

JADIS SCHREUDER

JADIS'
LEMON KITCHEN

**DE PERFECTE SMAAKBALANS
IN 70 EENVOUDIGE SUCCESRECEPTEN**

UITGEVERIJ LUITINGH-SIJTHOFF

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Noch de auteur, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in dit boek.

©2023 Jadis Schreuder en uitgeverij Luitingh-Sijthoff bv, Amsterdam
Alle rechten voorbehouden

Tekst en receptuur **Jadis Schreuder**
Styling **Jadis Schreuder**
Illustraties **Jadis Schreuder**
Fotografie **Jazzie G. Barkey**

Fotografie blz. 4, blz. 8 (Eigenhuis Keukens), blz. 33 en blz. 170 **Rianne Wijnen**
Ontwerp omslag en binnenwerk **Femke den Hertog**

ISBN 978 90 210 3854 4
NUR 440

www.thelemonkitchen.nl
www.isamsterdam.nl
www.boekenwereld.com

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

INHOUD

VOORWOORD – JANNY VAN DER HEIJDEN	5
INLEIDING - HET KAN NIET ALTIJD KAVIAAR ZIJN	6
ER WAS EENS... HET VERHAAL VAN JADIS	9
SMAAK	16
DE SMAAKMAKERS	19
KEUKENTOOLS	36
DESEMBROOD BAKKEN	42
BASISTECHNIEKEN EN -RECEPTEN	51
LUNCH EN VOOR	70
HOOFD	96
ZOET	144
LIKEUR EN COCKTAIL	163
DANKWOORD	171
REGISTER	172

HEB JE JE WELEENS AFGEVRAAGD OF JE IETS LEKKER VINDT VANWEGE DE SMAAK DIE JE PROEFT OF VANWEGE DE TEXTUUR?

JE ZINTUIGEN EN SMAAK

Het gaat er bij smaak alleen om wat je waarneemt in je mond. De basissmaken zijn zoet, zuur, zout, bitter en umami (hartig). Deze vormen maar een klein deel van de totale smaak die we waarnemen. Wat we dus écht proeven, wordt bepaald door al je zintuigen (voornamelijk de klassieke zintuigen zicht, gehoor, reukzin en tastzin), herinneringen, ervaringen en je persoonlijke smaak. Texturen zijn natuurlijk ook onwijs belangrijk bij de waarneming, en of je iets wel of niet lekker vindt. Als kind was ik altijd extreem bewust als ik een stukje vlees at. Ook al vond ik het lekker, er hing altijd een nare verrassing in de lucht door de verschillen in smaak, texturen en het mondgevoel.

Logischerwijs is zien ontzettend belangrijk; we weten allemaal dat een gerecht een lust voor het oog kan zijn. Ja, het is waar: het oog wil ook wat. Als je er al van gaat watertanden als je het ziet, dan zal je waardering voor het gerecht toenemen. En misschien zou je het niet zo gauw zeggen, maar ook de oren zijn onwijs belangrijk voor je eetervaring. Wie houdt er niet van de krokante textuur van een frietje ('kraak!')? Mensen die een beperking hebben in één of meer van de zintuigen, hebben ook heel andere eetervaringen. Als je bijvoorbeeld slechthorend bent, ervaar je de (hoorbare)

textuur op een andere wijze dan iemand die niet slechthorend is, maar worden de andere zintuigen juist weer extra geprikkeld. Ruiken is niet alleen van invloed op het moment dat een geurig bordje voor je staat; wanneer je kauwt, ontsnappen er aroma's van de mondholte naar de neus die van invloed zijn op hoe je iets ervaart. Kun je niet of nauwelijks ruiken? Dan is het goed om de focus te leggen op het mondgevoel om de basissmaken een extra kick te geven. In onze neus zitten reukorganen. Deze organen zitten niet in het vlezige gedeelte van je neus dat je aan de buitenkant ziet, maar in je gezicht precies onder je ogen. In ons reukorgaan zitten ongeveer dertig miljoen reukcellen en daarmee kunnen we meer dan tienduizend verschillende soorten stoffen ruiken. Met je mond voel je natuurlijk, maar in veel culturen wordt direct contact gemaakt met het voedsel door te eten met de handen. Dan neem je ook waar met de sensoren in je handen. In de meeste westerse culturen wordt natuurlijk vooral met bestek gegeten, maar hoe iets voelt als je het bijvoorbeeld snijdt (zoals wanneer je met een broodmes door een zeer krokant brood gaat en je de stukjes van de korst overal heen ziet vliegen) maakt ook uit voor je eetervaring.

DE SMAAKMAKERS

De beste chefs en thuishokks over de hele wereld weten het allang; een succesrecept bevat altijd een combinatie van contrasterende smaken en texturen. Voor mij ontstaat er magie als je zuur, zoet, zout, vet, verse kruiden, een pepertje en minimaal twee texturen bij elkaar brengt.

ZUUR

Voor mij is een zuur element echt onmisbaar in vrijwel ieder recept. Als balansmaker doet een zuurtje altijd wonderen; het zet de andere smaken in het zonnetje en versterkt ze. Zuur (uitgedrukt in de pH-waarde) zit van nature in veel producten. De pH-schaal gaat van 0 tot 14, waarbij geldt: hoe lager, hoe zuurder. Zo hebben citroen en azijn een pH-waarde van 3, wijn 3-4, bier 4, bloemenhoning 3,8, sinaasappel 4, zomertomaten 4,5, (Spaanse) peper 4,7 en avocado 6,5. Technisch gezien geldt dat alles met een pH-waarde onder 7 als zuur wordt aangemerkt. Wanneer iets een lagere pH-waarde heeft, kan het ingezet worden als zuurtje bij het koken. Zure ingrediënten maken gerechten zachter en zijn ideaal om als tegenhanger van zoet, zout en vet te gebruiken. Citroen, limoen, gember, passievrucht, tomaat, sinaasappel, granaatappel, besjes en ananas geven **frisse intense zuren** aan een gerecht, en door hun suikers zijn ze ook vaak zoet. Wat mij betreft is de koningin van de zuren natuurlijk de citroen. Het bijzondere van deze vrucht is dat zij meerdere smaakdimensies in zich heeft; de citroen is van zichzelf friszuur, zoet, bitter, frisromig en vet. De citroenkruis-

denboter op blz. 55 is een recept waarin citroen een van de hoofdsmaakmakers is, maar in bijvoorbeeld de beurre blanc (zie blz. 66) – echt een goddelijke saus – balanceert de citroen de andere smaken perfect uit, waardoor je een Michelinsterwaardige saus serveert. In de Trinidadiaanse kip kerrie met roti, mangochutney en zoete pompoen (zie blz. 131) zorgt het citroensap juist voor een extreem malse kip als je haar laat stoven.

Als je hele zure ingrediënten gebruikt, is het goed om er zout en pit tegenover te zetten. Zout balanceert het zuur iets (net als romige vetten zoals in zuivel en kokosmelk), en het pit van een pepertje versterkt de smaakervaring. Er zijn ook tal van **frisse subtiele(re) zuren** te noemen die een heerlijke smaak afgeven als je ze bijvoorbeeld laat meestoven of als je het gerecht er aan het einde mee garneert. Denk aan limoenblad, citroengras, pepers, koriander en laos. De Indonesische soto ayam op blz. 98 is het perfecte voorbeeld van hoe verschillende frisse zuren, zouten en texturen samenkomen; deze heerlijke kippensoep met limoen is helemaal in balans.



LUNCH
EN VOOR



HOOFD



ZOET

