



KOKEN ZONDER RECEPT

EEN DUURZAME METHODE VOOR HET
INKOPEN, BEREIDEN EN BEWAREN VAN ETEN

Gilles van der Loo

NIJGH & VAN DITMAR

Voorwoord 7

DE JUISTE SPULLEN/10

Van receptdenken naar werken met wat er is / 13
Voorraad / 14

INKOPEN/18

Herkomst / 21
Groenten / 25
Fruit / 26
Vis / 29
Vlees / 32
Zetmeel / 38
Eieren en zuivelproducten / 40

OPSLAAN/42

Groenten / 43
Fruit / 46
Vis / 47
Vlees / 48
Zetmeel / 51
Eieren en zuivelproducten / 55

MISE-EN-PLACE/58

Groenten / 61
Fruit / 66
Vis / 75
Vlees / 84
Bouillons en soep / 87
Zetmeel / 95
Zoetheid / 104

BEREIDEN/112

Groenten / 113
Vis / 114
Vlees / 116
Zetmeel / 119
Serveren / 127
Koken voor jouw huishouden / 128
Ontbijt en lunch / 132
Wat is nou een goed gerecht? /132

WEEK(END) KOKEN/136

Een week in de lente / 138
Een week in de zomer / 166
Een week in de herfst / 194
Een week in de winter / 210

BORREL/ 232

Een onvoorbereide borrel / 233
Een mooi menu voor aangekondigde gasten / 239

Nawoord / 247
Dank / 248
Register / 250

INHOUD



VOORWOORD

Ik heb maar één kookboek in me en dit is het. Koken is er altijd voor me geweest, een van de dingen die me alles om me heen laten vergeten. Een mes, een plank, een ui; een pan met een laagje olie erin. De geur van rauwe ui, hoe het ruikt als je er fijne snippers van verhit, als dit eerst glazig wordt, dan zoet, dan donker kleurt en een nootachtig bitter loslaat. Een ui garen is een wereld en in die wereld ben ik thuis.

Wie de introductie van een kookboek schrijft denkt aan zijn moeder en dus denk ik aan Ine: eerste voedingsbron, de eerste die liefde en het stillen van honger in me verbond, verankerde. Liefde toont zich in wat iemand voor je doet en ondanks zware omstandigheden volhoudt, opdat je krijgt wat zij weet dat je nodig hebt. Ze doet dat omdat ze je kende voordat je zelf wist wie je was, omdat ze simpelweg niet anders kan. Wie kinderen heeft weet dat liefde biologisch bepaald is, en hoewel dat droogwetenschappelijk kan overkomen ervaar ik het absoluut niet zo. Dit besef sterkt mijn gevoel van verbondenheid juist met alles wat leeft.

Ik ben niet opgegroeid in een culinair gezin, of een waar smaak een grote rol speelde. De wens om te gaan koken was de mijne. Wat me er rond mijn tiende toe bewoog boodschappen te doen en zonder enige ervaring voor mijn ouders te koken weet ik niet. Mijn moeder zag het effect dat bezig zijn in de keuken op me had en als ik me in die jaren ongelukkig voelde ging ze met me naar de winkel, waar ik ingrediënten mocht kiezen om mee te koken.

Ik werd degene van mijn vrienden die altijd voor het eten zorgde, en hoewel ze daar dankbaar op reageerden, deelde niemand mijn enthousiasme voor het maken ervan.

Pas tijdens mijn eerste horecabaantje op mijn vijftiende kwam ik echte koks tegen, maar het bleek moeilijk mezelf te herkennen in twee volwassen Indonesiërs. Aansluitend werkte ik in een klein poeliersbedrijf, waar de eigenaar lol kreeg in mijn enthousiasme en me veel meer leerde dan voor dat bijbaantje nodig was.

Ik maakte het gymnasium af, verhuisde naar Amsterdam en werd afwasser bij een café-restaurant in het centrum. Vanachter stapels vuile borden tuurde ik naar de koks, veel meer gegrepen door de manier waarop zij schenkels aanbraadden, stoofden en op borden drapeerden dan door mijn studie psychologie. Na een paar jaar kreeg ik de kans over te stappen naar de keuken omdat er een kok was uitgevallen, maar mijn onervarenheid en angst om het fout te doen waren te groot. Ik verprutste bestellingen en moest uit de shit gehaald worden door de chef. Afgeschrikt door die ervaring koos ik voor de zwarte brigade en klom op tot barman, tot ober, vond een nieuwe werkplek en werd daar chef bediening. Jarenlang was er geen leuker leven denkbaar, al raakte uiteindelijk mijn plezier in het contact met gasten op. Bedienen is geven en als je niets meer te geven hebt dan krijg je ook niets meer terug. Er zijn obers die nooit vervelende gasten hebben en obers in wiens wijk voortdurend wordt geklaagd. Dat ligt – gevallen van extreme pech daargelaten – niet aan de gasten.

Het moment waarop ik voelde dat ik niets meer te geven had zei ik mijn baan als chef bediening op, en omdat ik thuis altijd was blijven koken en dat inmiddels ook deed voor groepen, lonkte de professionele keuken weer. Van een mooi salaris en een functie die relatief weinig fysieke inspanning vergde, ging ik naar de onderste tree van een aantal Amsterdamse keukens. Mijn ervaring met smaak en mijn grote netwerk bezorgden me meteen een volle werkweek, maar wel in drie verschillende zaken, met elk een eigen manier van artisjokken bereiden. Terugdenkend aan die tijd voel ik de blaren onder mijn eelt en de constante stress, maar ook het enorme plezier in mijn werk. De trots als een van mijn gerechten op de kaart werd gezet, als ik complimenten van gasten kreeg.

Om meer van mijn eigen ideeën in de praktijk te kunnen brengen begon ik naast mijn werk een huiskamerrestaurant met mijn vrouw en schoonzus, dat ondanks mijn beginnersfouten stormliep. Onze gasten betaalden een klein bedrag waarmee ik kon koken wat ik wilde, een winstoogmerk was er niet. In ongeveer acht jaar werkte ik in evenveel verschillende keukens en kwam ik erachter dat een bestaan als chef voor mij geen goede toekomst was. Koken in een professionele setting gaat wel over creativiteit en smaak, maar vooral de logistiek is bepalend. Hoogst zelden is er plek voor inspiratie, de mogelijkheid te reageren op wat de ingrediënten van dat moment je vertellen.

In 2010 debuteerde ik als schrijver met een kortverhaal over een kok die met zijn vader een weekend naar Palermo gaat. Vader is net hersteld van een ziekte die hem makkelijk het leven had kunnen kosten. Het contact tijdens de vakantie loopt, ondanks de duidelijke inspanningen van junior en senior, niet zo makkelijk. Uiteindelijk is het de gezamenlijke ontvreemding van een vleestomaat, het jatten van een *cuore di bue* uit

een kas van de botanische tuinen, die de gehoopte brug tussen de mannen slaat. Eten verbindt, al klinkt dit nog zo afgezaagd. Het is hoe ik mijn liefde uit en goddank is het inmiddels één van de manieren waarop ik dat kan; een tijdlang was het misschien de enige.

Het mag dan overzichtelijk lijken, voor dat vrije reageren op wat ingrediënten je vertellen is veel kennis en ervaring nodig. Voor de wens anderen te voeden volstaat gelukkig alleen de liefde en ik ga ervan uit, lezer, dat jij die hebt. In combinatie met een beetje lef krijg je via dit boek hopelijk genoeg wind in de rug om te werken aan die kennis en ervaring.

Graag wil ik laten zien hoe je thuis de verschillende onderdelen van het koken – inkopen, opslaan, voorbereiden, bereiden en restverwerking – met een meer professionele inslag kunt benaderen. Mijn doel is je over te halen voor minder geld met echte producten te werken op een manier die relatief weinig moeite en tijd kost en die veel ruimte laat voor creativiteit. Je eet zo gezonder en belast onze planeet minder. De manier waarop ik, naast het schrijverschap en minstens drie freelancefuncties, een huishouden draai zie ik niet als uitzonderlijk, al ben ik er inmiddels vaak genoeg op gewezen dat het dat wel is.

Ik hoop je weg te sturen van het receptgedreven inkopen voor en maken van specifieke gerechten, je te laten zien hoe je kunt werken met wat er al is. Centraal in mijn aanpak is door de week heen koken, dat wil zeggen groot inkopen en met pret voorbereiden op een dag dat je daarvoor de ruimte hebt, zodat je op andere weekdays minder tijd nodig hebt om tot een geweldige maaltijd te komen dan dat het je zou kosten om inkopen bij de supermarkt te doen.

Vroeger had je de huishoudschool, waar je leerde om elke keuken als een klein bedrijf te runnen, en ik hoop iets dergelijks te doen voor de werkende mens van nu. Dit is een vaardigheid die ik belangrijker vind dan kunnen rekenen of spellen, maar die op geen enkele middelbare school aandacht krijgt. Ik ben me ervan bewust dat wat ik hier opvoer een veel grotere omschakeling vergt dan één boek voor elkaar kan krijgen, maar ik zie dit als een hoopvol begin.

Wees onbevreesd. Geniet. Maak fouten en maak het daarna beter.

Gilles van der Loo



—
**ECHT VERSE VIS
RUIKT NAAR OPEN ZEE,
NAAR WIND
DIE OVER KOUDE
GOLVEN STRIJKT.
JE HOORT ECHT
HET HELDERE, ZOUTE
WATER TE RUIKEN.**
—

Het inkopen van **VIS**

Koop zo veel mogelijk hele vissen; het is de enige manier om zeker te weten dat je goede waar in handen hebt. Een echt verse vis ziet eruit alsof hij elk moment met zijn staart kan slaan om bij je vandaan te zwemmen. Je herkent hem aan glimmende, bolle oogjes met een heldere lens, een slijmerige en soms vlekkerige huid, paarsroze kieuwen, een lijf dat stevig aanvoelt als je erin knijpt, zoals een aangespannen spier. Bovenal herken je verse vis aan de geur. Als je een band opbouwt met de visboer mag je op een gegeven moment zelf de vissen pakken, en ik houd mijn neus altijd even bij de kieuw. Voor schelpen is dit zelfs de enige manier om van buitenaf de versheid in te schatten. Echt verse vis ruikt naar open zee, naar wind die over koude golven strijkt. Je hoort het heldere, zoute water te ruiken. Dan is er de vis die ruikt naar een drooggevalen strand, naar wier en palissaden, een geur die de meeste mensen 'vislucht' noemen. Nog bruikbaar, maar de hoofdprijs mag hij niet meer halen. Een trapje lager staat de vis die licht naar ammoniak ruikt. Hoewel ik hem dan niet zou kopen, verdwijnt die geur vaak na goed spoelen, waarna je er nog wel iets mee kunt. De geur van een oneetbare vis stuit je onmiddellijk tegen de huig: je keel knijpt als vanzelf dicht en zo laat je lichaam weten dat dit beest niet mag worden gegeten.

Welke vis je wilt gebruiken is aan jou, al heb ik er natuurlijk een mening over. Hoewel de meeste thuishokers weinig doen met wild, wat zich bijvoorbeeld laat aflezen aan het feit dat ik in mijn grote stad slechts één echte poelierswinkel ken, kan iedereen overal wilde vis halen. Een groot deel van de zeebeesten bij de visboer is wild.

Als vis lijngevangen is, heb je visserij zonder bijvangst te pakken en kun je eten in de wetenschap dat er voor jouw kabeljauw geen zeebodem is aangetast. Lijngevangen vis lijkt duur, maar je betaalt gewoon de echte kosten van het 'met de hand' uit de zee trekken van een wild dier. De visboer weet waar zijn vis vandaan komt en vis van dichtbij heeft bijna altijd mijn voorkeur.

Kweekvis lijkt een goede oplossing tegen het leegvissen van onze oceanen, maar ik mijd die beesten als de pest. Het is vrijwel altijd een massaproduct en bij massaproductie treden lelijke mechanismen in werking. Vijfduizend zeebaarzen in een bassin proppen levert meer geld op dan er drieduizend houden. Dicht opeengepakte populaties vragen om virussen, schimmels en ontstekingen, wat weer schreeuwt om antibiotica. De smaak van kweekvis is me te vet en dat vet heeft iets ranzigs; de dieren zijn vaak ondermaats. Daarnaast denk ik te kunnen proeven dat ik een vis eet die met duizenden in een relatief klein bassin gezwommen heeft. Water filteren en vervensen kost geld, wat de winstmarge van een producent onder druk zet, en dus zal dat zo min mogelijk gebeuren. Ik zeg niet dat alle kwekers er een bende van maken, maar voor

geur

lijngevangen
wilde vis

kweekvis



vlees
DROOG PEKELEN



vlees
NAT PEKELEN





Het mise-en-placen van GROENTEN

Het zal duidelijk zijn dat groenten die je rauw wilt eten weinig voorbereiding behoeven. Wie sla of komkommer goed opslaat kan er een hele week zorgeloos van pakken.

Verse peulvruchten die ik binnen drie dagen wil gebruiken blancheer ik vaak op zaterdag. De haricots, snijbonen, erwten en tuinbonen kunnen dan allemaal – maar niet tegelijk – in dezelfde pan met kokend, goed gezouten water. De kooktijden kunnen nogal verschillen, maar voor doperwten en tuinbonen ga ik uit van een minuut of twee, voor bijvoorbeeld snijbonen is meer tijd nodig. Kook ze zo beetgaar dat de groente nog wat kan nagaren als ze uit het water is. Een kwestie van proeven en bijstellen dus. De peulvruchten (al dan niet dubbel gedopt) laat ik uitgespreid op een plaat afkoelen. Tegenwoordig hebben veel professionele keukens een *blast chiller*, een apparaat dat dingen razendsnel kan laten afkoelen. Voor thuis is zoiets natuurlijk onzin, maar stalen gastronormplaatjes (maat 1/2 met lage randen) zijn handig voor het terugkoelen. Helemaal als je ze een beetje schuin zet, zodat er lucht onderlangs kan. Ik bewaar mijn geblancheerde groenten maximaal drie dagen in een afsluitbare bak in de koelkast. Mocht ik later in de week bijvoorbeeld tuinboontjes willen, dan bewaar ik ze rauw en intact in hun buitenste schil, op een koele plek. Hetzelfde geldt voor doperwtjes en haricots, snijbonen en sperziebonen.

Uien, knoflook en prei blijven mits droog en koel bewaard heel lang bruikbaar. Zoals je inmiddels hebt kunnen lezen maak ik wekelijks een grote pan uiencompote, en wat ik daarna overhoud aan uien zijn de hardste, meest verse exemplaren, die ik dan rauw voor salsa's of in salades gebruik. Als mijn prei echt te droog en dor dreigt te worden stoof ik hem graag in een beetje olijfolie, of ik rooster hem mee op een schaal met de groenten die ik helemaal gaar wil hebben.

Wortels in alle soorten en maten waarmee je rauw verder wilt kun je heel goed geschild in een bak water in de koelkast bewaren; na blancheren of bakken blijven ze meerdere dagen goed. Puree van langer gekookte wortel, pastinaak of peterseliewortel is een dag of vier bruikbaar en kun je maken met een staafmixer en water, melk, karnemelk, boter of room.

Groente roosteren in de oven is een efficiënte manier om te zorgen voor een voorraad heerlijk om door de week heen van te pakken. Stoof je tegelijkertijd je vlees (zie blz. 84-86), dan gebruik je de warmte van de oven optimaal. Zo bereid ik graag bietjes, wortels, schorseneer, pompoen, venkel – alles wat niet beetgaar hoeft te worden – voor in de oven waarin ik mijn lamsschouder gaar. Alleen de schorseneren moeten daarvoor geschild worden, de rest kan na even afspoelen zo de plaat op. Hoewel de oven met een graad of 160 niet heet genoeg is om groenten te laten karamelliseren, heb je het voordeel dat er

blancheren

beetgaar

uien, knoflook en prei

wortels

roosteren

mise-en-placé
GROENTEN



inleggen
OP AZIJN



mise-en-placé
BLANCHEREN



HOEWEL IK OP BLADZIJDE 17 ALLES WEL HEB GENOEMD WAT IK ALTIJD OP VOORRAAD HEB, MELD IK HIER GRAAG NOG EENS DAT IK BEPAALDE INGREDIËNTEN IN HUIS AANWEZIG VERONDERSTEL, WAARDOOR ZE NIET ALTIJD BIJ DE INKOOP VOOR DE VOORBEELDWEKEN TE VINDEN ZIJN. DAT BETREFT UIEN, KNOFLOOK, CITROENEN, LIMOENEN, BOTER, ROOM, MELK, VETTE YOGHURT, CRÈME FRAÎCHE, OLIJFOLIE, EEN AANTAL SOORTEN AZIJN, EXTRA VERGINE OLIJFOLIE, ZONNEBLOEMOLIE, SPAANSE PEPERS, MADAME-JEANETTES, ZOUTVLEES, GEDROOGDE BONEN, GEPELDE BLIKTOMAAAT, KOKOSMELK, AMANDELEN, WALNOTEN, PIJNBOOMPITTEN, ROZIJNEN, GEDROOGDE PASTA, SELDERIJ, PECORINO EN PARMEZAAN.

WEEK(END) KOKEN

WAT ER AL IN HUIS IS

In mijn keuken draait alles rond werken met wat voorhanden is en dat is zeker door te trekken naar een seizoensgebonden inkoop. Alle denkbare producten zijn in ons land het hele jaar te krijgen, maar groenten zijn het lekkerst als ze net zijn geoogst en zo min mogelijk vervoerd zijn. Daarnaast zijn groenten midden in het seizoen goedkoper dan erbuiten of aan het begin ervan.

doperwten

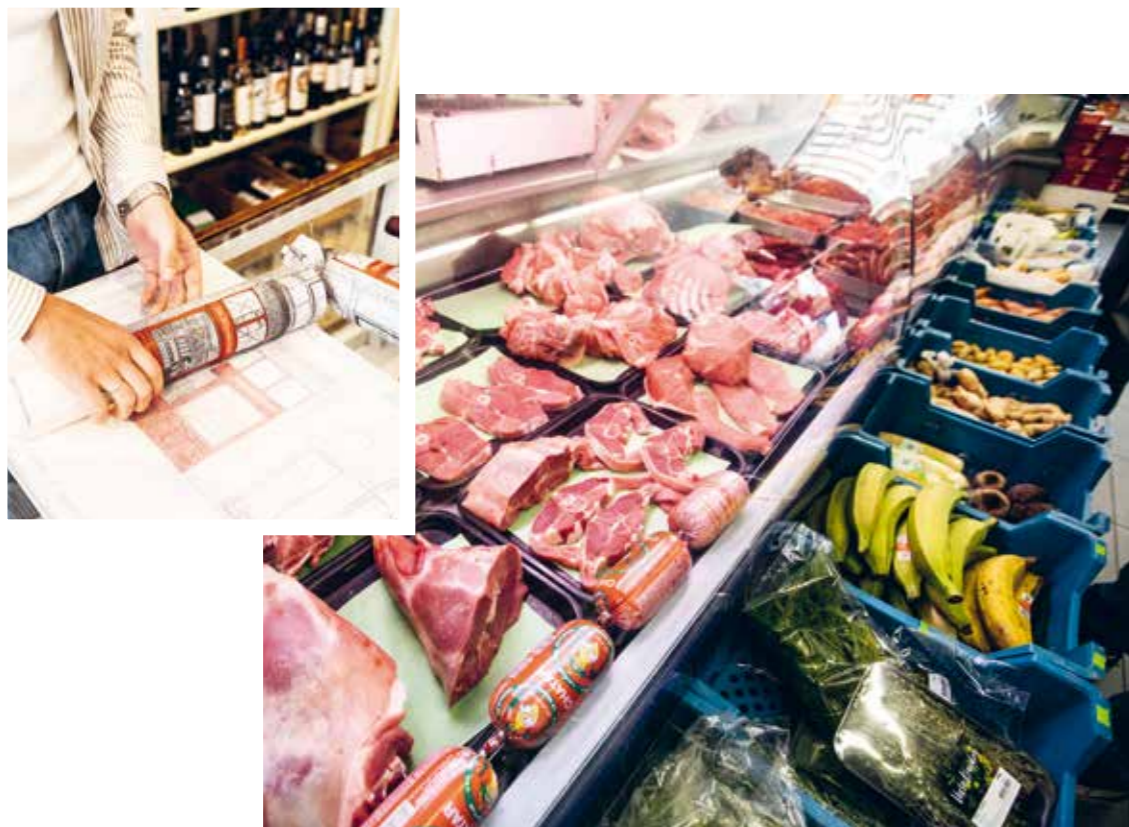
Veel mensen zien verse doperwten als een feestelijke aankondiging van de lente, terwijl die heerlijke groene bolletjes vaak pas medio juni van de Nederlandse volle grond komen. Ik zondig zo nu en dan, helemaal als de lentes erg koel zijn en het me allemaal te lang duurt, maar ik doe echt mijn best te wachten op het juiste moment om de eerste voorjaarsgroenten te eten. De knalverse, bijna hallucinatoir groene en zoete erwtes of tuinboontjes zijn het absoluut waard, en als je het kunt volhouden tot een paar weken na het verschijnen van de eerste asperges dan kun je er voor hetzelfde geld bijna twee keer zoveel van kopen.

Suriname

Sommige van de mooie, betaalbare groenten bij de islamitische buurtslager kan ik niet laten liggen en zo kom ook ik weleens in december met tomaten thuis. Maar wie kijkt naar wat het lekkerst en betaalbaar is, zal vanzelf de seizoenen volgen. Een wat gekke uitzondering hierop is dat ik vrijwel wekelijks iets Surinaams kook. Dat is er met de jaren en na langer verblijf in dat land ingeslopen, dus ik zou mezelf niet zijn als je hiervan niet nu en dan iets terugzag in mijn voorbeeldweken. Okra, kousenband en sopropo worden ook in Nederland verbouwd, maar echt seizoensgebonden wordt het dan niet. Bij voorbaat mijn excuus hiervoor, maar wat ik kook is niet alleen een weerslag van gezond verstand en de wens het milieutechnisch goed te doen. Het is ook waarnaar ik verlang, een gevoel dat zich niet altijd laat begrenzen door maanden en breedtegraden.

Een goede verstandhouding met een eerlijke groenteman is een groot geluk; zo koop ik al jaren bij Theo, die op zaterdag op de Amsterdamse Lindengrachtmarkt staat. Theo kent de producenten van wie hij spullen verkoopt persoonlijk, en daarnaast kweekt hij kleinschalig interessante groenten waarmee hij wil experimenteren. Bijna altijd heeft hij iets gekks te proeven en de bedoeling is dan dat ik raad wat het is. Kliswortel, blad van wasabi en aparte Chinese koolsoorten. Theo is altijd de eerste die ik op de markt aandoe en pas als ik van zijn kraam een kratje vol heb aangeschaft loop ik de rest van de markt en de aangrenzende Noordermarkt over om te kijken wat er verder aan lekkers en goeds te vinden is. Bij Theo geef ik tussen de vijftieng en vijfenveertig euro uit, bij de andere groentemannen nog een aanvullende vijftien à twintig euro. Daarmee heb ik groenten en fruit voor meer dan een hele week.

Vandaag kocht ik bij Theo mooie raapjes, komkommer, peentjes, snijbiet, lavas, een kilo heel jonge tuinbonen van het soort dat we met schil en al kunnen eten, rabarber, asperges, een paar jonge rode paprika's en gedroogde bruine boontjes. Bij mijn vaste visboer Schilder op de Albert Cuyp haalde ik een wilde zeebaars uit de Noordzee, Hollandse kokkels en zes langoustines omdat mijn vrouw daar gek op is. Ik zag een schitterende kabeljauw die ik niet kon laten liggen omdat hij ook nog eens betaalbaar was. Bij slagerij Rief kocht ik twee geitenbouten, bulgur, een handvol goedkope rode pepers en een kilo kleine aubergines in de uitverkoop. Geiten worden in Nederland veel minder intensief gehouden dan bijvoorbeeld varkens, en omdat we ze vooral gebruiken voor de productie van geitenkaas worden alle bokjes op jonge leeftijd geslacht. Hun vlees is heerlijk en betaalbaar, een prima bijproduct van de kaasmakerij.



DE ZATERDAGSE MISE-EN-PLACE

aubergine

De aubergines kunnen op de schaal en de komkommer mag in de koeling wachten op de kinderen. Na het verwijderen van de uiteinden van de stelen, laat ik de lavas en snijbiet in een wasbak vol koud water opfleuren. Ik doe dit met alle groen dat ik in huis haal, maar vooral voor kruiden en bladgroenten is het een uitkomst. Soms sta ik er echt versteld van hoe een verlept blad kan opleven als het een tijdje in koud water ligt.

zeebaars

De zeebaars schub ik onder stromend water met de achterkant van een mes, ook als ik dat al door de visboer heb laten doen. Er blijven – met name op de buik en langs de rugvin – altijd wat schubben zitten. Ik fileer en ontgraat hem; daarna doe ik de filets met de vleeskant naar onder op een roostertje in een afsluitbare plastic bak en zet deze in de koelkast. Omdat de lever – het bruine ding vlak achter de kieuwen – mooi heel gebleven is en er fris uitziet, bewaar ik ook die. Op deze manier opgeborgen blijft de vis het langst goed, maar denk er wel aan eventueel uitgelekt vocht te verwijderen en de bak en het rooster om de dag te verwisselen voor schone. Dit is de beste aanpak voor vis die je een paar dagen wilt bewaren. Bij gebrek aan roostertjes of de juiste bakken kun je de filets in keukenpapier wikkelen, of in een droge theedoek die pertinent niet naar wasmiddel mag ruiken. Zie je aankomen dat het een dag of drie zal duren voor je de vis gaat eten, dan kan het helpen hem voor het wegzetten licht te zouten. Bestrooi de filets dan met de hoeveelheid zout die je ook gebruikt om ze op smaak te brengen.

Het kopen van hele vissen en die daarna zelf schoonmaken vind ik een basisvaardigheid. Niet alleen stelt het je in staat echt verse vis te kopen – wie filets haalt is daarvan veel minder zeker –, het is ook voordeliger en je krijgt er dus organen, kop en graten bij. Wat ik al schreef: het internet staat vol met video's over het fileren van vis in elke denkbare eetcultuur. Wie de kunst wil afkijken komt goed aan zijn trekken bij de demonstraties van Japanse chefs, maar het echt ook kunnen zit vooral in routine; en die bouw je op door van nu af aan hele vissen te kopen. Als je er dit keer een potje van maakt, doe je het de volgende keer gewoon beter.

bouillon van zeebeesten

De graat en kop van de zeebaars – minus de kieuwen, want die kunnen een bittere smaak geven – gebruik ik voor bouillon. Handig voor het verwijderen van het vaak scherpe kieuwbeen is de goede oude waterpomptang. Bouillon van zeebeesten kun je niet langer dan een halfuur laten koken en een goede vuistregel is om altijd zoveel water op de graten te gieten dat ze ruim onderstaan. Breng snel aan de kook en schep dan het schuim dat boven komt drijven af met een sauslepel. Het vuur kan dan laag; na een halfuur pruttelen draai je het uit en laat je de bouillon met de kop en graten erin volledig afkoelen, liefst nog in de koeling tot de volgende dag. Dan kun je de bouillon zeven en het vocht verder inkoken om ruimte in de vriezer te besparen. Deze aanpak werkt met alle soorten vis en schaaldieren, al moet je de kooktijd van graten van roofvissen als tonijn en makreel met de helft verkorten omdat je anders een bittere bouillon krijgt.

EEN WEEK IN

langoustines

De langoustines haal ik uit hun pantser. De rauwe inhoud van de staarten wacht op een rekje in een afsluitbare bak in de koeling op vanavond, als ik ze zonder garing wil serveren. Van de koppen, staarten en scharen trek ik een bouillon die ik kan invriezen voor later. In de schalen van dit soort dieren zit een enorme hoeveelheid smaak, die nog beter naar voren komt als je ze eerst roostert in een droge pan voordat je ze onder water zet, het kokende water afschuimt en het geheel een halfuur laat koken.

kabeljauw

Omdat ik de kabeljauw deze week niet ga eten, besluit ik hem op zout te leggen, en dus fileer ik hem, maak een bouillon van de kop (minus kieuwen) en graat, trek ik de kleine graatjes met het vispincet uit de filets en bestrooi die rijkelijk met zout. Ik zorg ervoor dat het zout in alle hoeken en gaatjes komt, en plaats ook deze filets met de vleeskant naar onder op een rooster in een afsluitbare bak die ik daarna in de koelkast zet. De komende dagen zal ik het rooster en de bak dagelijks schoonmaken en zout blijven aanvullen op de vis tot hij niets meer opneemt. Dat duurt doorgaans een dag of zes. Daarna kan de bacalá of bakkeljauw (want dat is het nu) in een bewaardoos of in folie worden opgeslagen op een koele plek. Of het nu botervis of schol betreft, tarbot of heek: vis op deze manier conserveren in zout levert een lang houdbaar en heerlijk ingrediënt op.

bakkeljauw

kokkels

Ik snijd het netje van de kokkels open en mik ze met een beetje geweld in een vergiet. Dan schud ik ze een paar keer stevig om onder stromend water. De exemplaren die alleen zand bevatten haal je er zo meestal uit en ze zijn ook herkenbaar aan de holle klank die ze maken als ze de zeef raken. De goede schelpen bewaar ik in een natte theedoek, waarvan ik de uiteinden strak aan elkaar knoop. Dat helpt de schelpen dicht te blijven, waardoor ze hun vocht beter vasthouden. Die schelpenbol gaat dan in een kleine bak met hoge randen in de koelkast.

geitenbouten

De twee geitenbouten bestrooi ik licht met zout, ik verdeel er een slinger olijfolie over en dan kunnen ze in een gietijzeren pan met deksel een uur of drie in de oven op 140 graden. Na twee uur kijk ik even. Als het vlees met de vinger makkelijk van het bot te duwen is, kan de pan uit de oven en mag het vlees met het deksel eraf uitwasemen. Trek de botten eruit, doe ze in een pan met ruim water en zet die op het vuur. Schep eventueel opgekomen schuim af als het water kookt en draai het vuur omlaag. Voeg wat water toe als je bang bent dat de pan droog kan koken en laat alles een paar uur opstaan. Als je vanavond naar bed gaat, kan het vuur uit, en morgenochtend heb je geitenbouillon, die je kunt bewaren in de koelkast of invriezen.

Ook heb je een voorraadje perfect gegaard vlees dat je kunt inzetten hoe je verder wilt. Als het vlees helemaal is afgekoeld mag het in afsluitbare bewaarbakken in de koelkast. Invriezen werkt ook uitstekend. Het spiervlees van alle andere dieren is op deze manier te stoven, maar het meest logische is dit te doen met de goedkope delen, die wat taaier zijn en zich minder goed lenen voor korte bereidingen.

Omdat je er zoveel mee kunt – een frisse salade overdag of zetmeel bij het

parelgort

avondeten –, kook ik wat parelgort in lichtgezouten water. Als de korrels iets verder dan beetbaar zijn mogen ze eruit. Ik laat ze afkoelen op een plaatje en bewaar ze verder afgedekt in de koelkast.

asperges

De asperges schil ik grondig, ik verwijder het (harde) uiteinde van de stelen en bewaar een deel ervan in koud water in de koelkast (om later bouillon van te trekken). De rest blancheer ik beetbaar in ruim zout water. Ze mogen uitwasemen op een plaatje en kunnen daarna een dag of drie in de koelkast bewaard worden. De jongste van de tuinbonen snijd ik met peul en al in stukken van een centimeter en blancheer ik een minuutje in het aspergewater. Van de kleinste tuinbonen kun je die schil prima eten, van de grotere alleen de bonen in hun vel, van de grootste alleen de binnenste bonen zonder peul en vel. Dat zijn de bekende dubbelgedopte tuinbonen. Maar in dat vel zit een licht-bittere smaak die ik superlekker vind in combinatie met de zoete en frisgroene boontjes zelf. Dus als ik verschillende maten tuinboon heb gebruik ik de allerkleinste met hun schil en het buitenste omhulsel, de iets grotere met alleen hun eigen schil, en de grootste dubbelgedopt. Soms is het even zoeken, maar in principe kunnen alle drie de vormen ongeveer tegelijk het kokend water in – handig als je ze toch door elkaar wilt eten.

snijbiet

Nu scheid ik bij de snijbiet het blad van de stelen en snijd beide delen klein. De stelen doe ik het eerst in het kokende water waarin ik ook de asperges en tuinbonen kookte, de bladeren voeg ik iets later toe. Als de stelen zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben, schep ik alles uit de pan en laat de snijbiet afkoelen op een metalen plaatje. Deze manier van werken is goed voor alle groenten die je met bakken niet snel gaar krijgt, zoals bleekselderij, grotere artisjokken, bloemkool, romesco, knolselderij, spruiten en kool. Is de snijbiet helemaal afgekoeld dan knijp ik hem een beetje uit en kan hij in een goed afsluitbare bewaardoos in de koelkast.

raapjes

In hetzelfde asperge-/tuinboon-/snijbietwater kook ik de raapjes als geheel, om ze zodra ze gaar zijn vrij ruim te schillen; echt zacht wordt de buitenste rand van die dingen nooit. De afgekoelde raapjes kunnen in een bewaardoos in de koeling. De peentjes schil ik en bewaar ik ook in de koelkast in een bak water, dat ik om de dag ververs. Schillen en bewaren in koud water is ideaal voor heel veel wortelsoorten, van oerpeen tot pastinaak en peterseliewortel. Waar ze anders slap en verschrompeld worden, blijven ze stevig en fris.

rabarber

De rabarber was ik en snijd ik in stukken van ongeveer een centimeter, om ze daarna met een flinke berg suiker te stoven in een brede pan. Die is fijn omdat er veel vocht kan verdampen terwijl de rabarber gaart en slinkt. Als de rabarber helemaal zacht is, proef ik om te kijken of de zoet-zuurbalans klopt en dan kan de compote in bakjes of potjes. In de koelkast blijft hij – mits zoet genoeg – meer dan een maand goed.

crumbledeeg

Ik maak een vierdubbel recept crumbledeeg van boter, bloem, suiker en een snuf zout (zie blz. 107). Een deel hiervan gebruik ik vandaag, de rest is in folie in de koelkast ongeveer vijf dagen te bewaren en in de vriezer blijft het heel lang goed. Crumble is ook

ZATERDAG MET BEZOEK

Rauwe zeebaars en langoustine met citroenrasp en olijfolie

Leg een **ontgrate filet van de zeebaars** met de huid naar onder op een snijplank en snijd vanaf het dikke deel naar de staartkant dunne plakken. Houd je mes zo horizontaal mogelijk en begin te snijden voorbij het midden van de vis. Zo blijven de dikke delen heel voor het hoofdgerecht. Druk de **gepelde langoustinestaartjes** een beetje plat met de zijkant van een mes en verdeel die over de borden. Leg op elk bord een paar van de transparante, dunne plakjes zeebaars en bestrooi alles licht met **Maldon-zout** of **fleur de sel**, een beetje **rasp van een biologische citroen** en doe er een **slinger fruitige, frisse extra vergine olijfolie** over.

Vrijwel alle echt verse vis leent zich voor deze aanpak, al zijn bijvoorbeeld heek, wijting, schol, leng en kabeljauw minder geschikt omdat hun vlees rauw vrij rul is en de smaak wat wee. Als je ze eerst licht zout en dan een nachtje laat uitlekken worden ze compacter en zijn ze beter ongegaard te eten.

Gebakken zeebaars met tuinbonen in de dop, asperges en saus van de lever

Snijd de **rest van de zeebaarsfilets** in gelijke porties. Dat is niet altijd makkelijk, omdat de dikte en daardoor het gewicht van elk deel sterk verschilt. In het begin kan het daarom handig zijn de porties te wegen zodat je er een beetje gevoel voor krijgt. Koks die in heel grote zaken werken kunnen willekeurige soorten en maten vis tot op de gram precies afsnijden; een wezenlijke vaardigheid die in een professionele setting het verschil betekent tussen winst maken en quitte spelen.

Kook in een steelpannetje een **flinke scheut zeebaarsbouillon** (bewaar verreweg het merendeel voor later in de week) in tot een laagje van een centimeter en laat daarin – als hij mooi genoeg was – de **lever** meekoken. Hoewel de saus niet direct herkenbaar zal smaken naar de lever krijgt hij zo een hartigheid, een diepe en intens lekkere smaak waardoor hij ver boven de meeste sauzen uitstijgt.

Ondertussen laat je een vrij dikke gietijzeren of plaatstalen steelpan warm worden op niet te hoog vuur. Vrijwel elke thuiskok vreest het bakken van vis vanwege het risico op aanbranden. Wees niet bang en volg deze aanwijzingen goed op. Een ouderwetse tefalpan leek ooit een goede oplossing, maar is dat niet. Tefal blijkt

ongezond, bij te hoge verhitte kun je het spul proeven en wat je er ook mee doet: het zal slijten. Er zijn diverse alternatieven in de handel, maar een goed ingewerkte plaatstalen of gietijzeren pan gaat meer dan honderd jaar mee en kan worden ingezet op elke denkbare warmtebron (zie blz. 11).

Vrijwel alle vis is goed op de huid te bakken, met als bekende uitzonderingen een aantal platvissen, waaronder de tarbot, die een soort stekeltjes op de huid heeft, de rog en de zeeduivel, die op grote diepte leeft en een slijmerige huid heeft. In vissenhuid zit een berg smaak, dus die wil je als het een beetje kan houden. Daarnaast is vissenvel – als je het goed aanpakt – knapperig te bakken, wat echt iets toevoegt aan je gerecht.

Dep de filet met huid en al goed droog met keukenpapier of een theedoek, **zout** hem licht en **olie** de huidkant een beetje. Leg de filet dan met het vel naar onder in de warme pan en laat die op een vrij laag vuur staan tot de bovenkant van de filet bijna zijn glimmende transparantie verloren heeft. Alle vis wordt bij garing dof en wat je zoekt is dat die dofheid bijna door de filet heen getrokken is. Als dat op een centimeter na zover is, dan draai je het vuur uit en laat je de vis even met rust terwijl je de rest van het gerecht in gereedheid brengt. Pas als je klaar bent om de vis op een bord te leggen kijk je voorzichtig met een spatel of hij loslaat van de bodem. Mocht je bang zijn dat de vis te ver gaart, haal hem dan uit de pan en laat hem met de huid naar boven rusten op een warme, maar niet hete plek.

Snijd vijf van de **geblancheerde asperges** in plakjes (de rest gebruik je later in de week) en bak die samen met de **geblancheerde tuinboontjes-in-de-dop** kort in een beetje olie. Breng op smaak. Nu komt het mooiste onderdeel van het hoofdgerecht: de saus. Vis de **lever van de baars** uit het laagje kokende bouillon en haal de pan van het vuur. Pak een staafmixer of garde en voeg onder voortdurend mixen **klontje voor klontje boter** toe aan de bouillon. Als je tevreden bent over de dikte breng je de saus op smaak met een **paar druppels citroensap** of **azijn** en **zout**. Leg nu de groenten in voorverwarmde diepe borden, giet er een laagje saus over en plaats de filet op de groenten. Et voilà: zeebaars *to die for*.



zaterdag met bezoek
**RAUWE ZEEBAARS
EN LANGOUSTINE
MET CITROENRASP
EN OLIJFOLIE**



zaterdag met bezoek
**GEBAKKEN ZEEBAARS
MET TUINBONEN
IN DE DOP, ASPERGES EN
SAUS VAN DE LEVER**





EEN MOOI MENU VOOR AANGEKONDIGDE GASTEN

Veel mensen ervaren koken voor gasten als stressvol, een taak waaraan ze een hele dag kwijt zijn. Mijn advies is om zo laat mogelijk te beginnen; neem je er twaalf uur voor, dan zul je er ook twaalf uur over doen. Wie toch een mise-en-place voor de week moet draaien koopt net iets meer van alles in en heeft dan ook genoeg om een menu te maken voor de goede vrienden die graag een hele avond komen tafelen.

Wil je ze een amuse voorzetten, zorg dan dat je iets kiest wat eetlust opwekt. Een bakje **zelfgepekelde groenten**, een slaatje van **ragfijn gesneden knolselderij**, aangemaakt met je **eigen mayonaise** (zie blz. 171), een stukje **rauwe makreel** (hooguit één vis nodig voor zes man) met **zoetzure bietjes** of een andere groente die je op zuur hebt staan. Houd het klein en let op, het mag best hartig zijn, maar hoe verfrisser – hoe beter je je zuur inzet – hoe meer je gasten open zullen staan voor wat je erna te bieden hebt. Zet **brood** op tafel als dat bij jouw idee van gastvrijheid hoort, maar zeker niet te veel. In mediterrane landen, waar altijd brood geserveerd wordt als je ergens gaat zitten om te eten, duikt men niet onmiddellijk op dat mandje, want brood vult enorm.

Een ideale eerste gang is fris en licht, maar iets warmer van smaak dan de amuse: maak een paar **gepofte paprika's** aan met lekkere **olijfolie** en **zoutvlokken** en strooi daarover wat **gehakte gefrituurde amandelen**, misschien ook **een paar kappertjes**.

Daarna een **gebakken visje** (30 gram de man is zat) met fris **aangemaakte, gekookte boontjes** en een **licht boterige saus** van de eigen bouillon met een **kneepje citroen** erdoor.

Dan een **kleine pasta**, meer dan drie happen de man heb je niet nodig. Een **carbonara met doperwtjes** misschien, hooguit een **ons wangspek** voor vier personen, **drie eetlepels pecorino** en **twee eidooiers**.

Wie een stukje vlees feestelijk vindt kan wat van zijn **voorgestoofde varken, geit of lam** opbakken en hierbij een paar in de oven **geroosterde wortels** geven. Een **pittig sausje** van **vette yoghurt** met **olijfolie**, een **lik harissa** erdoor en je bent klaar.

Voor het dessert heb je genoeg in huis: gebruik wat van je **gekookte vruchten**, een goede **klodder zoete mascarpone** en dan wat **voorgebakken crumble** erover.