips	42
Misokip	45
French Chinese Duck Connection	46
Eendenborst in honderdjarige marinade	50
Pastinaakcrème	51
Miso stoofpeertjes	51
Garnalen met mango	54
Noodle Salad	55
Grab the Rabbit	58
Geroosterde wortelen met djeruk purut	59
Biefstuk à la Pasteur	60
Snel gebakken entrecote met gegrilde lente-ui	62
Drunken Chicken with a Heart	65
Miso mirin ceviche	66
Aziatische zalmsoep met steranijs en kaneel	68
Tempura van spekbokking met edamamemousse	70
Gebakken coquilles met aspergeserehcoulis	73
Ikan Lemon Zucchini	74
Crispy rijst met waterkastanjes	77
Geroosterde aubergine met notenpesto	78
Asperges met romescosaus	80
Bataatbiefstuk met miso, eekhoortjesbrood en cantharellen	82
Pittige spruitjes met tamme kastanjes	84
Festival	86
Miso Buttered Burger I	88
Miso Buttered Burger II Go the Devil Extremely Hot	88
Ketchup	90
Misoboter	90
Mystery Sauce	90

Miso-uien	90
Misomayonaise	90
Mac 'n Cheese	92
Dr. Lemettes Buttermilk Fried Chicken	94
Drunken Porkbelly	97
Tempura van bloemkoolrosjes	98
White Stripe Yogho Miso Sauce	101
Red Stripe Sauce	101
Mystery Sauce I	102
Mystery Sauce II	102
Over onze roots in de Indische keuken	104
Rendang	108
Bataat-wortelmousse	109
Sateh ayam besengeh	110
Tempura djagoeng koekies	114
Basissaus Mas	116
Telor djeruk purut Mas	120
Udang peteh Mas	121
Pepesan kampung	122
Atjar ketimoen	125
Gadogadosalade met papaja	126
Magic Marinade	130
Ajam smoor & Magic Marinade	131
Sticky Indo Spareribs Louisiana Way from the BBQ	132
Frikadel pan & Magic Marinade	133
Saté babi ketjap & Magic Marinade	134
Pepperdjam	136
Sticky tempeh goreng	138
Tahoe toatjo	138
Bami voor zieke Mas	141
Soto ayam van De Vrouw met de Baard	144
Frisse appel-yuzu-basilicumsalade	147
Geroosterde prei à la Orange	148
Knolselderij uit de oven	150
Japanse aardappelsalade	152
Clam Chowder	154
Louisiana Crawfish Boil Picknick	156
Ansjovis-tomaatboter	156
Sugo: Italiaanse tomatensaus à la Lemette	158
Miso-ijs	160
Ginger Crumble	160
All Purpose Killing Salted Caramel Sauce	160
Broodtaart van oma Daadje	162
Bang Bang Cocunut Bars	166
Homemade Paradise Islands	167
Panna cotta	168
Waarom baard?	170
Dankwoord	173
Register	174

INLEIDING



Het begon omdat we het altijd zo stikgezellig vinden om vrienden om ons heen te hebben en voor hen te koken. Daarom koken we altijd met een hoog heimweegehalte zodat mensen keer op keer bij ons willen komen eten.

Toen we ons cateringbedrijf De Vrouw met de Baard startten, werd het een noodzaak; zo koken dat gasten altijd naar je terugverlangen. We hebben dan ook in de loop van de jaren heel wat tips, tricks en recepten verzameld om gerechten te bereiden waar vrienden, familie en gasten een goed gevoel en heimwee naar krijgen.

Naast dat we jou, de lezer, onze beste recepten willen geven, hopen we dat dit boek je een goed humeur geeft en inspiratie biedt.

WAT IS SOUL FOOD?

Voor ons is de mooiste en meest treffende definitie van soul food:

‘Food that you eat for your soul to survive.’

Soul food is voedsel dat gemaakt wordt met weinig ingrediënten, maar vol zit met aandacht en liefde. Voedsel dat families en vrienden overal ter wereld samenbrengt. Waar de keukentafel houvast, liefde en troost biedt in roerige tijden en familiebanden versterkt worden.

Soul food is ontstaan door de beste ingrediënten en recepten uit verschillende werelddelen samen te voegen. Gerechten die zijn ontstaan en gemaakt door reizigers, dromers, geliefden, van huis gezonden soldaten, onderdrukkers en onderdrukten vanuit een gevoel van heimwee, zodat ze zich elders toch thuis voelden en iets van het thuisland aan een volgende generatie door konden geven.

BEKENDE SOUL FOOD-KITCHENS

Dat zijn de Afrikaans-Amerikaanse, de Hollands-Indische keuken, de Frans-Vietnamese en natuurlijk de Chinese keuken die zich over de hele wereld heeft verspreid en zich heeft aangepast aan de lokale smaken. Een goed voorbeeld van soul food is de Japanse keuken. In Nederland zijn bijna alle Japanse gerechten een soort van heilig verklaard en staan bekend als zuiver en authentiek.

‘HOEZO AUTHENTIEK?!’ roepen wij dan.

Weten jullie dan niet dat keizer Tenmu, de veertigste keizer van Japan, in het jaar 675 met een vleesverbod op de proppen kwam? Dat boeddhisten honderden jaren alleen een kommetje gestoomde groenten, rijst en bij hoge uitzondering een visje mochten eten? Dat er wat verlichting kwam toen halverwege de zestiende eeuw de Portugezen tijdens hun Japanse verkenningstochten de kunst van het frituren van stukjes groente, vlees of vis in beslag introduceerden? En dat is de oorsprong van Tempura. En dat het pas echt feest was in 1872 toen de nieuwe keizer Meiji iedereen verraste met de herinvoering van vlees op het Japanse menu? De keizer gaf zelf het goede voorbeeld door op straat, ten overstaan van het volk, een stukje vlees te eten. Iedereen die in Tokio is geweest, Japanse kookboeken uit Amerika, Australië en Japan leest, ziet dat die boordevol staan met gerechten als pasta, kroketjes, bitterballen en crispy chicken. In Japan heerst de overtuiging dat je tradities in stand houdt door te blijven ontwikkelen.

Met onze Indische en Molukse roots is De Vrouw met de Baard zich zeer bewust dat de Indische keuken een van de oudste fusionkeukens is. Ontstaan doordat lokale gerechten naar Europese smaak werden bereid en Europese gerechten werden gemaakt met lokale ingrediënten. Kortom, de wereld was en is in beweging.

Er is een hele nieuwe generatie succesvolle koks aan het werk in Amerika en Australië, kinderen van immigranten die met lef, humor en liefde grensoverschrijdend koken en zo die losse eindjes van culturen aan elkaar verbinden. En dat doen we in dit boek ook.



UMAMI KOKEN

Er bestaan van die onweerstaanbare gerechten. Je neemt een hap en een glimlach krult zich om je lippen. Van dat eten waarvan je een warm gevoel krijgt. Of zoals wij het zeggen een *happy belly*.

Je kent die gerechten wel: een geroosterd kippetje, beef carpaccio met Parmezaanse kaas, tomatensoep, vitello tonnato, sushi, een goede hamburger, pizza, de gehaktbal van je moeder en zelfgemaakte bouillon. Kortom, gerechtjes waar je altijd weer naar terugverlangt.

Dat is nou umami.

Naast zout, zuur, zoet en bitter is umami smaak numero 5. De Japanse professor Ikeda ontdekte deze bouillon en gaf het de naam umami. Omdat het zo goddelijk lekker is beschrijft men umami vaak als: 'Yummy', 'yammie', 'deliciousness', 'addictive', 'heerlijkheid', 'de grote verleiding' en 'een onderliggende verdiepende hartige smaak'.

Een smaak die iedereen gelukkig maakt. Kook met ingrediënten die een hoog umamigehalte hebben en je eten heeft net dat extra's, de rijkdom en diepte van het *je ne sais quoi*-gehalte: de tomaat van de pizza, beef, tomatenketchup en kaas op de burger, paddenstoelen, parmaham, oesters, sardines, sojabonen, zeewier, doperwten, asperges, aardappelen en bier.

Ook bijna alle gedroogde, gerookte en gefermenteerde producten hebben een hoog umamigehalte. Eigenlijk is umami niets anders dan een natuurlijke smaakmaker. De Vrouw met de Baard zorgt dat er altijd *happy belly*-ingrediënten in onze gerechten verwerkt zijn om vrienden en klanten gelukkig te maken.

MISO

Uber umami is miso. Het komt uit Japan en is bekend van onder andere misosoepp.

Mensen vinden het vaak ingewikkeld hoe ze miso kunnen gebruiken. We leggen dan ook graag uit dat het eigenlijk niets anders is dan een natuurlijk bouillonblokje met oneindig veel toepassingen waar je van gaat watertanden. Zo hebben wij misokip, onze bekende miso buttered burgers en zelfs miso-ijs! Een smaak die je kunt vergelijken met zoute karamel.

Het productieproces van miso in Japan staat stijf van bijzondere traditionele handelingen en is makkelijk biologisch te verkrijgen in toko's en in winkels voor gezonde voeding. Miso wordt gemaakt van natuurlijk gefermenteerde sojabonen. Net als bij kaas heb je jonge en oude miso. Oude miso smaakt wat zouter/hartiger. Witte miso, jonge miso, is het meest gangbaar.

Wanneer je met miso kookt, heb je minder zout nodig. Je hebt sneller een voldaan gevoel en het is goed voor je stofwisseling!

MOOI MEEGENOMEN

TIPS EN RAAD VAN
DE VROUW MET DE BAARD

In veel bladen en boeken zie je staan: ‘snelle en makkelijke recepten’. Maar dat ‘snel en makkelijk’ geeft nou juist vaak stress omdat je goed koken niet even snel tussendoor doet. Dat goed eten aandacht en zorg nodig heeft weet iedereen.

Doe het daarom liever goed, praktisch en slim. Dan heb je plezier en haal je rust uit het koken. Dit boek geeft je de mogelijkheid om, naast iets onweerstaanbaar lekkers op tafel te zetten, met een slimme voorbereiding tijd over te houden om te genieten van het koken, de geuren en de smaken. Liefde gaat immers door de maag en de liefde doe je ook niet even snel en gemakkelijk tussendoor. Als je thuis wat meer als een kok leert denken door je eigen voorraden sauzen, dressings en marinades op te slaan en weet welke gerechten je wel of niet kunt invriezen, dan ben je sneller dan met menig kant-en-klaarpakje en het is zoveel lekkerder en gezonder!

***Niet snel en makkelijk,
maar goed en slim***

KIJK, RUIK EN PROEF

Vaak volgen mensen trouw de receptuur, hartstikke goed maar het belangrijkste is zien wat er gebeurt, blijven ruiken en vooral proeven. Proeven tot het goed is. Met onze cateringopdrachten gaat er geen gerecht de keuken uit zonder dat het is geproefd. Zo ontwikkel je snel je zintuigen en vooral je smaak.

JE EEN GERECHT EIGEN MAKEN

Maak een recept dat je echt lekker vindt minstens drie-maal. Dan weet je precies hoe de ingrediënten op elkaar werken. Waar voor jou dat snuffje meer of minder moet. Na drie keer krijgt een gerecht werkelijk diepgang en krijgt het jouw eigen signatuur en receptuur. Dat is ook vaak de reden waarom de gehaktballen van je moeder of het draadjsvlees van je oma zo lekker is.

ZOUT

Wij gebruiken vaak Maldonzout om over de gerechten te strooien. De flakes uit het Engelse dorpje Maldon zijn zachter, milder van smaak dan gewoon zout. Een goed bewaard geheim uit de Surinaamse en Indische keuken is het gebruik van een maggiblokje. Vroeger bevatte dit vlees maar tegenwoordig zijn ze vegetarisch. Ze zitten per twee verpakt, maar wij tellen ze als één blokje.

MISLUKKINGEN HOREN ER OOK BIJ

Gasten vinden ons eten heerlijk, maar zien natuurlijk nooit welke mislukkingen eraan vooraf zijn gegaan. Meestal gaat er iets fout als we te gehaast of gestrest zijn. Hebben we aandacht en zorg, dan gaat er bijna nooit iets mis.

OVER INGREDIËNTEN

Koreanen gebruiken in de regel maar zes basis-ingrediënten. Door deze ingrediënten – knoflook, vissaus, gember e.d. – steeds in wisselende verhouding met je hoofdingrediënt, kip, vis of groente, te gebruiken, krijg je iedere keer een ander gerecht met een andere smaak. De Magic Marinade op blz. 130 is hier een goed voorbeeld van.

SIMPEL MAAR O ZO WAAR

Good products, less work!

VERS GEMALEN KRUIDEN

Vers gewreven en gemalen kruiden zijn zo lekker door de aromatische geuren die ze afgeven. Onze ouders wreven kruiden zelfs fijn met een stenen oelekan – een Aziatische vijzel en stamper – maar daar hebben we tegenwoordig geen tijd meer voor. Malen in de Magimix geeft niet altijd dezelfde structuur. Vaak gebruiken wij een klein ouderwets metalen koffiemolentje voor het malen van de kruiden. Snel en lekker.

VOOR EEN LEEG HOOFD

Onthoud niet de hoeveelheden maar de verhoudingen.

BOUILLON

Zelfgemaakte bouillon gaat natuurlijk altijd voor bouillonblokjes. Maar heb je daar geen tijd voor, koop dan biologische bouillonblokjes. Dat is werkelijk zo'n groot verschil in smaak.

