



Inhoud

Inleiding 8

Ontbijt maken 20

Het dagelijks brood 60

Doordeweekse lunch(trommel) 90

Voor altijd vis 136

Vlees 178

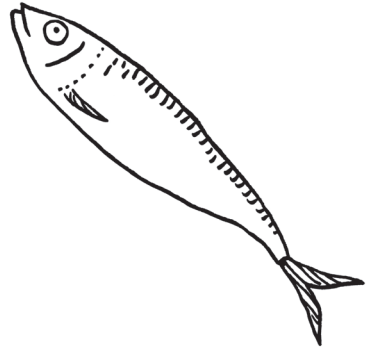
Groenten in overvloed 248

Fris en fruitig 330

Verwennerijtjes 368

Register 406

Dankwoord 415





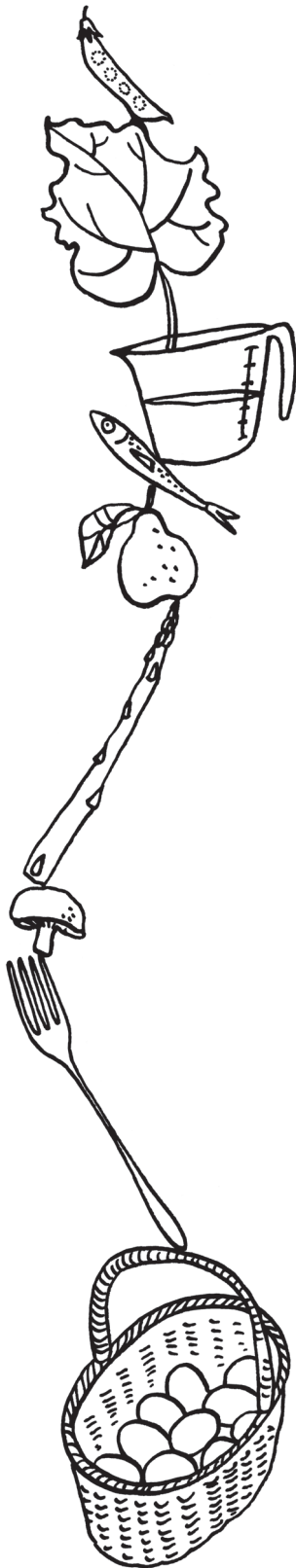
Inleiding

Goede maaltijden, bereid met verse ingrediënten – het liefst van het

seizoen en lokaal geproduceerd –, zouden het hart moeten vormen van elke gelukkige en gezonde familiekeuken. Ja, ik geloof echt dat iedereen elke dag kan koken zonder pakjes en zakjes (of met eigen klikjes). Wel weet ik natuurlijk dat dit een controversiële mening is, omdat velen van ons altijd haast hebben en omdat het gebruik van verse, lokale ingrediënten lang niet voor iedereen in deze wereld is weggelegd. Toch blijf ik bij mijn standpunt en met dit boek wil ik je laten zien hoe ik denk dat het mogelijk is om dit te realiseren.

We lijken vaak een verdeeld land als het op eten aankomt. Grofweg zijn er twee categorieën mensen: zij die geïnteresseerd zijn in eten en zij die dat niet zijn. Ik ben er wel eens van beschuldigd vooral voor die eerste groep te schrijven of, om het anders te zeggen, vooral voor eigen parochie te preken. Ik snap wel waarom sommige mensen dat zo zien. Mijn doel is meer betrokkenheid bij het eten teweeg te brengen – dat je weet waar het vandaan komt en dat ook belangrijk vindt. Misschien begin je wel een moestuin of zoek je eens eten in de natuur – iets wat veel mensen absurd vinden. Sommigen noemen me 'die weirdo die alles eet'. Maar voor mij is het eten van brandnetels, konijnen en meer van dat soort dingen gewoon logisch. Het is absoluut normaal. Maar het was een lange weg voordat ik daarachter kwam en voordat ik het gewoon begon te vinden.

Als kind was ik een van de kieskeurigste eters die je je kunt voorstellen. Als het niet van Kapitein Iglo was, niet werd gebakken en niet met ketchup werd opgediend, was ik echt niet geïnteresseerd. Ik weet dus dat een mens kan veranderen – op een manier die hijzelf niet voor mogelijk zou houden. In de ruim twintig jaar dat ik nu in de kookbusiness zit, heb ik gezien hoe vastgeroeste meningen over eten werden bijgesteld, zowel die van koppige individuen als van logge instituten uit de oertijd. Ik zag met eigen ogen hoe steeds meer mensen gepassioneerd raakten voor het koken van echt eten met verse ingrediënten. Ik heb mensenlevens en familiegewoontes zien veranderen door de ontdekking van goed eten en door een nieuwe aanpak van het kopen en bereiden van eten.



Als je een van de televisieprogramma's hebt gezien die ik de laatste jaren heb gemaakt, dan weet je dat ik veel tijd besteed aan het overtuigen van mensen dat ze anders boodschappen moeten doen en anders moeten koken. Dat ze meer bezig moeten zijn met echt, vers eten. Voor het grootste deel was dat met succes – in ieder geval tot op zekere hoogte. De mensen en families waarmee ik groenten gekweekt en gekookt heb, zijn nu in ieder geval wat sceptischer als het over kant-en-klaarmaaltijden en anonieme, voorverpakte gerechten gaat of over vlees uit een megastal. De meesten van hen zijn vastbesloten vaker met verse ingrediënten te koken en vaker zelf eten klaar te maken als ze met vrienden en familie afspreken. Maar het belangrijkste is misschien wel dat ze het allemaal, dat kan ik best zeggen, met plezier hebben gedaan. Ze hebben ontdekt hoe ze ingrediënten die ze niet zo goed kenden moesten klaarmaken, hoe ze eten dat ze eigenlijk maar 'saaï' vonden toch lekker konden maken, en ze zijn erachter gekomen dat er heerlijke maaltijden zijn met alleen maar verse ingrediënten die je in no time op tafel zet.

Op zich kunnen de media niet zo heel veel doen om extra interesse in deze kwesties bij het publiek te genereren. Gelukkig zijn er meer momenten die een verandering teweeg kunnen brengen in de relatie die mensen met hun eten hebben. Veel daarvan zijn niet te sturen of te voorspellen: een etentje bij een vriend thuis, een heerlijk gerecht dat op vakantie werd gegeten, een kind dat thuiskomt met iets dat het op school heeft klaargemaakt, een onverwacht cadeau in de vorm van een fruitboom of een groentepuntje. Deze gebeurtenissen kunnen allemaal aan de wieg staan van een nieuwe en gepassioneerde kijk op eten – en die zou wel eens veel makkelijker kunnen zijn dan je denkt. Boedschappen doen is geen vervelend klusje meer maar een leuke ervaring, een avontuur zelfs, als je je winkelwagentje wegstuurt van de kant-en-klaarmaaltijden en naar de groenteafdeling loopt. Of ga eens naar de dichtstbijzijnde boerderijwinkel in plaats van naar de supermarkt. Plotseling zal het lijken alsof je vrienden ook meer in koken geïnteresseerd zijn – of misschien lijkt dat maar zo omdat je eerst niet zo oplette als hun gesprekken over eten gingen.

Eigenlijk is de 'wij en zij'-benadering van onze eetcultuur veel te simplistisch. Ik zie niet twee kampen recht tegenover elkaar staan, maar een geheel met verschillende gradaties, met aan de ene kant zij die al zeer geïnteresseerd zijn in hun eten en aan de andere kant zij die nog helemaal afhankelijk zijn van anoniem, industrieel geproduceerd voedsel waarvan ze niet weten waar het vandaan komt. Iedereen, elk huishouden, heeft zijn plekje in dit geheel. Het is een uitdaging om zo veel mogelijk mensen in de richting van echt vers eten te helpen, weg van de



industriële voedselmachine. Ik vind die onderneming de moeite waard en wel om een simpele reden: ik ben ervan overtuigd dat mensen gelukkiger worden als ze meer betrokken zijn bij het eten dat ze klaarmaken.

Dit boek is mijn poging aan dat geluk bij te dragen – door te schrijven over het soort eten dat ik thuis elke dag bereid. Ik beschrijf hoe wij brood, vlees, vis, fruit en groentes klaarmaken, hoe we met drie hongerige schoolkinderen aan tafel het ontbijt voor elkaar krijgen en hoe we lunchtrommels vullen voor twee werkende ouders. Ik doe uit de doeken waarom zo veel van onze maaltijden (waaronder een paar van onze absolute favorieten) zijn gemaakt met klikjes. Ook laat ik je zien hoe je groente en fruit gebruikt als belangrijkste onderdeel van de maaltijd; hoe je er, met een klein beetje vlees of vis, een complete, lekkere maaltijd van maakt. Ik geef ideeën voor hoe je – goedkoop en zonder stress – een etentje kunt geven. En ik bied je de recepten die ik graag voor mijn familie klaarmaak – en de gerechten die zij (als ik echt geluk heb) voor mij koken.

Het maakt me niet uit waar je boodschappen doet, wat je wel of niet weet over een moestuin en het houden van kippen, of je het verschil kent tussen een koolraap en een knolraap en of je buikspek of lamsborst kunt bereiden. In plaats daarvan laat ik eenvoudige recepten zien die je zelfvertrouwen geven in de keuken – met vlees, vis of andere ingrediënten die je misschien nog nooit eerder hebt gebruikt. Ook geef ik je nieuwe ideeën om die bekende jongens als rijst, aardappels, bonen en dagelijks brood nieuw leven in te blazen.

Boven alles hoop ik dat je je (nog) meer gaat verdiepen in eerlijk, echt eten. Dit boek bevat een hele serie recepten waarvan ik denk dat je ze heerlijk zult vinden. Er zitten er vast een paar bij die tot je absolute favorieten zullen gaan behoren (en die van je beste vrienden en familie). Ik hoop dat deze gerechten de manier waarop je kookt zullen veranderen, je meer zelfvertrouwen zullen geven achter het fornuis en dat ze je zullen inspireren tot nieuwe ideeën. Zodat het een gewoonte en prioriteit wordt om eenvoudig, heerlijk eten klaar te maken met gebruik van de beste seizoensingrediënten – niet af en toe, maar elke dag.

Een paar van mijn favorieten

Het spreekt voor zich dat de kwaliteit van je ingrediënten bepalend is voor het eindresultaat. Ik neem aan dat je als je kookt de meest verse en beste basisingrediënten gebruikt die beschikbaar zijn. Maar er zijn een paar 'stamgasten' waarbij persoonlijke voorkeur (of regelrecht vooroordeel) ook meespeelt. De volgende ingrediënten komen keer op keer in mijn recepten voor, dus ik wil ze graag wat toelichten – ook omdat ik vind dat ze goed geproduceerd zijn. Aanraders dus.

OLIE

Over olie kun je een heel boek schrijven – ik neem aan dat er wel een paar zijn –, dus laat ik het kort houden en je vertellen wat je in mijn keuken vindt. Mijn eerste regel is dat olie biologisch en ongeraffineerd moet zijn (bij het raffineren van olie kan deze verhit worden, kunnen er oplosmiddelen aan worden toegevoegd en kan ze zelfs worden gebleekt). Koud geperste olie is ook goed; verwarmde zaden of fruit leveren weliswaar meer olie op, maar het verwarmen tast de smaak en voedingswaarde aan. Aan de andere kant: voor frituren en bakken heb je een olie nodig die tot op hoge temperatuur verhit kan worden en dat betekent meestal (maar niet altijd) een geraffineerde olie.

Koolzaadolie Veel Britse boeren produceren deze prachtige culinaire olie en ik gebruik 'm veel. De olie is ontzettend veelzijdig, ze heeft een mooie goudgele kleur en een subtiele, nootachtige smaak. Koolzaadolie is mild genoeg om in mayonaise te gebruiken, maar heeft genoeg smaak voor in een dressing. Of sprenkel eens wat over brood of soep om extra smaak toe te voegen. De olie is ook op hoge temperatuur bruikbaar bij het bakken in de pan of in de oven, maar is misschien minder geschikt voor langdurig frituren.

Olijfolie Ik gebruik best veel olijfolie, maar ik verheerlijk het zeker niet. Ik gebruik het niet veel meer om mee te bakken in de pan of in de oven; koolzaadolie is in dit geval mijn eerste keus. Ik gebruik olijfolie alleen als ik op zoek ben naar die typische olijfoliesmaak. Bijvoorbeeld in dressings zoals een klassieke vinaigrette of een salsa verde, of gesprenkeld over plakjes tomaat of misschien door de pesto geroerd. Maar het is tegenwoordig altijd een bewuste keuze om olijfolie te gebruiken en ik pak niet meer automatisch de olijfoliefles als ik olie nodig heb.

Dat betekent dat ik liever wat meer betaal voor een goede biologische extra vergine olijfolie (extra vergine houdt in dat de olie een laag zuurgehalte heeft en gegarandeerd ongeraffineerd is). Ik heb



het niet zo op de peperdure 'luxe' olijfoliën – maar af en toe, als iemand me een flesje verfijnde, peperige olijfolie met superveel smaak geeft (meestal uit Toscane), weet ik weer waarom die zo populair zijn.

Zonnebloemolie Een olie met een heel lichte smaak en een hoog kookpunt. Hierdoor is de olie perfect voor bakken en frituren. (Gebruik voor bakken en frituren liever geen ongeraffineerde olie; de smaak is te overheersend en kan door de hitte worden aangetast.) Kies het liefst voor een biologische en/of Fairtrade olie. Ik houd van de biologische zonnebloembakolie van Clearspring (voor informatie, zie olijfolie hierboven). Nadat je zonnebloemolie hebt gebruikt om te frituren kun je deze recyclen: laat de olie afkoelen, giet hem door een koffiefilter of kaasdoek heen en schenk hem terug in de fles. Laat de olie niet in de (frituur)pan zitten, want dan wordt de olie oud en krijgt alles wat je er de volgende keer in frituurt een vieze smaak. Arachideolie is een goede vervanger voor zonnebloemolie als je een neutrale bakolie nodig hebt.

Hennepzaadolie Hennepzaadolie is de Marmite van de bakolie: of je houdt ervan of je haat de sterke, grassige smaak. Ik houd ervan. Deze olie kan zich meten met de beste olijfoliën. Sprengel de olie over een gerecht of doop je brood erin. Het zit vol goedheid en barst van de omega-vetzuren, waardoor deze olie misschien wel de beste voedingswaarde heeft van alle rauwe keukenoliën. Ik gebruik deze bij het ontbijt over mijn geroosterde boterham en in een paar pesto's.

AZIJN

Azijn (*vin aigre* of 'zure wijn') speelt een belangrijke rol in mijn kookrepertoire; het is net zo onmisbaar als citroensap als het aankomt op het in balans brengen van smaken. Ik gebruik bijna dagelijks azijn, vooral in dressings en mayonaise, maar ook bij het klaarmaken van groenten in de oven, als onderdeel van een saus of marinade, of (na het aanbraden van vlees) bij het deglaceren van de pan. Engelse ciderazijn is fruitig en robuust, maar niet te overheersend (wittewijnazijn is een perfect alternatief, als je dat toevallig in de kast hebt staan). Een van mijn favoriete merken is Aspall (www.aspall.co.uk); hun biologische ciderazijn heb ik eigenlijk altijd in huis en in de keuken van River Cottage. Ik moet ook Aspall's Engelse appel-balsamicoazijn even noemen: een gerijpte mix van ciderazijn en geconcentreerd appelsap. Donker, dik, rijk en complex en een perfect alternatief voor de traditionele Italiaanse balsamicoazijn, die naar mijn smaak wat melodramatisch en te lang gerijpt kan zijn.



door de- weeks

'We weten allemaal dat eten soms prachtig is. Ik vind dat het elke dag prachtig moet zijn.'

Hugh

Hugh Fearnley-Whittingstall is presentator van het programma *River Cottage* op Channel Four en auteur van onder andere *Veg! – Het River Cottageboek met groenten in de hoofdrol*.

In **Doordeweeks** vind je zijn recepten met en zonder vlees en vis voor elke dag. Want goede maaltijden, bereid met verse ingrediënten, zouden het 'hart' van elke familiekeuken moeten vormen – en dit boek laat zien hoe!

www.becht-boeken.nl

ISBN 978-90-230-1440-9



9 789023 014409 >

 **BECHT**