



JADIS SCHREUDER

The LEMON
KITCHEN
SICILIË



EENVOUDIGE SICILIAANSE RECEPTEN



JADIS SCHREUDER

The LEMON  N
KITCHEN
SICILIË

EENVOUDIGE SICILIAANSE RECEPTEN

UITGEVERIJ LUITINGH-SIJTHOFF

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid 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.

INHOUD

Voorwoord	5
Over Sicilië	7
De keuken van Sicilië	9
Vis voor nu & vis voor later	24
Mijn keukenfilosofie	27
Voordat je begint	33
Basisrecepten	37
Brood & pizza	43
Antipasti & streetfood	63
Pasta	95
Vis	129
Zoet & verfrissend	151
Dankwoord	174
Powervrouwen op Sicilië	173
Register	175

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

Tekst en receptuur: Jadis Schreuder

Illustraties, foodstyling en fotografie: Jadis Schreuder

Assistentie: Narrelle Barkey

Assistentie receptfotografie en bewerking: Jazzie Barkey

Foto blz. 4: Lin Woldendorp

Foto's blz. 42, 54-55: Nicole Korsten

Foto's blz. 10 (rechtsboven), 30, 150, 172 (rechtsonder), 176: Rianne Wijnen

Ontwerp omslag en binnenwerk: VillaGrafica

ISBN 978 90 245 9469 6

NUR 440

www.thelemonkitchen.nl

www.lsamsterdam.nl

www.boekenwereld.com

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff vindt het belangrijk om op verantwoorde en milieuvriendelijke 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.



VOORWOORD



Na het schrijven van mijn eerste kookboek van *The Lemon Kitchen*, kon ik er niet meer omheen: ik was verliefd, verliefd geworden op Sicilië! Dat prachtige, warme, verfrissende, zonnige, vruchtbare eiland, met haar unieke keuken.

De recepten die je in mijn boek vindt, kun je samenvatten onder de noemer: eenvoudig met rijke smaken en een frisse twist. Dat is voor mij de kern van de Siciliaanse kookkunst. Je hebt niet tientallen verschillende producten nodig om de lekkerste pasta op tafel te toveren. Integendeel: met maar een paar ingrediënten kook je heerlijk, maar die moeten dan wel goed zijn! En dat zijn ze, daar op Sicilië.

Ik kan niet wachten mijn seizoensrecepten met jullie te delen. Ik moet eerlijk bekennen dat er nog veel meer gerechten zijn die ik ook allemaal had willen uitwerken. Na zeven bezoeken aan Sicilië ben ik nog lang niet uitgekeken.

Dit boek wil ik ook gebruiken om je mee te nemen naar de gewoonten op Sicilië, naar de eetcultuur en waarom die zo gevarieerd is. Ik wil je iets laten proeven van het belang dat de Sicilianen hechten aan goede, biologische en verse seizoensproducten. Hoe belangrijk ze het samen eten vinden, hoe ik hier *food for the soul* vond. Mijn boek is een kookboek en het verslag van een persoonlijke ontdekkingsstocht: mijn ervaringen waarmee ik mijn recepten kleur en inhoud geef.

Ik heb bewust geprobeerd mijn recepten niet op een letterlijke manier te 'vertalen' van de Siciliaanse naar de Nederlandse keuken. Dat heeft twee redenen. In de eerste plaats wil ik dat iedereen in Nederland snel en simpel een overheerlijke pasta kan maken, of een pizza of een *ragù*. En in de tweede plaats: ook op Sicilië worden dezelfde gerechten op verschillende manieren klaargemaakt. Ik denk dat ik wel tien verschillende caponata's heb gegeten tijdens mijn reizen. De een nog lekkerder dan de ander! Even snel een brood of pizzadeeg maken is voor een Siciliaan geen enkel probleem. En ik durf te wedden: ook jij draait straks je hand niet meer om voor het maken van een foccacia!

Natuurlijk vind je in mijn boek een vleugje biologische citroen terug. Op Sicilië zijn de citroen en andere citrusvruchten een onmisbare smaakmaker, van wat sap tot zeste. Voor je aan de slag gaat met mijn recepten wil ik je een goede raad geven: wees niet te streng voor jezelf. Mijn recepten zijn er om jezelf eigen te maken en je te inspireren. En vergeet ook niet te genieten van de voorbereiding: inkopen doen, koken en opeten. Heel veel kookplezier!



OVER SICILIË



Ik herinner me de eerste keer nog goed dat ik voet op de bodem van Sicilië zette samen met mijn vriend. Het was ongeveer 15 graden, hartje winter, eind januari. Ondanks dat ik het bloedheet had in mijn veel te warme winterjas, werd ik direct verliefd op dit prachtige eiland.

De zon, de mensen, het eten en de passie die overal van afspat. Inmiddels ben ik in de afgelopen jaren zeven keer op dit warme en betoverend mooie eiland geweest. Ik heb alle seizoenen meegemaakt en elk seizoen zie je weer nieuwe bloemen en kleuren, ruik je andere geuren en proef je andere producten.

Sicilië is het grootste eiland van de Middellandse Zee. Het heeft ongeveer 5 miljoen inwoners, verdeeld over ongeveer 25.000 vierkante kilometer (dat is ongeveer $\frac{2}{3}$ van Nederland). Sicilië heeft een subtropisch klimaat, de zon schijnt bijna dagelijks het hele jaar door. Heerlijk! Het is ook een enorm vruchtbaar eiland.

HET EILAND VAN VRUCHTBAARHEID EN EEUWIGHEID

Het eiland heeft een driehoekige vorm. Dat weerspiegelt de drie zeeën die Sicilië omringen: in het noorden de Tyrreense Zee, in het oosten de Ionische Zee en natuurlijk de Middellandse Zee. De oude Grieken gaven Sicilië de naam *Trinacria*, wat 'driepuntig' betekent. Het beeldmerk dat je veel in Sicilië terugziet, is dan ook de Trinacria: een vrouwenhoofd met drie benen. Er wordt gespeculeerd dat het vrouwenhoofd staat

voor de Etna. Deze beroemde vulkaan wordt dan ook als een 'zij' omschreven. Het is een populaire plek om te wonen; een kwart van alle Sicilianen, ongeveer 1 miljoen, woont op de hellingen van deze vulkaan. Een van de redenen hiervoor is dat de vulkanische grond bijzonder vruchtbaar is. Doordat de Etna regelmatig uitbarst, zorgt het voor vernieuwing van de grond. Ik vroeg ooit aan Isis, een Nederlands-Siciliaanse bewoonster van het eiland, of ze bang is als de Etna weer uitbarst. Ze antwoordde lachend: 'Nee, de lava is zo traag en vast van structuur dat je het een uur van tevoren ziet aankomen en je genoeg tijd hebt om weg te gaan. De lava moet eerst door al die valleien, dus mocht het ooit je kant op komen dan heb je genoeg tijd om te vluchten.' Moeder natuur, de etna, is de baas van het eiland en daar leeft iedereen mee. Als 'mevrouw' weer eens uitgebarsten is, zie je vaak een paar uur later een zwarte waas aan kleine lavasteentjes. Soms gaat het hele dorp een paar uur vegen en dan is het weer schoon en kan iedereen weer terug aan het werk. Prachtig, die saamhorigheid.

Een tweede, belangrijk symbool op Sicilië is de *pigna*: een keramieken dennenappel.

Omdat de naalden nooit vallen staat de pigna symbool voor eeuwigheid. De zaden van de pigna staan, net als de Etna, voor vruchtbaarheid. Het is een symbool van de Griekse god Dionysus en een geliefd huwelijkscadeau – in bijna elk huis vind je er wel een. Vroeger werd een slaapkamer van jonggehuwden met dennenappels gedecoreerd: opdat hun huwelijk maar veel kinderen zou voortbrengen!

Het derde belangrijke symbool zijn de Moorse hoofden, en omvat de geschiedenis van een verboden liefde tussen een Arabier en een Siciliaanse. Een macaber liefdesverhaal dat ongelukkig eindigt in een bloedbad, waarbij de geliefden om het leven komen.

SICILIAANS OF ITALIAANS?

Het is – gezien alle overheersingen – niet gek dat de Sicilianen niet per se Italiaans spreken, maar eerder Siciliaans, wat eigenlijk een dialect is van het Italiaans met Griekse, Spaanse en zelfs Arabische invloeden. Sicilianen hebben dus een eigen cultuur, waardoor ze zich vooral Siciliaan voelen. *No Italiano. Io Siciliano.* De jongere generaties spreken vrijwel allemaal wél Italiaans en Italiaans is dan ook de officiële taal. Dat leren ze op school, maar Siciliaanse dialecten zullen nooit verdwijnen; daar zijn ze te trots voor. Opa's en oma's spreken vaak

geen Italiaans, je kunt niet anders dan dialect praten met je grootouders. En zo blijft de taal behouden. *Au-* en *oe-*klanken zijn kenmerkend voor het Siciliaans. Een voorbeeld hiervan is dat salsa (Italiaans) in het Siciliaans als *a' sassa* wordt uitgesproken. Als je het over salsa hebt, bedoel je tomatensaus, maar het betekent eigenlijk saus. Neem nu bijvoorbeeld het woord: *arancini*. In Palermo vinden ze het vrouwelijk, dus: *arancini* en meervoud *arancine*, en in Catania vinden ze het mannelijk, dus: *arancino* en meervoud *arancini*. Zo zie je maar hoe eigenwijs een Siciliaan is.

TRADITIES EN HOE ZE ZICH ONTWIKKELEN

In sommige opzichten is Sicilië nog steeds redelijk conservatief; van de vrouw wordt nog steeds verwacht dat ze schoonmaakt en zorgt voor het eten. Dat conservatieve merk je ook in het belang dat gehecht wordt aan traditie en dat trouwen nog steeds heel belangrijk is, net zoals familierecepten. Het is heel normaal dat kinderen meehelpen in de keuken, vooral de meisjes, ook als ze daar helemaal geen zin in hebben... De jonge generatie wil graag van een aantal beklemmende tradities af. Ze vinden goed koken nog steeds belangrijk, maar vrouwen moeten ook kunnen ondernemen en dat zie je meer en meer gebeuren.

DE KEUKEN VAN SICILIË



Voor mij is Sicilië een magische plek, het eiland waar alles samenkomt. Zodra ik die bijzondere, kenmerkende geur van Sicilië ruik, ben ik een gelukkiger mens.

Het ruikt op Sicilië zo bijzonder: een zoete pepergeur die ik nog nooit ergens anders ben tegengekomen. Palmbomen die afsteken tegen een felblauwe lucht en ál die fruitbomen. Het lijkt wel alsof alles op dit eiland eetbaar is: ik voel me er als een kind zo blij, ik mag hier zoveel snoepen als ik wil.

Sicilië is door haar vulkanische grond, het aantal zonuren en de ligging een heel vruchtbaar eiland. Wanneer je in Catania landt, is de Etna overal aanwezig. Waar je ook kijkt, je ziet haar. Alles groeit er: groenten, fruit, kruiden, granen, noten en olijven. En ook de citrusvruchten en groenten zijn fantastisch. Het is ook niet gek dat biologische supermarkten zoals Ekoplaza hun meeste producten hiervandaan halen. Onder meer vers fruit, groenten, pasta's, bloem, geconserveerde sardientjes en ansjovis en geconcentreerd citroensap worden allemaal geïmporteerd uit dit bijzondere eiland.

Als je op die enorme Etna een wandeling maakt, kom je zomaar wilde venkel (helaas moeilijk, maar wel in het seizoen bij Lindenhoff in Nederland verkrijgbaar), tomaten, pijnbomen, en ook olijf- en

citrusbomen tegen. En dat is nog maar een greep uit al het moois en eetbaars. Isis, een van de bewoners van het eiland van wie ik enorm veel geleerd heb het afgelopen jaar, zei: 'Citroenen koop je niet, die steel je.' Toen zij eens thuishkwam van boodschappen doen met een zakje citroenen, reageerde haar partner verbaasd: 'Je gaat toch geen citroenen kopen?!' Dat is een van de redenen waarom de citrusbomen achter hekken staan. De bomen langs de zijkanten zijn vaak... kaalgeplukt.

Naast landbouwproducten is er ruimte voor veeteelt, en zuivel vind je er dus volop, vooral in het binnenland. Op de zee rondom Sicilië wordt veel gevist. Sicilianen zijn echte vis, schaal- en schelpdieren liefhebbers! In Siracusa, in het zuidelijkste puntje en een van de vruchtbaarste plekken van Sicilië, vind je in de haven de allerbeste mosselen van de wereld.

Een van mijn favoriete plekken op het eiland is toch wel het kleine vissersdorpje Riposto. Isis heeft mij hier ooit uitgenodigd om samen naar de vismarkt te



die trouwens prachtig paars-oranje zijn door de vulkanische grond. Maar vergeet de amandelen, pijnboompitten en avocado's niet. Tijdens mijn reizen door Sicilië viel het mij op dat vooral het eten aan de kant van Palermo veel meer Arabische invloeden heeft dan aan de kant van Catania. Allemaal even



lekker, allemaal anders en verrassend. Bij elk recept in dit boek ga ik daar nog verder op in. Het is overigens heel interessant om te zien hoe deze turbulente geschiedenis doorgedrongen is in de gehele eetcultuur van het eiland, met al haar bijzondere gebruiken.

DE EETCULTUUR

VAN JONGS AF AAN

Een van de mooiste onderdelen van de Italiaanse, maar eigenlijk ook de Siciliaanse eetcultuur, is dat eten het belangrijkste onderdeel van de dag is. Van inkopen doen tot het samen opeten.

Ik heb het voorrecht gehad vele Sicilianen te leren kennen en ik heb het idee dat de Sicilianen van jong tot oud het belangrijk vinden wat er gegeten wordt. Ik denk dat sommige volwassen mensen nog kunnen leren van de voedingskennis van de Siciliaanse kinderen. Prachtig om te zien hoeveel ze op jonge leeftijd al weten over koken en de ingrediënten.

Een kruidentuin bij het huis vinden ze doodnormaal. Vaak wordt er een kind even naar buiten gestuurd om wat verse kruiden te plukken, omdat mama te druk is met koken en het fornuis niet alleen gelaten mag worden. Samen inkopen doen, koken en eten is de norm in de Siciliaanse cultuur. Vaak wordt er in grote hoeveelheden gekookt en wat er overblijft wordt dan weer verwerkt in een gerecht voor de volgende dag. Dit gebruik heb ik overgenomen in het boek, en veel recepten noem ik dan ook

'vervolgrecepten'. Zoals de *ragù* (zie blz. 39) die heerlijk urenlang heeft geprutteld en later verdwijnt in de *arancini* (zie blz. 92), waar je veel te veel van maakt, zodat je er de volgende dag pasta met ragu (zie blz. 106) van kunt maken. Ik vind het erg duurzaam én praktisch om op deze manier te koken. En bovendien is de ragu een dag later nóg lekkerder.

Wat van jongs af aan al wordt overgebracht van generatie op generatie is dat de kinderen met de nonna's en moeders mee op pad gaan om inkopen te doen. Het is een leerschool die de Sicilianen erg belangrijk vinden. Zo sprak ik Agata Barbagallo (dochter van de eigenaar van het familiebedrijf, de pastafabriek Barbagallo) en haar zusje over dit deel van hun opvoeding. Agata werd even emotioneel toen ze over haar opa en oma vertelde. Het had haar, zei ze, een dankbaar mens gemaakt, opgroeien in deze eetcultuur: eten, samen komen en samen genieten. Maar ook weten wat je eet, is een belangrijk deel van haar jeugd geweest. Ik werd geraakt door haar verhaal en besefte dat ik dankbaar ben dat

ik door mijn ouders en oma ook op deze manier ben opgevoed. Zo ging ik wekelijks mee naar de (biologische) markt en wilde ik altijd alles proeven en alles weten over de ingrediënten en gerechten. Stiekem had ik dit als jong meisje willen ervaren in Sicilië zelf. Hier is alles sneller binnen handbereik. Ik zou mijn kinderen ook het liefst op dit eiland en op deze manier willen opvoeden. Wat ik vooral heb geleerd over de Sicilianen is dat het een trots en lief volk is, dat oprecht van samen eten, en alles wat daarbij hoort, kan genieten. En met de zon en al die rijke ingrediënten ben je al heel snel een gelukkig en dankbaar mens. Je hebt daar gewoon niet zoveel voor nodig.

UNIEKE GASTVRIJHEID EN BEHULPZAAMHEID

In Sicilië is iedereen altijd welkom om mee te eten. Hoe meer zielen hoe meer vreugd! Zo is het haast een belediging als je niet blijft eten als je aan het einde van de middag langskomt. Mee-eten is bijna een verplichting, maar wel een hele leuke! De gastvrijheid van de Sicilianen is een belangrijk onderdeel van de eetcultuur. Samen delen en samen eten is samen genieten. Vaak vertellen ze met trots waar ze de producten vandaan hebben gehaald. En daarbij zijn details als wie de verkoper was en wie er nog meer in de winkel waren natuurlijk ook belangrijk.

Als je ergens op bezoek gaat is het vanzelfsprekend dat je iets meeneemt. Met lege handen aankomen is een no go. Als je wordt uitgenodigd om te komen eten, is het een ongeschreven regel dat je een toetje

meeneemt, zoals de amandelkoekjes die je bij een pasticceria haalt. Elke dag een schaalpje vla toe is in Sicilië niet gebruikelijk. Gewoonlijk eet men wat seizoensfruit na de maaltijd zoals de aardbeien met munt, pistache en honing (zie blz. 154). Een toetje meenemen onderstreept de feestvreugde van samen eten.

Door alle keren dat ik ben uitgenodigd bij Sicilianen heb ik ervaren dat je nergens zo lekker eet als bij de Sicilianen thuis. Vaak krijg je wat over is aangeboden om mee naar huis te nemen. Zo'n royaal gebaar is hier vanzelfsprekend: je laat een gast meegenieten en als er nog wat over is om van te genieten, dan deelt de gast daar ook in. De familierecepten zijn vaak heilig, al heb ik wel het idee dat de jongere generaties er net wat meer hun eigen versie van maken. Het is een mooie gewoonte dat iedereen altijd vertelt van wie het recept afkomstig is en hoe het door de kok is aangepast. Vaak zijn het de vrouwen die de lekkerste maaltijden in elkaar toveren, maar de mannen eten het heel graag op en ruimen dan ook mee af. Maar – en dat moet echt gezegd worden – de mannen kunnen ook allemaal een lekker potje pasta klaarmaken. Jongens worden niet zoals meisjes in alles wat de keuken aangaat betrokken, maar ze kijken de kunst wel af. En dus kunnen ook de mannen koken. In de restaurants zie je dan weer vooral mannelijke chefs.

CUCINA POVERA, DE ARMELUISKEUKEN

Ondanks de vele rijkdommen van Sicilië waren de meeste Sicilianen arme boeren en vissers. Een groot gedeelte van de





eens richting de bergen en onthoud wat je ziet,' zei hij. Weer binnen pakte hij een lange streng granen en hij vertelde dat we zojuist gekeken hadden naar de net geoogste graanvelden van zijn fabriek. Wat mij opviel was dat de granen enorm lang waren. Dat had ik goed gezien: dit graan is extra lang, volgens mijnheer Barbagallo is het nergens ter wereld langer. Het graan van La Bio Idea is een harde durum tarwe. Het geeft een speciale structuur aan de pasta, wat haar in combinatie met het langzame drogen van de pasta minder 'zwaar' maakt. Daardoor is deze pasta lekker licht verteerbaar. Het is mij ook opgevallen dat ik na het eten van hun pasta weinig last heb van de after-dinner-dip.

Traditie en tomaten

De laatste weken van de zomer zijn heilig voor de moeders, tantes en nonna's. Dan focussen ze zich volledig op de bijna overrijpe tomaten. Dit is het moment dat al die lekkere zomerse tomaten verwerkt worden tot passata, maar ook tot een tomatensaus (zie het recept op blz. 38)! De tomaten zijn daarna wel lekker, maar niet meer op hun best. Daarom werk je dus de herfst, winter en begin lente met je zelfgemaakte passata tot er weer smaakvolle tomaten op de velden staan. Ik vind het mooi!

In het kleine dorpje, terwijl de elektrische auto aan het opladen was, kwamen mijn zus en ik een prachtig roze gebouw tegen met een balkon gevuld met bloemen,

planten en cactussen. We raakten in gesprek met twee nonna's, toevallig ook zussen, en ik vroeg heel brutaal of ze al passata of tomatensaus gemaakt hadden. Ze lieten me heel trots hun selectie aan passata zien en ik kreeg een klein flesje (met een houdbaarheidsdatum) erop mee naar huis. Met een strenge tip: ik mocht het alleen openmaken als ik het binnen drie dagen ging opeten! Ze hadden er duidelijk ervaring mee. Een bloedserieuze taak, passata maken. De tante van Isis maakt eerst passata en daarna maakt ze de saus. Dat kan zomaar vijftig liter saus worden! Het gaat allemaal in flesjes en dan geeft ze haar zoon en dochter een groot gedeelte van haar saus, zodat ze zelf nooit saus hoeven te maken. Hierdoor hoeven ze, als ze thuiskomen van het werk, niet veel meer te doen om een lekkere pasta op tafel te zetten.

Zoals je misschien wel merkt kan ik alleen al over tomaten uren praten. Als je op een markt bent in Sicilië, kom je geheid de allerlekkerste tomaten van de wereld tegen. De Sicilianen zijn bijzonder kieskeurig welke tomaat ze waarvoor gebruiken. Zelf vind ik de allerlekkerste tomaat de *pomodori di Pachino*. Je herkent ze aan de intense, rode kleur. Het zijn kleine tomaten met inkepingen. Tip: als je ze tegenkomt, koop er een en eet hem gelijk als een appel op. Toen ik dat deed kreeg ik 'm gratis, waarschijnlijk omdat ik zo enthousiast over de smaak was.





BROOD & PIZZA

Er is niets zo puur als een eigen brood bakken. Het maken van deeg is niet moeilijk, maar wel van veel factoren afhankelijk. Zoals het aantal uren dat je het deeg laat rijzen, de temperatuur in huis, de kwaliteit van de ingrediënten en of je het met de hand óf met een keukenmachine kneedt. In Sicilië, maar waarschijnlijk heel Italië, vertellen ze je er graag bij hoelang het deeg gerezen heeft. Dit is belangrijk omdat het een stuk lekkerder is als het minimaal een nacht heeft gestaan. Je zult merken dat je er steeds beter in wordt!

Als het gaat om brood zul je in Sicilië vaak het woord *scarpetta* horen. De letterlijke vertaling is 'schoentje' en daar bedoelen ze het stuk brood mee dat je afscheurt om het laatste beetje saus mee van je bord te vegen, zoals bij de pasta vongole. Als je dit hemelse laagje saus laat liggen, zal de bediening raar opkijken!



ANTIPASTI & STREETFOOD

In dit hoofdstuk vind je de lekkerste antipasti- en streetfoodrecepten. Antipasti betekent 'voor de maaltijd'. In Sicilië zetten ze het liefst de hele tafel vol en scheppen de gasten zelf wat op. Het is een en al gezelligheid, onder het genot van allerlei lekkere hapjes. Zet naast de gerechten in het herfstseizoen eekhoorntjesbrood, rauwe courgettini met salmoriglio en courgetterolletjes met broodkruim, citroenzeste en rozijnen uit de oven op tafel. Vergeet dan de kazen, bloemenhoning en verse vijgen niet bij de jams! Voor het streetfood heb ik me laten inspireren door de markten van Palermo. Laat je verrassen door heerlijke geuren, smaken en kleuren, die ook goed passen op de antipastitafel. *Buonissimo!*





PASTA

In Sicilië gaat er geen dag voorbij zonder dat je een lekker pastaatje eet. Daarom vind je hier een grote hoeveelheid lekkere en makkelijk te maken pastarecepten. Veel pastarecepten zijn om een seizoensgroente heen gebouwd: heerlijk, duurzaam én gezond. In de biologische pastafabriek van Barbagallo, die ik bezocht, zag ik naast korte pastasoorten duizenden spaghetti'slierten met een boogje aan het uiteinde te drogen hangen. Een grappig detail is dat dit 'restmateriaal' wordt gebruikt voor vermicelli. Creatief!

The background of the page is decorated with various watercolor-style illustrations. Numerous lemons in various shades of yellow and green are scattered across the page. Interspersed among the lemons are several small, five-petaled flowers with pink and white petals. There are also a few small illustrations of seafood, including a red shrimp and a scallop with a colorful shell, positioned around the central text area.

VIS

Natuurlijk staat Sicilië bekend om de verse vis, schaal- en schelpdieren. Je kunt deze recepten als hoofdgerecht maken, maar ze zijn ook heerlijk om een tafel mee vol te zetten. Lekker om erbij te serveren: Zeeuwse oesters, garnalen, de onmisbare salmoriglio dressing en zelfgebakken brood. En vergeet vooral de gevulde sardientjes van de gravin uit Palermo niet (zie blz. 68). Tijdens een rondleiding in haar paleis, Pallazo di Contefederico, vertelde ze dat dit gerecht is afgeleid van een aristocratisch gerecht van Franse chefs. De chefs maakten een vergelijkbaar gerecht in eigen land met gevogelte. De Sicilianen zijn zo eigenwijs dat ze een variant hierop bedachten: de gevulde sardientjes. Ongerold met de staart van de vis omhoog lijkt het net een vogeltje! Dit streetfood, *saddi a beccaficu*, kun je op allerlei markten, vooral in Palermo, vinden.





ZOET & VERFRISSEND

Ze noemen de Sicilianen de zoetekauwen van Italië. In dit hoofdstuk vind je recepten voor nagerechten, koekjes en drankjes. Ze hebben allemaal een mooie balans tussen zoet, fris én met een lekkere structuur.







DANKWOORD



Natuurlijk wil ik LS Amsterdam enorm bedanken dat zij mij de mogelijkheid hebben geboden om na mijn eerste kookboek *The Lemon Kitchen* een tweede kookboek over Sicilië en de sprankelende Siciliaanse keuken te publiceren. Extra veel dank aan Vivian, Jacqueline, Marike en Josephine.

En mijn vriend Ritchie, die elk recept geproefd, goedgekeurd en aangemoedigd heeft, en die mij door dik en dun heeft gesteund. De liefde voor Sicilië delen we samen en we dromen ervan om ooit tussen de citrusbomen elkaar het ja-woord te geven.

Isis, jij gaf mij een kijkje in het echte Sicilië. Jij deelde dagelijks jouw seizoensgerechten waardoor ik vanuit Nederland toch altijd een beetje in Sicilië was. Jouw kennis van en onvoorwaardelijke liefde voor Sicilië, de Siciliaanse keuken, je gastvrijheid en warmte hebben mij enorm geïnspireerd. Ik ben je hiervoor eeuwig dankbaar. Fijn dat we een mooie vriendschap hebben opgebouwd.

Chiara en Lorenzo, bij jullie is mijn Siciliaanse avontuur jaren geleden begonnen. Jullie gunden mij letterlijk en figuurlijk een kijkje in de keuken en op het land. Jullie kennis van biologische voeding en jullie inzet voor duurzaamheid zijn erg inspirerend.

Manuela, bedankt voor de mogelijkheid om samen met mijn zus Sanya met een elektrische auto het eiland rond te reizen en zo op de meest bijzondere en duurzame plekjes te kunnen verblijven.

Felice en Ton, mijn lieve, trouwe testkoks die elk recept gemaakt, geproefd en

bekritiseerd hebben. Bedankt voor al jullie inzet en tijd! Mijn lieve vriendin Narrelle, die mij afgelopen jaar vrijwel overal bij geassisteerd heeft: samen meerdere keren naar Sicilië, oneindig proef(koken) en het organiseren van alles wat er komt kijken bij het maken, fotograferen, stylen en illustreren van dit kookboek.

Jazzie, dank je wel voor alle hulp tijdens de shoot- en edit-dagen.

Christine veel dank voor de prachtige fotografielocatie en Nynne, Daan en Marga voor de coaching. Natuurlijk wil ik ook mijn lieve vriendinnen, familie en schoonfamilie bedanken voor jullie ongezouten mening en geduld.

Janny, Onno, Rudolph en Jacob Jan heel erg bedankt voor jullie kritische blik, feedback en mooie woorden.

Marine Stewardship Council wil ik bedanken voor mijn ambassadeurschap en de nuttige informatie over duurzame visserij en alle vis, schaal- en schelpdieren die in dit kookboek voorbijkomen.

Ook wil ik de volgende bedrijven bedanken die geholpen hebben: BioSikelia, La Casa di Melo, Lindenhoff, Nico Waasdorp van Viskoop, Ekoplaza, Thermapen Nederland, Low Carbon Travels, Pasta Barbagallo 1911

En ten slotte wil ik iedereen bedanken die zich door mijn boeken, website en Instagram laat inspireren om mijn eenvoudige recepten met rijke smaken en een frisse touch op tafel te zetten!



MIJN POWERVROUWEN

OP SICILIË

Voor dit boek ben ik veel dank verschuldigd aan een paar sterke, inspirerende en ondernemende vrouwen die ik in de afgelopen jaren op Sicilië heb leren kennen. Ik stel ze hier met heel veel trots aan jullie voor.

ISIS NEUVENHEIM-LEOTTA: SICILY LOVE WEDDINGS & EVENTS

Isis Neuwenheim-Leotta is Siciliaanse en half-Nederlands. Ze is in Nederland geboren en woonde daar lang, maar ging alle vakanties naar haar roots in Sicilië. Ze runt het bedrijf Sicily Love Weddings & Events samen met Thea Huigen. Duurzaamheid vinden ze heel belangrijk. Zo gebruiken ze weinig tot geen plastic. Ook werken ze met lokale ondernemers die hun visie delen. Ik ga hier met mijn vriend trouwen!

CHIARA LO BIANCO VAN BIOSIKELIA EN BIO FARM HOTEL LA CASA DI MELO

Chiara is zowel eigenaresse van BioSikelia, een biologisch groente- en fruitbedrijf dat inmiddels wereldwijd biologische producten levert, als van Bio Farm Hotel La Casa di Melo. En ik kan je zeggen: haar producten en hotel zijn fantastisch! Je verblijft er tussen de citrus- en palmbomen. Het is een oase van rust met vlakbij het waanzinnig magische eilandje Ortigia.

TANJA BONGIORNO VAN DUE SICILIË MAISON CHARME

Tanja is Siciliaans en eigenaresse van Due Sicilië Maison Charme in de regio Messina. Ze heeft een prachtig ecohotel boven op de berg, vlak bij waar *The Godfather* ooit is opgenomen. Haar kamers zijn volledig ingericht met ecologische materialen en spullen, en het ontbijt is vers en gemaakt met alleen maar biologische producten. Tanja was zo lief om in de geschiedenisboeken van haar moeder te duiken om me een duidelijk beeld te geven van de vele bezettingen van Sicilië.

MANUELA TALANA VAN LOW CARBON TRAVELS

Manuela is van oorsprong Sardijns, woont in Nederland. Zij is de bevlogen eigenaresse van Low Carbon Travels, een uiterst duurzaam bedrijf dat gericht is op reizen met zo min mogelijk CO₂ uitstoot door Italië en Sicilië. Het is een reis pakket waar men op bestemming verder gaat per elektrische auto en bij de accommodaties gratis kan opladen. Een van de plekken tijdens die rondreis heeft veel indruk op mij gemaakt: Villa Trigona. Dit ligt in het binnenland in het dorpje Piazza Armerina. Zij hebben een agriturismo, een variant op slapen bij de boer. Tijdens de Ik had het idee dat ik in het Hof van Eden was beland.

REGISTER

aardappelen 58, 104, 126, 146
citroen- 146
Frieslanders 104
krumige 86, 104
opperdoezer 146
pizza met 58
roseval 146
aardappel-muntkroketjes 86, 87
aardappelsalade 82, 132
aardbeisalsalade 154
amandel 20, 72, 102, 112, 162, 170
-granita 170
-koekjes 162
-meel 162
-melk 48, 160, 170
-schaafsel 76
ansjovis 20, 66, 82, 86, 88, 108, 112, 122
crostini met 66
arancine 8
met ragù 92
aubergine 56, 71, 72, 76, 78, 96, 102
-balletjes 79
-pesto, gepofte 102
violet 56, 71, 72, 76, 96, 102
avocado 69, 136
biologische pasta 20
bloedsinaasappel 132, 152
bloemkool 122
boerenlinzensoep 126
bonen
borlotti- 104
cannellini- 142
borlottibonen 104
briochebollen, zoete 124
broccoli 50, 52
brood, gevuld 50
broodkruim 17, 40, 67, 68, 70, 79, 86, 88, 92, 100, 112, 120, 122
burrata 50, 60

cannellinibonen 142
cannoli 164
caponata 76
cherrytomaten 38, 39, 67, 71, 76, 82, 96, 108, 114, 126, 148
ciabattabroodjes 44, 49
citroenaardappelen 146
citroenblad 70
citroendrankje 158
citroenfocaccia 46
citroengehaktballetjes 70
citroengranita 170
citroenmarmelade 152
citroen-munt dressing 134

citrusmarmelades 152
courgette 69, 120
couscoussalade 71
crostini
met ansjovis 66
met tomaat 67
met tonijn 66
doperwtten 39
dressing
citroen-munt- 134
pistache- 140

focaccia 46
Frieslanders (aardappelen) 104
frittata 69

gamba's 138
garnaaltjessalade 69
garnalen
-salade 69
Hollandse 69
rode 136
roze 69, 116
gehaktballetjes 70, 110
gepofte auberginepesto 102
gepofte cherrytomaten 71
gepofte paprika's 100
geroosterde paprika's 67
gesmoorde uien 69, 146, 148
gevuld brood 50
gevulde sardientjes 68
granita's 170
amandel- 170

Hollandse garnalen 69
honing 154, 162

inktvis 132, 140

jam, paprika- 75

kaas
mozzarella 50, 56, 58, 60, 72, 92
Parmezaanse 40, 50, 56, 58, 68, 70, 72, 79, 86, 88, 92, 98, 102, 106, 110, 120, 122, 124
pecorino 40, 50, 56, 66, 86, 88, 92, 96, 102, 110, 122, 124
kalfsgehakt 70, 110
kalfsvlees 80
kappertjes 20, 67, 76, 82, 140
knoflook-citroenolie 138
koekjes, amandel- 162
kookkels 114, 118
koolrabi 124
kroketjes, aardappel-munt- 86, 87

krumige aardappelen 86, 104

lamsvlees 39
langoustines 138
limoncello 156
linguine 100, 108, 114, 118
met vongole 114
linzen 126

mandarijn 152, 156
-marmelade 152
mandarinetto 156
marmelade
citroen- 152
citrus- 152
mandarijn- 152
melanzane alla parmigiana 72
mortadella 46, 60
pizza met 60
mosselen 24, 144
mozzarella 50, 56, 58, 60, 72, 92
munt 66, 69, 74, 79, 80, 102, 108, 118, 120, 136, 140, 154
pompoen met 74

octopus 132, 140
-tentakels 132, 140
olijfoliebroodjes 49, 144
olijven 76, 78, 82, 100
opperdoezer (aardappelen) 146

panelle 86, 87
paprika 67, 76, 78, 100
gepofte 100
geroosterde 67
-jam 75
Parmezaanse kaas 40, 50, 56, 58, 68, 70, 72, 79, 86, 88, 92, 98, 102, 106, 110, 120, 122, 124
passata 38, 96
pasta 20, 94-126
biologische 20
pasta norma 96
pecorino 40, 50, 56, 66, 86, 88, 92, 96, 102, 110, 122, 124
peper, rode 74, 114, 116, 140, 148
peperjam, rode 74
pesto 71
pijnboompitten 71, 112
pistache 11
-dressing 140
-ijs 168
-nootjes 50, 52, 60, 71, 116, 140, 154, 162, 164, 168
-pasta 168
-pesto 116

pizza
met aardappel 58
met mortadella 60
norma 56
pizzadeeg 53
plaatpizza (Sfincione) 88, 90
pompoen 74

ragù 39
arancine met 92
ricotta 164
ricotta salata 56, 96
rode garnalen 136
rode peper 74, 114, 116, 140, 148
rode peperjam 74
roseval (aardappelen) 146
roze garnalen 69, 116
rozijnen 12, 68, 70, 76, 78, 112
rundergehakt 70, 110
rundvlees 39
-carpaccio 80

saffraan 92, 112
salade
aardappel- 82, 132

aardbeien- 154
couscous- 71
salie 66, 126
salmoriglio 68
sardientjes
gevulde 68
spaghetti met 112
sinaasappel 48, 68, 79, 132, 148, 152, 154, 170
bloed- 132, 152
-broodcake 160
-granita 170
-marmelade 152
soep, boerenlinzen- 126
spaghetti 98, 108, 112, 114, 116, 118, 122
met sardines 112
tomaat
crostini met 67
cherry- 38, 39, 67, 71, 76, 82, 96, 108, 114, 126, 148
zongedroogde 124
tomatensaus 38, 56, 72, 88, 96, 104, 108, 110, 112

tonijn 25, 26, 66, 108, 134, 136, 142, 148
crostini met 66
-tartaar 136

uien, gesmoorde 69, 146, 148

venkel 112, 148
-worst 50
venusschelpen 114, 118
violet aubergine 56, 71, 72, 76, 96, 102
vistartaar 136
vongole 114, 118
linguine met 114

witvis 136, 146
-tartaar 136

yellowtail 136, 146

zoete briochebollen 124
zongedroogde tomaatjes 124

