

Anas Atassi

SUMIAK

Mijn recepten en verhalen uit Syrië

NIJGH & VAN DITMAR



Inhoud

(009)	Inleiding	
(013)	Welkom in mijn keukenkastje	
(027)	Recepten	

Ontbijt

	— Weekendontbijt in oma's tuin	(025)
(027)	Musabaha – Kikkererwten in yoghurt-tahinsaus	
(028)	Jazmaz – Eieren in chilipeper-tomatensaus	
(030)	Man'oushe za'atar – Za'atar-platbrood	
(033)	Foul mudammas – Favabonen in olijfolie	
(034)	Murabba el-batinjan – Auberginejam	
(036)	Ejjeħ – Peterselle-eipannenkoeken	
(039)	Khebzeh harra – Platbrood met pittige tomatensaus	
(040)	Labneh – Uitgelekte yoghurt	
(043)	Labnehballetjes	

Mezze

	— Mijn moeders jaartijljkse feestjes	(047)
(048)	Moutabal – Dip van gerookte aubergine, yoghurt en tahin	
(050)	Batersh – Gerookte aubergine-tomaten-gehaktsaus	
(053)	Mufarakeh – Ei met rundvlees en courgette	
(055)	Aubergine-rodepaprikadip	
(056)	Batata harra – Pittige aardappels met knoflook en koriander	
(060)	Hummus bi tahini – Hummus met tahin	
(061)	Hummus bi zeit – Hummus met olijfolie	
(064)	Foul ma'ala – Tuinbonen met koriander en knoflook	
(067)	Moutabal shawandar – Rodebiet-tahindip	
(068)	Fatayer bi sabankh – Spinaziepasteitjes	
(070)	Sambusak – Filorolletjes met kaasvulling	
(074)	Sambusak – Filorolletjes met vleesvulling	
(075)	Steħa – Mini-platbrood met vlees	
(079)	Mortadella uit Aleppo – Runderworst met knoflook en pistachenoten	
(080)	Laban bi khyar – Komkommert met knoflookyoghurt	
(082)	Muhammara – Pittige paprika-walnootdip	



Streefvoed

— Boys' night out

- (088) Batinjan bi hannud – Zure aubergine
(092) Falatfel
(093) Rundershawarma
(098) Zahra – Geroosterde pittige bloemkool
(102) Toshka – Geroosterde sandwich met pittig vlees en kaas
(105) Lob el kossa – Gefritte courgette met knoflook en munt

Gramen, groenten en meer

— Mijn warme wintertafel

- (112) Fattoush – De befaamde geroosterd-broodsalade
(115) Fasolia bi zeit – Snijbonen in tomaten-olijfoliesaus
(117) Shorbat adas – Traditionele rode linzensoep
(118) Itch-salade van tante Jinan – Bulgursalade
(121) Mkhallal – Pittige pickles
(122) Sheikh mshatah – Gefritte aubergine met yoghurtsaus
(125) Horak oshao – Linzen-pastastoef met tamarinde en granaatappel
(126) Maans beroemde bietensalade
(129) Mujaddara – Linzenpilaaf met gekaramelliseerde ui
(134) Yalaaji – Gevulde snijbietbladen
(135) Biwaz – Eenvoudige ui-peterseliesalade

Vleesgerechten

— Midzomer barbecue Tafel

- (142) Sabankh bil roz – Spirazie-geklaktballenstoof
(145) Bazela bil roz – Doperwten-runderstoof
(146) Mnazaleh batinjan – Aubergine-geklaktshotel met tomatensaus
(151) Makloube – Aubergine-vleespilaaf
(152) Lahme bi sayniyi – Lamskarfta in tahinsaus
(156) Kibbeh – Kroketjes van bulgur en vlees
(159) Kibbeh hannoud – Kibbeh in zure tomaat-granaatappelsaus
(161) Kibbeh laban – Kibbeh in munt-yoghurtsaus
(162) Kibbeh sayniyi – Gebakken kibbichtaart
(167) Mahshi el jazar – Gevulde pastinaken in tomatensaus
(168) Shorbat anneh – Tomatensoep met gerst en lamsseikenel
(171) Ouzi – Filipasstiefjes gevuld met vlees en rijst
(172) Kebab karaz – Kersenkebab
(174) Lamskebab met kliezel hamra en groentespiesen

(006)

Kip en vis

— Tafel met zeezicht

- (181) Jambari ma'ala – Garnalen met knoflook, koriander en cayennepeper
(182) Tajen samak – Vis met sumak-tahinsaus
(187) Aghabani-tafelketen
(188) Sayadiyah – Pittige vispilaaf met gekaramelliseerde ui
(191) Kipkebab – Kebab van kipkarfta
(194) Shish tawook – Shish kebab van kip
(196) Rode bulgur bijara – 'Vuile' bulgur met geroosterde kip
(198) Zomersalade – Salade van watermeloen, halloumi en munt
(200) Samke harra – Vis in pittige notensaus
(202) Musakhan-wraps – Wraps met geseurde kip, ui en sumak

(179)

Zoete gerechten en dranken

— De ramadantafel

- (210) Qamr el deen – Abrikoos-oranjebloemensapnet pijnboomspitten
(213) Mbatan – Rijstpudding met abrikozensiroop
(214) Ashta – Ricotta-achtige roomkaas
(216) Spiraalvormige shabiyat – Filospiraal gevuld met ashta, frambozen
(222) Walnotenbaktava
(225) Asafri – Pannenkoekjes gevuld met ashta en pistachenoten
(226) Soos – Zoet-bittere zoethoutdrank
(228) Jallab – Melassedrank met noten en rozijnen
(234) Karkadi – Bruisende hibiscusdrank met citroenplakjes
(232) Aish el saraya – Ashta-'cheesecake' met karamel-broodkruimbodem
(234) Karawiyah – Karwijpudding met noten en kokosrasp
(237) Kaak – Koekjes met een sesam-aijlslaagje
(239) Vergeten dadelcake
(240) Qatayef – Minipannenkoekjes gevuld met ashta of walnoten
- (242) Receptenregister
(247) Dankwoord

(139)

INHOUDE

(007)

Inleiding

Als kind was ik gefascineerd door kookshows op tv. Samen met mijn zus kon ik er urenlang naar kijken. Het maakte niet uit of het Italiaanse, Aziatische of Arabische chef-koks waren, we zaten aan de tv vastgeplakt. Soms speelden we de programma's na – keukenkastje open bij wijze van grote tv-camera – en waren we voor even de presentatoren van onze eigen kookshow. Wanneer ik de kans kreeg, zat ik in de keuken om toe te kijken hoe mijn moeder kookte. Ondertussen probeerde ik haar te vermaken met mijn zelfbedachte verhalen, in de hoop nog wat langer te mogen blijven.

Pas toen ik het huis uit ging om te studeren, richtte mijn liefde voor koken zich op de Syrische keuken. Want wat miste ik de smaken en de gezelligheid van mijn ouderlijk huis! Ik probeerde de connectie met thuis, mijn ouders, mijn thuisland in stand te houden door mijn favoriete eten na te koken. De combinatie van mijn dagdromen en mijn moeders recepten resulteerde in tastbare, eetbare herinneringen. Ik stuurde mijn moeder foto's, zij gaf hierop haar commentaar, en zo leerde ik langzaam maar zeker zelf Syrische gerechten te maken. De afstand maakte mijn verlangen naar het doorgrondend van de authentieke keuken, en de gewoonten die bij de Syrische eecultuur horen, alleen maar groter. Zelfs de typische tafelkleden (zie blz. 187), die voor mij vroeger vanzelfsprekend een beetje suf waren, vind ik nu betoverend.

Toch ben ik geen chef. Mijn gerechten zijn de gerechten van mijn moeder, en haar gerechten komen weer grotendeels bij mijn oma vandaan. Ze zijn geslepen door de tijd, gevormd door de verkrijgbaarheid van ingrediënten in verschillende landen en aangepast aan de smaken van familieleden en vrienden. Ze bevatten de kern van ons familieleven in Syrië, dat niet zoveel verschilde van het familieleven van het gros van de Syriërs voordat de oorlog ons over de hele wereld deed uitwaaien.

In dit boek vertel ik je daarom de verhalen van mijn familie. Maar het zijn niet alleen mijn persoonlijke verhalen, het zijn de verhalen van een heel volk. Ze zijn typisch voor een land dat nu door een hele moeilijke periode gaat, een land dat behouden blijft in de verhalen en harten van de mensen die er vandaan komen.

Ik ben geboren in Syrië, in Homs, een stad die tussen de twee grootste steden van het land, Damascus en Aleppo, ligt. Mijn ouders verhuisden voor werk naar Saoedi-Arabië en mijn zussen en ik groeiden grotendeels buiten Syrië op. Maar elk jaar reisden we terug naar Homs om daar de zomer te vieren.

Ik zeg 'vieren', want zo zie ik Syrië nog altijd: als een plek waar het leven wordt gevierd.

Onze zomers zaten vol feesten; bruiloften, afstudeerfeesten, verjaardagen. En geen feest zonder een tafel beladen met lekkernijen. Maar ook in gewone, dagelijkse maaltijden zat altijd wel iets feestelijks verstopt. Of het nou een weekendontbijt bij oma, een barbecue in de tuin of de laat-op-de-avond-maaltijden tijdens ramadan waren, het heerlijke eten vormde een rode draad die door onze familie liep. Het was de rode draad die we elke zomer opnieuw aanhaalden, en die ons nu we nog veel verder uit elkaar wonen, nog altijd verbindt.

Tegenwoordig maak ik ten minste één Syrische maaltijd per dag. Dat kan zo eenvoudig zijn als een cracker met een kop thee. Maar soms zijn ook alle drie mijn eentmomenten – ontbijt, lunch en diner – Syrisch. Mijn vrienden moeten er allemaal aan geloven.

Niet alle gerechten in dit boek zijn volkomen puur en authentiek. Net als overal ter wereld zijn ook Syrische recepten aan continue verandering onderhevig. De tijd drukt zijn stempel op het eten, maar ook individuele smaken en voorkeuren hebben hun invloed. Zelfs de meest beroemde gerechten worden in elke familie op een eigen manier klaargemaakt. Zo is mijn moeders kibbeh hamoud net even anders dan in de streek van herkomst, Aleppo, de gewoonte is. Aan de andere kant stond ze erop dat we, aan het einde van onze Syrische zomers, zoveel pakken en potten voedsel tussen de kleren in onze koffers stopten als er maar in konden. Zo kon ze thuis in Saoedi-Arabië haar voorraadkast vullen met authentieke ingrediënten.

Sommige recepten voorzag ik van mijn eigen twists, op basis van de smaakvoorkeuren hier in Nederland bijvoorbeeld, of omdat ik op een van mijn reizen iets heel lekkers proefde dat mooi gecombineerd of verwerkt kon worden. Mijn rode bulgur bij jara bijvoorbeeld is een van oorsprong Syrisch gerecht dat ik, geïnspireerd op een dirty rice-gerecht van een vriend, 'vervulde' met extra specerijen en erwten. Het wordt me niet altijd in dank afgenomen (laat ik zeggen dat ik hier en daar wat familieleden heb weten te beledigen), maar in het geval van de bulgur moest mijn moeder toch toegeven dat ze onder de indruk was van het resultaat.

Of ze nu authentiek zijn voor heel Syrië of alleen bekendheid genieten in een klein dorp of zelfs binnen een enkele familie, de recepten op die straks volgen herinneren me stuk voor stuk aan de smaken, geuren en texturen van Syrië. Ze verdienen daarom allemaal een plekje in dit boek.

Voor mij zijn er twee ingrediënten onmisbaar in de Syrische keuken. Het eerste kun je niet zien en zelfs niet aanraken, maar alleen proeven: nafas. Nafas betekent letterlijk 'adem', maar staat hier voor 'de kunst van het koken waarbij de harmonie en onderlinge verhoudingen tussen de ingrediënten vol tot hun recht komen'. Nafas is het geheim van goede kaak, een eenvoudig koekje dat niks bijzonders bevat als je puur naar de ingrediënten kijkt.

Nafas is weten hoe je het beste uit de seizoenen haalt of uit een perfecte rijpe tomaat. Nafas is tevens het hoogste compliment dat je een Syrische kok kunt geven. Nafas zit in het hart van degene achter het fornuis en in de essentie van een echt goed klaargemaakt gerecht. Mijn oma heeft nafas. Mijn moeder heeft nafas. Ik hoop dat ik, met de recepten en verhalen in dit boek, je kan helpen jouw nafas te vinden.

Het tweede onmisbare en onmiskenbare ingrediënt in de Syrische keuken is sumak. Syrisch eten kent ontelbaar vele invloeden en is al eeuwenlang in ontwikkeling. De Ottomanen, Perzen en Fransen drukten er hun stempel op. De ligging aan de Zijderoute bracht pittige smaken naar Aleppo. Het huidige Syrië deelt zijn grenzen met maar liefst zes andere landen, waardoor streekgerechten soms mediterraan (in Tartus), soms Turks of Armeens (in Aleppo) en soms juist weer subtiel en eenvoudig (in Damascus) aandoen. Maar sumak gebruiken we overal. Deze dieprode specerij is de rode draad in de Syrische keuken en de rode draad in dit boek.

In de afgelopen jaren is er ontzettend veel gedaan voor ons Syriërs, van grote projecten door humanitaire organisaties, tot de opvang van vluchtelingen over de hele wereld, waaronder hier in Nederland. Ook op kleine schaal is de steun immens. Voor mij als Syriër is de tijd gekomen om iets terug te geven. De opbrengst van de Nederlandse editie van dit boek zal naar een lokaal project in Nederland gaan, voor daklozen of kinderen, in de vorm van Syrisch eten. Helemaal uitgedacht heb ik het nog niet, maar volg me op Instagram op anasatassi en je blijft op de hoogte.

Eet smakelijk!
Anas



WELKOM IN
MIJN KEUKENKASTJE

KRUIDEN EN SAUZEN DIE NIET MOGEN ONTBREKEN IN JE REPERTOIRE

Met de volgende ingrediënten in mijn keukenkastje heb ik bijna elk Syrisch gerecht binnen handbereik. Dankzij de geweldige toko's, de Arabische winkels en de goed gesorteerde supermarkten in Nederland zijn ze bijna allemaal goed verkrijgbaar. Zowat elke stad, bijna elk dorp zelfs, heeft tegenwoordig een toko. Wat ik niet in de winkel kan vinden, bestel ik online. Woon je in Amsterdam, ga dan zeker eens langs bij De Volkskruidentuin in de Kinkerstraat. Je vindt er alle kruiden, specerijen en noten die je je maar kunt wensen.

KRUIDEN

Sumak

(Rhus coriaria) Deze specerij is niet voor niets de titel van mijn boek en de koploper in deze lijst basisingrediënten. Zijn citrusachtige smaak is onmiskenbaar Midden-Oosters en tegelijkertijd mild. Sumak is de gedroogde, gemalen vrucht van de geïjknamige struik. Ik gebruik het in vleesgerechten, salades en op vis. Het is ook een van de hoofdbestanddelen van za'atar.

7-kruidenpoeder

(7 spices) Ik ontdekte dit specerijenmengsel toen ik studeerde in Beirut, Libanon, en boven een winkel woonde waar men koffie brandde en specerijen roosterde. Elke ochtend werd ik gewekt door de intense geuren die van beneden omhoog walmden en zich samen met het zonlicht door de jaloezieën voor mijn raam wurmden, om vervolgens in mijn kamer te blijven hangen.

7 spices wordt in Syrië door een a'atar, een 'parfumeur', samengesteld. Elke a'atar heeft zijn eigen recept. Ik gebruik het graag in rijstgerechten zoals pilav en in gehaktmengsels. Voor mijn versie gebruik ik 2 eetlepels gemalen zwarte peper, ¼ eetlepel gemalen kruidnagel, ½ eetlepel gemalen koriander, ½ eetlepel nootmuskaat, ½ eetlepel gemalen kardemom en ½ eetlepel kaneel. Als je wilt kan er ook nog een ½ eetlepel gemberpoeder doorheen.



Aleppo-peper

(*Capsicum annuum*) Een grof gemalen soort chilipeper die rood wordt geplukt. De chilivlokken worden in Nederland ook onder de naam pul biber verkocht in Turkse winkels. De aleppo-peper is afkomstig uit de stad Aleppo, die aan de oude Zijderoute lag.

Dankzij de handelaren van toen is de peper over de wereld verspreid geraakt. Het chilipoeder is niet uitgesproken heet, maar eerder iets zuur en ook zoetig. Ik vervang het soms door een mengsel van 1 theelepel cayennepeper en 2 theelepels zoete-paprikapoeder.

A'atryaat

A'atryaat is een kruidenbuijje bestaande uit kaneelstok, laurierblad, kruidnagel en kardemompeul. Het betekent letterlijk 'parfum' en geeft een subtiel smaak af aan stoofpotten. Soms worden de ingrediënten ook rechtstreeks, zonder buijje, in de pan gedaan.

A'atryaat wordt niet kant-en-klaar verkocht, je maakt het zelf. Mijn recept: 2 kaneelstokjes, 2 kruidnagels, 3 groene kardemompeulen, 1 laurierblaadje.

Granaatappelmelasse

Dit is mijn favoriete ingrediënt – ik heb er altijd wel een flink aantal flessen van in mijn kasje staan en geef het graag cadeau. Granaatappelmelasse wordt gemaakt door granaatappelsap in te koken tot een dikke, donkere, zure siroop. Ik gebruik het in salades, op vlees en in stoofpotten. Je koopt granaatappelmelasse in de Turkse winkel. Maar pas op: sommige flessen zijn erg zoet; té zoet naar mijn smaak.

Dibs Al-Fleifeh

Deze rodepaprikapasta, verkrijgbaar in de varianten mild en pittig, is essentieel in muhammara (zie blz. 82). Het is heel tijdsintensief om zelf te maken, dus ik raad je aan ervoor naar een Turkse winkel te gaan.

Tahin

De aardse, notige smaak van tahin is typisch Midden-Oosters. Syriërs zijn er zo dol op dat ze het overal in verwerken, zelfs in desserts. Ik maak mijn tahin zelf; meer dan sesamzaad en olijfolie heb je niet nodig.

Het voordeel is dat je het sesamzaad naar eigen voorkeur net wat langer of korter kunt roosteren, en je eigen favoriete olie kunt gebruiken. Rooster 100 gram sesamzaadjes in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn. Maal ze in een keukenmachine tot een dikke pasta.

Voeg druppelsgewijs 1 eetlepel olijfolie toe tot de pasta iets losser is geworden. Blijft in een luchtdicht potje enkele maanden goed in de koelkast.

Gedroogde munt

In Syrië drogen en malen mensen hun eigen munt meestal zelf. Mijn moeder liet de blaadjes buiten, op een doek, 2 tot 3 dagen drogen. Het wordt veel gebruikt, bijvoorbeeld in gerechten met yoghurt of tomaat en in salades.



Za'atar

Za'atar betekent 'tijm' maar het woord verwijst eigenlijk altijd naar een mengsel waarin gedroogde tijm de hoofdrol speelt. Er zijn twee bekende varianten za'atar. De eerste is de 'groene' variant, afkomstig uit Palestina. Voor een portie meng je 5 eetlepels gedroogde tijm, 4 eetlepels geroosterd sesamzaad, 1 eetlepel sumak en 1 eetlepel echte marjolein (*Origanum majorana*).

De tweede is za'atar uit Aleppo, een mengsel dat 11 ingrediënten bevat, waaronder venkelzaad, anjisaad, korianderzaad, watermeloenzaadjes, gedroogde en gemalen granaatappelkijtes en gemalen pinda's. Het is flink wat moeilijker te bereiden dan Palestijnse za'atar.

De samenstelling van de mengsels staat overigens niet in steen gebeiteld.

Nigellazaad

(*Nigella sativa* ofwel zwarte komijn) De Arabische naam, (*Habet el baraka*), betekent letterlijk 'gezegende zaden' en verwijst naar de vele bekende én minder bekende gezondheidsvoordelen die deze kleine zwarte zaadjes zouden hebben. Je vindt ze in Turkse en Midden-Oosterse winkels, en tevens in de beter gesorteerde supermarkt. Ik gebruik ze in kaasgerechten, soep, sambusak en labneh.

Vermicelli

(*Sh'arieh*) Dit typisch Italiaanse ingrediënt wordt in Syrië op bijzondere wijze gebruikt, namelijk in de rijst. We breken en roosteren de vermicelli en koken het met de rijst mee. Omdat Syriërs wel vijf of zes keer per week rijst eten, eten we dus ook veel vermicelli! Mijn vader hield er niet van en dus maakte mijn moeder haar rijst zonder vermicelli klaar. Mijn oma gebruikte het wel, en als kinderen keken mijn zussen en ik altijd uit naar haar rijstgerechten.

Rozenwater en oranjebloesemwater

Geparfumeerd water dat wordt gemaakt door rozen- dan wel oranjebloesemblaadjes te destilleren door middel van stoom. De stoom condenseert en het water wordt verzameld en gebotteld. Het wordt in kleine hoeveelheden gebruikt in atter, en de atter gaat weer in desserts.

Atter

Een suikersiroop die de basis vormt van zowat alle desserts uit de Syrische keuken. Je maakt het door 440 gram suiker met 250 milliliter water in een steelpan al roerend te verwarmen. Zodra de suiker is opgelost en de siroop aan de kook komt, voeg je 1 theelepel rozen- of oranjebloesemwater en wat rasip en een kneepje sap van een citroen of sinaasappel toe. Laat afkoelen en bewaar in een luchtdicht bakje. Ik kies trouwens meestal voor oranjebloesemwater in mijn atter.

