



WILDE VIJG & VENKEL

EEN JAAR IN DE ITALIAANSE KEUKEN

Door LETITIA CLARK





INHOUD



Voorwoord 7
Inleiding 9

LENTE

Primavera

Wind en wilde bloemen

13

ZOMER

Estate

De trage tijd

95

HERFST

Autunno

Regen en heiligen

175

WINTER

Inverno

Bittere bladgroenten en bonen

207

Register 268
Dankwoord 271



VOORWOORD



Italiaans eten is als een nieuwe liefde.

Het verleidt je, zorgt voor een langzame bevrediging en blijft vervolgens hangen, als een weerbarstig flintertje salami tussen je tanden.

Dat heeft natuurlijk alles te maken met de gerechten zelf – een goudkleurige, borrelende lasagne; een bord glanzende pasta; een zachte, met *semola* bestoven *panino* belegd met een verrukkelijke *prosciutto crudo*; een schitterende salade; een perfecte perzik – maar het is meer dan dat. Het eten zelf is slechts het begin.

Toen ik mijn eerste boek schreef, *Bitterzoete honing*, benaderde ik een agent met mijn manuscript – blind en opgetogen als een pasgeboren wezeltje. ‘Sorry, maar het is een nee,’ zei hij. ‘Er zijn al te veel Italiaanse kookboeken. De mensen hebben genoeg van Italië.’

Ik droop af en vertelde thuis aan Luca wat me was overkomen.

‘Letitia,’ zei hij. ‘Dat is onzin. De mensen zullen nooit genoeg hebben van Italië. Dat is net zoiets als zeggen dat ze genoeg hebben van de liefde. Of van ham.’

‘Bovendien,’ voegde hij er even later aan toe, ‘Sardinië is anders.’

En dat klopt. Maar *wat* maakt Sardinië nou precies anders dan de rest van Italië? Zes jaar heb ik hier nu gewoond; mensen, producten en plekken nauwlettend geobserveerd; mijn Sardijnse familie en vrienden eindeloos met vragen bestookt; en bijna alle boeken gelezen die ik kon vinden. Mijn

conclusie is dat Sardinië een soort ingeblikte versie van Italië is. Het is een plek waar veel traditionele waarden en gewoonten bewaard zijn gebleven, gepekeld door de tijd. De twee fundamentele pijlers van de Italiaanse cultuur staan op Sardinië nog steeds op de eerste plaats: voedsel en familie.

Dit boek draag ik dan ook op aan mijn beide Sardijnse families: de familie die we aan het stichten zijn, en de familie die ik erbij gekregen heb. Allemaal hebben zij al vele malen van de inhoud kunnen genieten. Samen, *in famiglia*, een maaltijd nuttigen, of het nu gaat om een snelle kom *pasta al sugo* of een uitgebreid feestmaal, is voor de Sardijnen nog altijd een van de belangrijkste bronnen van vreugde in het dagelijks leven. Voedsel delen met geliefden, kibbelend en keuvelend rond een tafel, is iets waar nog de tijd voor wordt genomen. En zoals Marcella Hazan het verwoordt: ‘Wie tijd vrijmaakt om samen te eten, zoals de Italianen doen, proeft van hun gave om het leven tot kunst te verheffen.’



WILDE ASPERGES

Zoek en gij zult vinden

Na de eerste februarihutjes begint de wilde asperge uit de grond te schieten; lang, spichtig en vastberaden. Als je ze niet oogst, kunnen de stengels zo groot worden als jijzelf. Maar die kans is niet erg groot, want de graatmagere, paars aangelopen scheuten zullen zelfs de onwilligste plukker uit zijn luie stoel trekken en naar de velden lokken. We spotten auto's in de berm met aarzelende echtgenoten en vastbesloten vrouwen die, met plastic zakken in hun handen, langs de oevers afdalen om de stengels af te breken. Op een warme lentemiddag zie ik mijn buurman naar huis banjeren met een flinke bundel in zijn hand. Aan zijn platte pet, die stoffig oogt in het avondlicht, bungelen een paar eigenzinnige graszaadjes.

Ze zijn moeilijk te vinden, die wilde asperges. Zelfs voor een enthousiaste jager-verzamelaar als ik. Ik doe mijn beklag over mijn matige oogst bij Mauro, mijn raadsman voor alles wat *campagna* is.

'Je moet gewoon beter zoeken,' zegt hij met een grijns.

Die avond regent het. Mauro kijkt toe hoe de dikke, warme druppels buiten van de veranda afketsen. De katten schuilen in de sinaasappelbomen.

'Morgen zijn er asperges,' zegt hij, meer tegen zichzelf dan tegen mij.

De volgende dag ga ik op pad. Ik zoek naar de karakteristieke struik, de indicator voor asperges. De stengels zijn zo dun dat zelfs een geoefend

oog ze kan missen, maar ze groeien vanuit een 'moederplant': een varenachtig, prikkend, gedrongen struikje. Zie je dit struikje (een asperge uit een eerder jaar die ongecontroleerd kon doorgroeien), dan weet je zeker dat je een stengel in de buurt zult vinden. Misschien steekt hij pas 2 centimeter boven de grond uit, perfect puntig, plomp en paars. Naarmate hij groter wordt, wordt hij zo sprietig als de pootjes van een sprinkhaan, met kleine knopjes aan beide kanten, en steeds taaier om te eten. De jonge stengels zijn het lekkerst, het zachtst en het zoetst, maar bij gebrek aan beter oogsten we vaak wat van beide.

De eerste scheuten verschijnen eind februari. De oogst gaat door tot mei. Vaak staan de planten tussen vijgcactussen – net als bij het bramen plukken uit mijn jeugd, toen er ook altijd stekelige zaken waren waarmee je maar moest zien te dealen.

De wilde asperges zijn dunner dan hun gekweekte neven, met een dieppaarse gloed en een scherpe, geconcentreerde smaak. Ze hebben een bittere achtergrondnoot die verleidelijk is en – voor mij althans – extra aantrekkelijk. Hun smaak is diep, een beetje truffelachtig, met een nootachtige ondertoon, een vleug zout en een vleug... heg. De plant is dan ook een vast onderdeel van het mediterrane struikgewas en komt algemeen voor op zowel Sicilië als Sardinië. Het is een typische *rite de passage* om in de vroege lente handenvol ervan te willen verzamelen.



Spaghetti met knoflookbroodkruimels, ansjovis, chilipeper, wilde venkel en citroen

Voor 2 personen als hoofdgerecht

200 g spaghetti/linguine/
bucatini

6 el extra vierge olijfolie,
plus extra voor erbij

60 g brood (liefst
zuurdesembrood, ciabatta of
focaccia), tot kruimels vermalen
in een foodprocessor

2 tenen knoflook, in dunne
plakjes

8 ansjovisfilets

flinke snuf chilivlokken

geraspte schil van 1 kleine
biologische citroen

wat loof van wilde venkel,
fijngehakt, plus extra voor erbij

zout, naar smaak

Broodkruimels zijn voor mij een dagelijkse bron van magie. Ik vind ze nog lekkerder dan vers, knapperig brood; krokant gebakken broodkruimels, of dikke geroosterde croutons, taai vanbinnen en krokant en met olie doortrokken vanbuiten. Als je wat brood overhebt, gooi het dan nooit weg. Bewaak het met je leven: het is een waardevolle schat in de keuken. Iedere Italiaan weet dat. Oudbakken brood vormt dan ook vaak de basis van menig Italiaans klassiek gerecht, van *ribollita* tot *panzanella*. In zulke gerechten is het niet zomaar een opvulmiddel of textuurgever, maar vaak het allerbeste onderdeel van het hele gerecht. Als je bijvoorbeeld panzanella eet, zijn het dan de tomaten waar aan tafel om wordt gevochten of de stukjes verrukkelijk taai, met olie doordrenkt brood?

In deze klassieker, losjes gebaseerd op de Siciliaanse *spaghetti con la mollica*, zorgen gouden, knoflookachtige broodkruimels voor zowel de nootachtige, geroosterde smaak als de crunchy textuur. Hierdoor is er geen geraspte kaas meer nodig (op Sicilië worden ze daarom wel 'armeluiskaas' genoemd). Op Sicilië wordt ook vaak wilde venkel toegevoegd; hij groeit daar net zo weelderig als hier op Sardinië. De venkel zorgt voor een heerlijk zoet, kruidig element, maar kun je hem niet vinden, dan is een handvol fijngehakte peterselie een prima alternatief.

Breng een pan royaal gezouten water aan de kook en doe de spaghetti erin.

Verhit intussen 3 eetlepels olie in een zware hapjespan. Voeg de broodkruimels toe en bak ze, onder voortdurend roeren, circa 5 minuten op matig vuur tot ze rondom goudbruin zijn. Schraap de kruimels uit de pan en laat ze even uitlekken op keukenpapier.

Veeg de pan schoon en doe weer 3 eetlepels olie in de pan. Bak de plakjes knoflook in 1 minuut lichtjes goudbruin. Voeg de ansjovisfilets toe en roer tot ze beginnen te smelten. Haal van het vuur en voeg de chilivlokken, citroenrasp en gehakte venkel toe.

Giet de gare spaghetti af (ik kook hem meestal 2 minuten korter dan op de verpakking wordt aangegeven) en vang een kopje pastawater op. Doe de spaghetti terug in de pan, voeg de saus toe en zet weer op het vuur. Voeg een flinke scheut van het pastawater toe en schep de pasta om zodat hij bedekt wordt met saus. Ziet het er droog uit, voeg dan nog wat extra olie of pastawater toe. Ben je tevreden en ziet het gerecht er glanzend en vochtig uit, breng het dan nog verder naar wens op smaak. Voeg de broodkruimels en eventueel nog wat olie toe en schep nogmaals om.

Verdeel over twee borden en voeg vlak voor het serveren nog een extra scheutje olie en wat venkelloof toe. Heerlijk met een groot glas wijn.





ZOMER

Estate

De trage tijd

Geroosterde-amandelpavlova met witte perzik en bramen

Voor 8-10 personen

Voor de meringue

80 g hele amandelen (al dan niet geblancheerd, afhankelijk van je voorkeur)

5 eiwitten

snuf zout

250 g suiker

Voor de vulling

250 g ricotta (uit de supermarkt is prima)

100 ml slagroom

fijn geraspte schil van 1 biologische citroen

2 el poedersuiker

Voor de topping

3 witte perziken

citroensap

1 el suiker (eventueel, als de perziken zuur zijn)

handvol bramen

een paar blaadjes citroenverbena

Ik herinner me mijn allereerste witte perzik nog. Ik was als kind op vakantie in Frankrijk. Zijn hart en pit hadden een surrealistische tint scharlakenrood. De geur en smaak leken meer iets voor een mythisch bloemen- en feeënrijk dan voor het verbleekte zwarte leer van onze oude gedeukte Volvo. We aten de vruchten op in de auto, in een drukkende hitte gonzend van de krekeltgeluiden – en ik ben ze nooit meer vergeten.

In mijn lokale *ortofrutta* kwam ik ze weer tegen. Hun geur verklapte hun aanwezigheid nog voor ik ze zag. Behalve dat ik er graag meteen eentje zó wilde opeten, wilde ik er ook een nagerecht mee maken waarin hun rauwe, roze-witte schoonheid mooi tot uitdrukking zou komen. Een kleurenpalet dat me aan amandelbloesem deed denken. Ik legde ze op een pavlova, en als hommage aan de bloesem waar ze op lijken, voegde ik geroosterde amandelen toe aan de meringue. Er kwamen ook een paar bramen en verbenablaadjes in terecht (je kunt in plaats van verbena ook munt nemen). De ricottaroom zorgt voor een heerlijk lichte, niet al te zoete topping.

Verwarm de oven voor tot 170 °C hetelucht of 190 °C elektrisch.

Verdeel de amandelen over een bakplaat en schuif deze in de oven. Rooster ze 10-12 minuten tot ze net bruin zijn en heerlijk geroosterd beginnen te ruiken. Haal uit de oven en verlaag de oventemperatuur naar 140 °C hetelucht of 160 °C elektrisch.

Klop intussen de eiwitten met een snuf zout in een schone kom tot stijve pieken. Voeg de suiker toe, met 1 eetlepel tegelijk, en klop goed na elke toevoeging. Klop na de laatste toevoeging weer tot stijve pieken.

Hak de amandelen grof (met een mes of in de keukenmachine) en spatel twee derde ervan met een metalen lepel door het meringuemengsel.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep de meringue in het midden. Strijk met de achterkant van een lepel uit tot een ruwe cirkel. Bestrooi met de resterende amandelen en schuif in de oven. Bak in 1 uur en 10 minuten krokant.

Schakel de oven uit maar laat de meringue er circa 30 minuten (of een hele nacht) in staan. Laat hem buiten de oven volledig afkoelen voor je de meringue vult.

Klop voor de vulling de ricotta en slagroom met de citroenrasp en poedersuiker tot zachte pieken. Strijk uit over het midden van de meringue.

Snijd de perziken in plakken en schep ze om met het citroensap en de suiker (als je daarvan houdt). Verdeel ze samen met de bramen en citroenverbena over de roomvulling. Serveer meteen.



Pizzette met vijg, gorgonzola en venkelbloemen

Voor 4 stuks, voor 4-6 personen

Voor het deeg

200 g fijne semola (semolina),
plus extra voor het bestuiven

300 g '0'-bloem (Manitoba- of
patentbloem)

5 g verse gist (of 3 g gedroogde)

10 g zout

350 g water, op
kamertemperatuur

olijfolie, voor het invetten en
besprenkelen

Voor de topping

8-10 verse zwarte vijgen, elk in
6 parten

300 g gorgonzola dolce, in
kleine blokjes

handvol bloemschermen van
wilde venkel

rucola (optioneel)

basilicumblaadjes (optioneel)

Mijn favoriete pizza: een *bianco* (dus zonder tomatensaus) met zoete, jamachtige vijgen en de zoutige, romige scherpte van gorgonzola. De wilde venkel zorgt voor een heerlijk geurige noot en een paar spikkeltjes kleur. Kun je geen venkelbloemen vinden, geef er dan een salade van geschaafde knolvenkel bij. Peperige rucolablaadjes, en reepjes Italiaanse rauwe ham (zoals speck of prosciutto crudo) zijn eveneens welkome toevoegingen. Walnoten zijn ook lekker. Je kunt dit maken als een *sharing*-gerecht voor een zomers diner, of ieder eentje nemen.

Ik voeg semola toe, waardoor het deeg extra sponzig en krokant wordt, maar je kunt ook gewoon (meer) patentbloem gebruiken. Maak het deeg rond lunchtijd als je de pizza's in de avond wilt serveren, zodat het lekker lang kan rijzen.

Als je rucola/basilicum/venkel/ham op je *pizzette* wilt, voeg deze ingrediënten dan liever na het bakken toe dan ervoor; meteen zodra de pizza uit de oven komt.

Meng en kneed de deegingrediënten in een staande mixer (of met de hand) tot een glad en elastisch deeg (het is een vrij nat deeg, dus zal een deegschrapper van pas komen om het deeg van het werkvlak of de kom te schrapen). Kneed ten minste 10-15 minuten om de semola al het water te laten opnemen (dit gaat het handigst in een machine met een deeghaak).

Leg het deeg in een schone, licht met olie ingevette kom en dek af met ingeoliede plasticfolie. Laat 3-4 uur rijzen en rek het af en toe wat op: schep met je vingers langs de zijkanten van de kom om een deegflap van de rand van de kom te trekken en de flap naar het midden om te vouwen. Doe dit rondom de hele deegbal (dit helpt de ontwikkeling van het gluten).

Zodra het deeg goed gerezen is en is verdubbeld in omvang (na ten minste twee keer rekken en vouwen), is het klaar voor gebruik. Leg het nu in de koelkast tot je het gaat uitrollen en bakken; of verdeel het in 4 even grote stukken, rol ze meteen uit tot kleine pizzarondjes en bestuif ze zo nodig met extra semola of bloem. Leg ze op bakplaten.

Verwarm de oven voor tot 230 °C hetelucht of 250 °C elektrisch.

Strooi de stukjes vijg en gorgonzola over de deeggrondjes (samen met eventuele extra toppings naar keuze) en besprenkel met olijfolie. Bak 10-15 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn en de topping borrelt.

Serveer meteen, bestrooid met de venkelbloemen (en rucola/basilicum, als je daarvan houdt) plus nog wat druppeltjes goede olijfolie.







Pompoengnocchi in salieboter

Voor 4 personen als voorgerecht of 2 personen als hoofdgerecht

1 kg kabocha-pompoen

zout

olijfolie

1 eidooier

40 g geraspte Parmezaanse kaas,
plus extra voor erover

snuf geraspte citroenschil
(optioneel, maar ik vind het
lekker – hij brengt de zoete
smaak van de pompoen in
balans)

snuf geraspte verse nootmuskaat

100-150 g tarwebloem, plus
extra voor het bestuiven

Voor erover

80 g boter

paar salieblaadjes

kneepje citroensap

geraspte geroosterde
hazelnoten/walnoten
(optioneel)

Gnocchi zijn ondergewaardeerd, terwijl ze heerlijk zijn en heel handig om als kok achter de hand te hebben. Mensen schrikken ervoor terug om ze te maken, misschien omdat ze bang zijn dat ze mislukken. Maar soms komen ze helemaal niet naar boven en lossen de gnocchi op in een trieste, waterige wolk. Bij dit recept gebeurt dat niet.

Pure pompoen is het lekkerst, zowel voor de smaak als de kleur (ik voeg geen aardappel toe). De pompoensoort is heel belangrijk – hij mag niet waterig zijn. De eidooier helpt bij het binden en voegt volheid toe, en door zo min mogelijk bloem te gebruiken worden de gnocchi niet te zwaar. Een goede *gnocco* moet chewy maar niet rubberachtig zijn, en ook een bepaalde lichtheid hebben. Het geheim zit 'm in ze licht aanraken, niet te veel bloem gebruiken en ze vers opeten. Ze moeten à la minute worden gemaakt en gekookt.

Mensen die pompoen normaal te zoet vinden: *no worries*. Ik geef er als tegenhanger hartige salieboter en extra kaas bij.

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch.

Snijd de pompoen in zes parten en gooi de pitten weg (schillen hoeft niet). Leg de parten op een beklede bakplaat en bestrooi ze met zout. Sprenkel er wat olijfolie over, dek de parten af met aluminiumfolie en rooster ze circa 30 minuten of tot ze net zacht worden. Verwijder de folie en rooster ze nog 15 minuten of tot ze echt zacht zijn en kleur krijgen aan de randjes.

Neem de pompoen uit de oven. Schraap het vruchtvlees zodra het voldoende is afgekoeld in een kom. Prak het met een vork tot het glad is en laat afkoelen.

Voeg aan de afgekoelde pompoen de eidooier en kaas toe, doe de citroenrasp en nootmuskaat erbij, en proef of er nog zout bij moet. Hij moet goed op smaak zijn. Voeg de bloem toe; begin met 100 gram per keer en voeg alleen meer toe als je denkt dat dat nodig is. Meng alles voorzichtig tot je een zacht maar niet plakkerig deeg hebt (de consistentie van aardappelpuree). Bestuif je werkvlak met bloem en maak worsten van circa 2,5 centimeter dik van het deeg. Snijd de worsten in klompjes van 2,5 centimeter en leg ze op een met bloem bestoven werkvlak/bakplaat.

Breng een grote pan gezouten water aan de kook en gooi de gnocchi erin. Schep ze er na een paar minuten, als ze komen bovendrijven, met een schuimspaan uit en zet opzij; hussel ze af en toe om te voorkomen dat ze aan elkaar plakken (je kunt ze nu als je wilt ook met olijfolie husselen en in de koelkast bewaren voor later).

Warm de boter op in een hapjespan en voeg de salieblaadjes toe. Doe de gnocchi erbij en bak ze tot ze net bruin worden. Voeg wat zout en een kneepje citroensap toe, en serveer ze met een beetje geraspte Parmezaanse kaas of geraspte geroosterde hazelnoten/walnoten.

WINTER

Inverno



Bittere bladgroenten en bonen

Salade van grapefruit, bleekselderij en ricotta salata

Voor 4 personen als bijgerecht, 2 als hoofdgerecht

2 grapefruits (witte of rode, allebei zijn lekker)

1 grote stronk bleekselderij, buitenste harde stengels verwijderd

bosje munt, blaadjes losgehaald en heel grof gehakt of heel gelaten

sap van 1 citroen

snuf zout

paar scheuten extra vierge olijfolie, plus extra voor erbij

stuk ricotta salata/andere gezouten kaas

handvol noten naar keuze

Ik ben gek op citrussalades, en met zijn bijna hartige sprankelende bitterheid past grapefruit geweldig goed bij een stevige, citroenige en zoutige kaas als ricotta salata. De bleekselderij geeft de salade crunch en nog meer hartigheid met een aards randje. Munt combineert heel mooi met citrusfruit en frist het geheel op. Ik vind wat geroosterde hazelnoten heel lekker in deze salade, maar walnoten zouden ook niet misstaan. Iets voor een zeldzame zonnige lunch in januari, die je onmiddellijk springlevend doet voelen. Het is belangrijk om een stevige stronk bleekselderij te vinden, met een bleke en sappige kern en lekker veel loof.

Ik heb deze salade ook met succes met feta en geitenkaas gemaakt, mocht je geen ricotta salata kunnen vinden.

Snijd de schil en het witte vlies van de grapefruits en snijd ze dan zoals je wilt (in stukken, schijven of partjes). Probeer het sap op te vangen voor de dressing (ik snijd de vruchten boven een kom).

Snijd de bleekselderij in kleine stukjes (snijd ook het loof, want dat is heerlijk). Hussel ze met de grapefruit en voeg de munt, wat van het grapefruitsap, citroensap, zout en olijfolie toe. Proef of alles goed op smaak is en voeg zo nodig iets toe.

Verkruiemel de kaas erover of schaaf hem en strooi de schaafsels erover, en voeg dan een handje noten toe. Serveer de salade besprenkeld met extra olijfolie.



Polentataart met rode grapefruit en pistache

Voor een cake van 20 centimeter doorsnee

boter, voor het invetten

120 g gepelde ongezouten pistachenoten, plus een extra handvol, grof gehakt, ter decoratie

80 g polenta (maismeel)

fijn geraspte schil van 1 grote biologische rode grapefruit (gebruik het sap voor de siroop)

snuf zout

2 tl bakpoeder

4 eieren

180 g suiker

180 ml olijfolie

rozenknopjes/-blaadjes, ter decoratie (optioneel)

Voor de siroop

2 el honing (een lichte bloemenhoning om de smaak van de grapefruit goed te laten uitkomen)

sap van 1 grote rode grapefruit

Dit is een verrassende cake, waarvan ik voor het eerst een versie at in Oxfordshire bij een leuk bouwvallig tuincafeetje, Worton geheten. Hij was ongelooflijk vochtig met een soort aantrekkelijk lichte vijvergroene kleur, een lekkere crunchy textuur dankzij de polenta (maismeel) en een verrassende soort kruidigheid van de olijfolie en grapefruit. Dit soort recepten kan ik gewoon niet weerstaan.

Serveer er wat yoghurt bij voor een verfrissend, sprankelend ontbijt in januari, of geef er een geurig citrusachtig kopje earl grey bij.

Hij is – wonderbaarlijk genoeg – ook nog eens gluten- en zuivelvrij. Bij het café waar ik de cake at, hadden ze de siroop met een takje rozemarijn geparfumeerd. Dat kun je natuurlijk ook doen, maar ik doe het niet. Een andere lekkere toevoeging is kardemom, al is dat niet bepaald Italiaans.

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch. Vet de bodem en zijkanten van een taartvorm van 20 centimeter in en bekleed met bakpapier.

Maal de pistachenoten in een keukenmachine tot een fijne, zanderige massa. Stort ze in een mengkom en meng de polenta, grapefruitrasp, het zout en bakpoeder erdoor.

Klop in een andere kom de eieren met de suiker en olijfolie. Klop de droge door de natte ingrediënten en schenk het beslag in de voorbereide vorm.

Bak de cake 40-50 minuten tot hij net stevig en goudbruin aan de bovenkant is.

Haal uit de oven en zet opzij terwijl je de siroop maakt. Laat de honing op laag vuur smelten tot hij vloeibaar is en net gaat borrelen, en voeg het grapefruitsap toe. Laat alles een minuutje pruttelen en schenk de siroop dan beetje bij beetje over de nog warme cake, tot hij volledig is geabsorbeerd.

Versier de cake met de grof gehakte pistachenoten en rozenknopjes of -blaadjes, als je dat wilt. Serveer hem warm of koud. Deze cake is een paar dagen houdbaar.

