

Inhoud

Voorwoord	4
Voorgerechten	9
Salades en kleine gerechten	31
Vegetarische hoofdgerechten	65
Hoofdgerechten met vlees	85
Desserts en gebak	141
Woordenlijst, register & co.	166



Eten verbindt

Ik kom uit een land waar elke dag de zon schijnt en waar mensen liefdevol met planten samenleven. Geest en natuur komen er tot bloei, de mens wordt een kunstenaar die van al deze plantaardige wezens mooie voorstellingen schept en met zijn werk de vruchten van de aarde smaakvol en gezond bereidt. Vanuit het vliegtuig was dat erg goed te zien, kijkend naar de kleurrijke velden van Syrië. Hetzelfde geldt voor ons eten: bonen, maar ook kikkererwten, met veel, heel veel verschillende kruiden.

Mocht het ooit weer mogelijk zijn om een bezoek te brengen aan Syrië, dan adviseer ik je om eerst naar een groentewinkel te gaan om ons veelzijdige groente- en fruitaanbod te proeven – je zult kennismaken met bijzondere aroma's, je zult je in het paradijs wanen. Drink een beker melk van een boerderij en geniet van de zoete, fluweelzachte smaak.

Bij ons wordt ook gegeten om de jaargetijden te verwelkomen. In de zomer gebruiken we levensmiddelen die ons verkoeling bieden; in de winter laten we ons verwarmen.

In mijn land vormt voedsel een mogelijkheid om elkaar te helpen. We ruilen gerechten met elkaar en delen ze met de buurt, met familie en vrienden, ongeacht of ze jong of oud, arm of rijk zijn.

Soms vullen we hele straten met bepaalde specialiteiten. Vaak zijn er in een straat alleen maar banketbakkerijen te vinden en in de volgende uitsluitend falafelkramen. Soms mag je er zelfs gratis proeven.

Maar op dit moment kun je mijn land niet bezoeken, want er is oorlog. Deze oorlog verwoest alles, doodt mensen en dieren en zorgt ervoor dat planten niet meer kunnen groeien. Voor het redden van een land zijn veel specialisten nodig: iemand om de cultuur te redden, iemand voor de oude monumenten en bouwwerken, en weer iemand anders voor de kinderen en de kennis. En er moet iemand zijn die de tradities van de keuken redt, die zijn er immers niet uitsluitend om de honger te stillen.

Bij ons wordt gezegd: 'Edison beklagde zich niet over het donker, maar schiep het licht' – en zo is het ook voor mij onmogelijk om alle mooie herinneringen aan dit paradijs te vergeten. In plaats daarvan wil ik ze graag met je delen.





De keuken van een land vertelt altijd veel over de cultuur en de aard van haar bewoners – je kunt het zien aan het gebruik van inheemse ingrediënten, je kunt het zien aan de manier van bereiden en je kunt het zien aan hoe er gezamenlijk wordt gegeten. Zo staat de Arabische keuken bekend om haar omslachtige recepten. Voor de bereiding van een enkel gerecht is vaak veel tijd, veel ervaring en de hulp van het hele gezin nodig.

Sommige gerechten zijn met bepaalde feestdagen en feestelijkheden verbonden, waarbij familie en vrienden bijeenkomen en die men zich nog lang zal herinneren – niet in de laatste plaats vanwege het overheerlijke eten!

En dus wil ik jullie, mijn lezers en lezeressen, met elk recept in dit boek uitnodigen om de gerechten samen met vrienden en familie te bereiden en er samen van te genieten.

Bij het koken moet je niet het gevoel hebben dat je ‘gewoon’ maar wat te eten klaar maakt, maar dat je bezig bent met het scheppen van een kunstwerk dat je met veel anderen zult delen.

Ik wil niet alleen mijn recepten voor je opsommen, maar tussendoor ook vertellen over de geschiedenis van het eten, over onze verschillende landschappen en regio’s en over onze traditie. Waar komt de naam van een gerecht vandaan? Vanuit welke legende is dit gerecht ontstaan? Welk geheim ligt er verborgen in deze bereiding? Welke anekdote wordt er tijdens het eten altijd verteld? Met welke feestdag heeft dit gerecht te maken, en waarom heeft het bord precies deze vorm? Deze en andere vragen zal ik in dit boek beantwoorden.

Ik geloof dat we tijdens het koken – hoewel er regionale verschillen zijn – toch een universele taal spreken, waarmee we communiceren, waardoor we elkaar ontmoeten, waarmee we onze genegenheid en vreugde uitdrukken. Zonder veel te praten kunnen we met liefde en aandacht bij het koken duidelijk maken hoe belangrijk de anderen voor ons zijn.

Tot slot wil ik nog een wens uitspreken: ik hoop ooit een keer weer in de gelegenheid te zijn om de wereld uit te nodigen voor een bezoek aan Syrië en mijn land te ontdekken – zijn schoonheid, de gastvrijheid van het Syrische volk en natuurlijk de voortreffelijke keuken.

Malakeh Jazmati





Voorgerechten



Musabaha

HUMMUS

‘Hummus, de romige dip van kikkererwten en sesampasta, is in Syrië een van de nationale gerechten. Voor mijn recept gebruik ik in plaats van water soms ook een gelijke hoeveelheid ijsblokjes. Daardoor wordt de hummus extra zacht en romig. Het ijs wordt fijngemaakt en met alle ingrediënten gemengd.’

4 PERSONEN, BEREIDING CA. 10 MINUTEN

1-2 teentjes knoflook
500 g voorgekookte kikkererwten
(uit blik)
75 ml water
50-60 ml citroensap
zout
50 ml olijfolie
50 g tahin (sesampasta)
1 tl gemalen komijn

Pel de teentjes knoflook en snijd in kleine blokjes. Giet de kikkererwten af in een zeef, laat uitlekken, doe ze in een kom en pureer met de staafmixer. Voeg water, citroensap en knoflook toe, meng goed en breng op smaak met wat zout. Voeg 25 milliliter olijfolie en 25 gram tahin toe, meng dit tot een gladde pasta en roer geleidelijk de rest van de tahin erdoor.

Schep de hummus in ringvorm op een bord of serveer in een schaalje en besprenkel met de rest van de olijfolie. Bestrooi met de komijn.

TIP ‘Hummus kun je goed van tevoren bereiden. Restjes kunnen in de koelkast nog een tijdje worden bewaard. Maar alleen wanneer je geen knoflook gebruikt, want die krijgt na verloop van tijd een onaangename, bijna bittere bijmaak.’



Humus Bilaban

HUMMUS MET YOGHURT

‘De romige kikkererwtenpasta kun je gewoon oplepelen, op een vers platbrood smeren of als dip serveren bij rauwe groentesticks.’

6-8 PERSONEN, BEREIDING CA. 20 MINUTEN

800 g voorgekookte kikkererwten
(uit blik)
50 g tahin (sesampasta)
200 g Griekse yoghurt
50-60 ml citroensap
zout
300 g tomaten
50 g bladpeterselie
2-3 teentjes knoflook
75 ml olijfolie

Giet de kikkererwten af in een zeef, laat uitlekken, doe ze in een kom en pureer met de staafmixer. Voeg tahin, yoghurt en citroensap toe en meng dit tot een gladde pasta. Breng op smaak met wat zout.

Was de tomaten, verwijder kroontjes en steeltjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Laat de tomatenblokjes eventueel uitlekken in een zeef. Was de peterselie en schud hem droog, pluk de blaadjes eraf en hak ze fijn. Pel de teentjes knoflook en hak heel fijn.

Meng alles door de kikkererwtenpuree en schep de hummus in een schaalje. Schenk de olijfolie erover.

TIP ‘Wanneer ik hummus bereid, gebruik ik bij voorkeur voorgekookte kikkererwten uit blik. Ze hebben een perfecte consistentie, en bovendien kost de bereiding zo minder tijd.’

