

Eten met Franciscus

RECEPTEN VAN DE PAUS VOOR EEN GOED LEVEN



ROBERTO ALBORGHETTI

Eten met Franciscus

Opmerkingen

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.

KOSM • S KOK
www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *A tavola con Francesco*

© 2018 Dalcò Edizioni Srl, Parma

Alle rechten voorbehouden.

© 2018 Kosmos Uitgevers en Uitgeverij Kok, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Vertaling: Jeanette Willighagen

Redactie: Jaap Verschoor / Kantoor Verschoor Boekmakers

Trijnie Duut, Tekst To The Point

Opmaak: Wouter Eertink

Eerste druk, februari 2018

ISBN 978 90 215 6869 0

NUR 440

Gedrukt in Italië

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

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

Eten met Franciscus

RECEPTEN VAN DE PAUS VOOR EEN GOED LEVEN

KOK
KOSM•S

Inhoud

1. Geworteld in de vruchtbare grond tussen de Langhe en de Monferrato	16
2. De prachtige en oneindige middagmaaltijden van de feestdagen	32
3. Rector Bergoglio gaf het recept voor een studentenmaaltijd	50
4. Gevuld varkensvlees op het Colegio Máximo in San Miguel	68
5. In Buenos Aires vermenigvuldigde Bergoglio de empanadas	84
6. Een koteletje op z'n Milanees als voorbeeld van solidariteit	102
7. Heimwee naar een pizza in goed gezelschap	122
8. 'Matigheid staat ontwikkeling helemaal niet in de weg, je hebt het er juist bij nodig'	140
9. De paus komt eten!	158
10. Het leven is 'een tijd van ontmoeting', vooral aan tafel	186

'... en ging aan tafel'

Het is zondag 19 november 2017, de Eerste Werelddag van de armen. De Paulus VI-zaal in Vaticaanstad, waar meestal alleen pauselijke audiënties plaatsvinden, is grotendeels omgebouwd tot een enorm restaurant. Aan de 151 sober gedekte tafels zijn vijftienhonderd mensen aangeschoven. Paus Franciscus verwelkomt deze 'bijzondere gasten' om een gezamenlijke maaltijd te nuttigen. Het zijn mensen die het moeilijk hebben, misschien geen huis en geen werk hebben, elke dag worstelen om te overleven, rondzwerven en op zoek zijn naar eten, naar iemand die hen de hand wil reiken of de deur voor hen opent. Het menu is eenvoudig en voedzaam: kleine Sardijnse gnocchi, stukjes kalfsvlees met groenten, polenta en broccoli, tiramisu op z'n Venetiaans, en water, limonade en koffie. Behalve van de gerechten

genieten de gasten ook van de mooie sfeer en de betekenis van het gebaar. Op hetzelfde moment worden overal in Rome in de kantines van de Caritas, in katholieke seminaries en colleges nog vijftientighonderd andere mensen gastvrij ontvangen. Een paar weken eerder, op 1 oktober 2017, vond iets soortgelijks plaats in Bologna. Tijdens een pastoraal bezoek aan deze stad wilde Franciscus de maaltijd delen met duizend mensen in nood. Er werd voor een plek gekozen die tot de verbeelding spreekt: de Sint-Petroniusbasiliek. Het was een krachtig gebaar, alsof hij wilde zeggen dat het evangelie en het wezen van de kerk gebaseerd zijn op het breken van brood om het met de armen en hongerigen te delen. Ook in de hoofdstad van de Noord-Italiaanse regio Emilia Romagna was de maaltijd

van *lasagnetta* met *ragù*, kalkoenkoteletjes in roomsaus met Parmezaanse kaas en Provençaalse aardappeltjes, en druiven, pruimen en rijstevlaai tevens een vrolijk samenzijn. Het was een gebeurtenis die de deelnemers altijd in hun hart zullen meedragen. Net zoals in Bologna en vele andere steden is Franciscus gewend om tijdens bedevaarten en pastorale bezoeken een gezellig moment te delen met mensen die in de marge van de maatschappij leven. Zo was er bijvoorbeeld de onvergetelijke lunch, wederom in de Paulus VI-zaal, die op 4 september 2016 aan vijftienhonderd armen werd aangeboden ter gelegenheid van de heiligverklaring van Moeder Teresa van Calcutta. Want zoals paus Bergoglio zegt, is een maaltijd delen hetzelfde als tijd besteden aan onze naasten. Een maaltijd delen is een bron van menselijke relaties, betekent de ander verwelkomen, is luisteren naar de persoon naast je. Samen eten is een uiterst krachtige en symbolische daad die ons aan de vitaliteit van religieuze waarden herinnert. Hierin worden de relatie en de band met de ander en met het Hogere geopenbaard.

In de Bijbel staan talloze verhalen over voedsel en de manier waarop dit wordt genuttigd. Zij vertellen ons iets over de dialoog tussen God en de mens. Vanaf de eerste verzen van het boek *Genesis* geeft de Schepper voedsel aan levende wezens: 'Hierbij geef ik jullie alle zaaddragende planten en alle vruchtbomen

op de aarde; dat zal jullie voedsel zijn. Aan de dieren die in het wild leven, aan de vogels van de hemel en aan de levende wezens die op de aarde rondkruipen, geef ik de groene planten tot voedsel.' (*Genesis 1, 29-30*). Op de eerste bladzijden van het Bijbelse verhaal kom je meteen al de eerste uitdaging tegen waarmee de mens wordt geconfronteerd op het gebied van wat eetbaar is of wat de mens mag gebruiken om zich te voeden: 'We mogen de vruchten van alle bomen eten, ... behalve die van de boom in het midden van de tuin. God heeft ons verboden van de vruchten van die boom te eten.' (*Genesis 3, 2-3*). Diezelfde 'boom des levens' keert terug op de laatste bladzijden van de Heilige Schrift, in de *Openbaring van Johannes*, alsof deze boom nieuwe ontwikkelingen en perspectieven in de geschiedenis van de mens opent. Er staat geschreven: 'In het midden van het plein van de stad en aan weerskanten van de rivier stond een levensboom, die twaalf vruchten gaf, elke maand zijn eigen vrucht. De bladeren van de boom brachten de volken genezing.' (*Openbaring 22, 2*). Eten en maaltijden markeren voortdurend het pad van de mensheid in de Bijbel. Ze markeren de belangrijkste momenten en overgangen. De trage en dramatische tocht door de woestijn van het volk Israël wordt verlicht door de gave van manna (*Exodus 16, Numeri 11*). Het beloofde land bestaat uit een gezegende plek waar buitengewoon mooie en goede vruchten in

1.

Geworteld in de vruchtbare grond tussen de Langhe en de Monferrato

Zoals de koekjes van oma, dat was de titel van de tekst die paus Franciscus op 14 oktober 2016 tijdens de ochtendmis in Casa Santa Marta voordroeg aan een groep gelovigen die zich liet meevoeren door de stem van deze Argentijnse paus toen hij herinneringen aan zijn familie ophaalde. Bedaard en vaak improviserend gaf Jorge Mario Bergoglio commentaar op enkele verzen van het *Evangelie volgens Lucas* waarin het belang van zuurdesem bij de bereiding van gerechten wordt beschreven (*Lucas 12, 1-7*).

Overdrachtelijk gezien verwees hij daarmee naar de noodzaak om alle daden in ons leven van waarde en 'substantie' te voorzien en om hypocrisie en de kwalijke uitwassen ervan te vermijden. Geheel in zijn eigen stijl vertelde paus Franciscus een

persoonlijk verhaal over wat zijn grootmoeder Rosa allemaal deed toen hij nog een kind was. Ze heeft een belangrijk aandeel gehad in zijn ontwikkeling als mens en in zijn spirituele vorming. Hij zei letterlijk: 'Ik weet nog hoe, toen wij kind waren, oma koekjes voor ons bakte voor carnaval. Die maakte ze van heel fijn deeg dat ze vervolgens in olie bakte. Het deeg zette uit en tegen de tijd dat wij de koekjes konden eten, waren ze gevuld met lucht.'

Deze koekjes worden in het dialect van Piemonte *bugie* oftewel 'leugens' genoemd, vertelde hij. Grootmoeder Rosa kwam oorspronkelijk uit de Alta Langa (het zuidelijke deel van de Langhe) en bakte vast en zeker de 'klassieke leugens van Asti', die heel licht en luchtig zijn. Natuurlijk heeft ze hem ook uitgelegd waarom ze zo



worden genoemd. 'Deze koekjes,' ging paus Bergoglio verder, 'zijn net leugens, vanbuiten lijken ze heel wat, maar als je ze opeet, zijn ze leeg vanbinnen, er zit niets dan lucht in.' Hiermee verwees Bergoglio naar het voedsel en de opvoeding van zijn familie en naar de keuken en cultuur van zijn roots.

Wat je in je jonge leven leert, vormt volgens de paus de 'gist' die je gedachten, overpeinzingen en redeneringen substantie geeft. Het is onvermijdelijk dat hij daarbij terugdenkt aan de tijd dat hij met zijn grootouders Rosa Vassallo en Giovanni en zijn ouders Regina Maria en Mario in Buenos Aires woonde. In die tijd werd hij ondergedompeld in de verhalen en lotgevallen van een familie uit Piemonte die in de jaren twintig haar geboortestreek in het Italië van Mussolini verliet om, hopend op een betere toekomst, aan de andere kant van de oceaan een nieuw leven te beginnen. De jonge Jorge Mario, de latere paus Franciscus, sloot deze anekdotes en familieverhalen in zijn hart als een caleidoscoop van kleuren en smaken. Hij proefde ze in de maaltijden en vond ze terug in de warmte en creativiteit van traditionele gerechten, die een afspiegeling van een streek vormen. Een zoektocht naar de oorsprong van de familie Bergoglio – en van de grootouders Giovanni en Rosa – is een reis door de tijd, over de heuvels van de Langhe en de Monferrato, door de straten van Turijn en langs de lieflijke hellingen van de wijngaarden rond Asti.



Spaghetti met gehaktballetjes

Dit is een eenvoudig en snel recept voor een stevig pastagericht dat bijna een maaltijd op zich is. De samenstelling van de gehaktballetjes kun je naar eigen smaak variëren: gebruik bijvoorbeeld iets anders dan rundvlees of voeg ingrediënten aan het gerecht toe die je lekker vindt, zoals gehakte peterselie of een beetje fijngehakte knoflook. Wij geven een basisrecept, dat smakelijk maar niet te kruidig is.

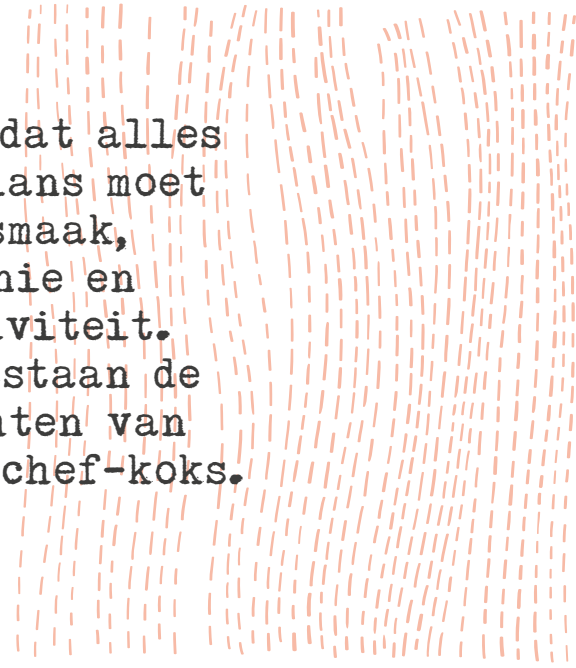
Kneed eerst **200 gram rundergehakt** met **20 gram in melk geweekt brood** zonder korstjes, **1 eetlepel Parmezaanse kaas**, **1 biologisch ei**, een **snuifje venkelzaad** en **peper** en **zout**. Maak kleine balletjes van het gehakt, ongeveer ter grootte van een kers, rol ze vervolgens door het paneermeel en laat ze een half uur rusten, zodat de smaak goed kan intrekken. Giet vervolgens een **beetje olijfolie** in de pan en bak de gehaktballetjes gedurende 2-3 minuten op hoog vuur. Draai het vuur laag en giet er **500 gram tomatensaus** bij. Laat ongeveer 10 minuten koken (let bij andere soorten vlees, zoals kip of varkensvlees, op dat het vlees goed gaar is).

Kook ondertussen de **spaghetti**, **minstens 350 gram** voor 4 personen, in ruim water met een beetje **zout**. Laat de spaghetti goed uitlekken, giet de saus met de gehaktballetjes eroverheen en roer alles goed door. Maak het gerecht af met een **royale hand geraspte Parmezaanse kaas** en serveer warm.

op tafel gezet. Gewoonlijk verwerkte ze met veel fantasie alle restjes van de dag ervoor in dit gerecht. Want, om het met Bergoglio's woorden te zeggen, eten is niet vanzelfsprekend. De overtuigingen en daden van de latere paus werden door dit soort gewoonten gesmeed.

Nog steeds geeft hij advies op dit gebied. Op een dag zou Franciscus tijdens een van zijn bezoeken aan de keuken van Casa Santa Marta, waar hij woont, tegen de koks hebben gezegd: 'Gooi het kookwater van cichorei alsjeblieft niet weg. Dat drink ik graag op, want het is lekker en gezond.' Ook later zien we hoe hij het niet kan nalaten zich te verheugen over het feit dat de kantines van het Vaticaan rationeler en verstandiger omgaan met voedsel. Kooktechnieken die hij dagelijks thuis leerde om mee te helpen met eten koken. Maria Elena vervolgt dat als het om culinair gevoel en passie gaat, Jorge Mario haar altijd aan haar grootmoeder Rosa en aan haar moeder Regina Maria deed denken. Twee ongeëvenaarde koks die erin slaagden haar broer iets bijzonders te leren: hoe je achter het fornuis moet staan, hoe je ingrediënten kiest en verwerkt, hoe je gerechten bereidt. En dat alles in balans moet zijn: smaak, harmonie en creativiteit. Zo ontstaan de gerechten van echte chef-koks. Iets waarmee Bergoglio als kind, nog voordat hij naar het jezuïetencollege ging, kon experimenteren in de grote keuken van het huis van twee verdiepingen aan de Calle

Membrillar. Van jongs af aan keek hij toe hoe de vaardige handen van zijn grootmoeder en moeder kneedden, mengden, ingrediënten samenvoegden, groenten sneden en kookten tot er een gerecht ontstond en er een wolk van geuren en aroma's opsteeg tijdens het opdienen. Dat was voor hem een teken dat het een feestdag was, een reden voor een gezellig samenzijn, het plezier van een maaltijd delen, met elkaar praten, elkaar aankijken, met plezier genieten en proeven van al die zaligheden die met zoveel zorg waren bereid. En met zoveel liefde. Voor de Bergoglio's waren 'maaltijden een speciaal moment voor de familie, vooral op zondag, wanneer avondmaaltijden tot aan de dageraad konden duren', aldus Evangelina Himitian, Argentijns journaliste en schrijfster, die op een lange vriendschap met familieleden van de paus kan bogen. En toen werd de jonge Bergoglio door omstandigheden gedwongen zelf aan de slag te gaan en zijn mannetje te staan achter het fornuis. Hij moest zelf gaan koken en kon niet langer alleen maar toekijken. Moeder Regina werd tijdens de bevalling van Maria Elena namelijk getroffen door een verlamming. Aan bed gekluisterd en bijna volledig immobiel moest zij alles aan



**... en dat alles
in balans moet
zijn: smaak,
harmonie en
creativiteit.
Zo ontstaan de
gerechten van
echte chef-koks.**

haar kinderen overlaten en vooral aan Jorge Mario, die de oudste was. Ze vertrouwde hem de taak toe het eten te bereiden, vooral 's middags. Zodra hij uit school kwam, ging hij onder de zorgvuldige leiding van zijn moeder aan de slag, terwijl ze hem stap voor stap uitlegde hoe hij verschillende gerechten moest maken. Ze liet hem alle ingrediënten op tafel leggen om mee te koken. Hij experimenteerde met recepten en ontdekte hoeveel



De familie van moederszijde van Jorge Mario. Staand: oom Oscar Adrian Sivori, moeder Regina Maria Sivori en tante Catalina Ester Sivori de Picchi. Zittend: oom Vicente Francisco Sivori, grootvader Francisco Sivori Sturla, grootmoeder Maria de Gogna Sivori en oom Juan Luis Sivori.

aanleg hij had. Jorge Mario had er veel plezier in, net als de rest van zijn familie. Dat bevestigt ook Maria Elena: 'We hebben het altijd leuk gevonden om samen te koken als we bij elkaar zijn. Dit doen we nog steeds graag.' Ze voegt eraan toe dat haar broer 'goed kon koken, zijn gevulde inktvis was om te jubelen', en ze hield erg van zijn risotto.

Toen hij in 1952 zestien jaar oud was en een vervolgopleiding moest kiezen, was zijn natuurlijke aanleg om te koken misschien wel mede aanleiding om voedingsmiddelentechnologie te gaan studeren aan de technische middelbare school Escuela Nacional de Educación Técnica N° 27 Hipólito Yrigoyen, in de wijk Villa Real. Dit was een echte 'vakschool', opgericht in 1948 en vernoemd naar een van de presidenten van de Argentijnse republiek. Vader Mario zal ook zeker een doorslaggevende rol hebben gespeeld bij de beslissing om zich in te schrijven aan Yrigoyen. In 1950 was hij lid van de Asociación Cooperadora, een vereniging die de school ondersteunde in zijn activiteiten om 'de onderwijsdoelstellingen te bereiken'. Mario was duidelijk onder de indruk van de handigheid waarmee zijn zoon Jorgito, zoals hij thuis werd genoemd, zich tussen de potten en pannen bewoog. Hij meende dat de nieuwe opleiding tot voedingstechnoloog heel goed bij de aard van zijn oudste kind paste. Bovendien bood de opleiding een goede kans op een baan. Thema's als voedsel en landbouw vormden

Gevulde inktvis

Neem **4 inktvissen** (ongeveer 500 gram voor 4 personen) en maak ze schoon: pak de tentakels van de inktvissen vast en trek ze voorzichtig los van de zak; zo verwijder je ook de ingewanden. Haal het 'bot' van de inktvis uit de zak en spoel de binnenkant goed schoon. Verwijder ook de ogen en de bek van de inktvis. Je kunt natuurlijk ook de visboer vragen dit te doen. Hak de tentakels fijn. Verhit in een pan **2 eetlepels olijfolie** en bak de tentakels 5 minuten met **zout, peper** en **1 teentje knoflook**. Zet ze opzij. Rooster vervolgens **100 gram broodkruimels** in een **beetje olijfolie** in dezelfde pan. Meng de tentakels met **1 biologisch ei, 1 eetlepel Parmezaanse kaas, gehakte peterselie** en een **snufje peper** en zout naar smaak. Vul met een lepel de zakken van de 4 inktvissen voor de helft met de tentakels. Steek de inktvissen dicht met een tandenstoker en bak ze een paar minuten in een koekenpan in **2 eetlepels olie**. Blus af met een beetje **water of witte wijn**. Leg vervolgens het deksel op de pan en laat de inktvissen nog ongeveer 20 minuten op laag vuur stoven.





Aards eten in hemels perspectief

Eten met Franciscus is het unieke boek over Paus Franciscus' bijzondere relatie met voedsel en eten. Eten is voor Jorge Bergoglio dé manier om relaties te bouwen, om herinneringen en cultuur over te dragen en om bewust met de schepping om te gaan.

Eten met Franciscus is meer dan een verzameling van de favoriete recepten én specialiteiten van Paus Franciscus. Het is ook het verhaal van zijn leven, zijn memoires en visie. In dit kookboek komen spiritualiteit, vriendschap en gastronomie harmonieus samen.



**KOS
MOS**
KOK

NUR 440