

Levant

VAN MEZZE TOT BAKLAVA

GHILLIE BAŞAN



DELTA S

Inhoud

INLEIDING	5
MEZZE	9
SALADES EN SOEPEN	39
GROENTEN, GRANEN EN PEULVRUCHTEN	57
VLEES EN GEVOGELTE	85
VIS EN ZEEBANKET	105
SPECERIJEN, PICKLES EN CONSERVEN	123
ZOETIGHEDEN	137
REGISTER	156





Inleiding

De Levant, ooit onderdeel van de Vruchtbare Sikkel of Vruchtbare Halvemaan, is de bakermat van de beschaving, de plek waar de mens zich voor het eerst vestigde, schapen domesticeerde en zijn eigen voedsel produceerde. Hij omvat ongeveer het gebied aan de oostkust van de Middellandse Zee en verder: het huidige Libanon, Israël, Palestina, Syrië, Jordanië, Jemen, Cyprus en delen van Egypte, Irak en het zuiden van Turkije.

In de loop van de geschiedenis heeft het gebied van de Levant deel uitgemaakt van het Romeinse Rijk, Groot-Syrië en het Arabische en Ottomaanse Rijk, delen hebben onder Frans en Brits regime gestaan, sommige zijn gescheiden door oorlog en religie, maar het hele gebied is verbonden door een gedeeld culinair erfgoed en door de strategische ligging als kruispunt voor handel over land en zee van oost naar west. Het kent een lange geschiedenis van veroveraars en handelaren, kooplieden en tussenpersonen terwijl goederen op de rug van kamelen door de Arabische Woestijn naar Palestina en Syrië werden vervoerd en per boot via Caïro naar de havens van Constantinopel, Genua en Venetië gingen. Op die manier werden specerijen zoals koriander, komijn, kaneel, kruidnagel, fenegriek, kurkuma, saffraan, karwij, maanzaad, peperkorrels, paprika en gember over de hele regio verspreid en ze hadden een permanente invloed op de traditionele keuken van de Levant, een van de meest verse en lekkere keukens.

Het heeft iets magisch om te slenteren door Levantijnse overdekte bazaars en openluchtmarkten die je lokken met de verleidelijke aroma's van geroosterde noten en zaden, kratten vers fruit en groenten van het seizoen, blokken witte kaas en bakken verse yoghurt, potten zoete honing en siroopachtige vruchtenmelasse, een schat aan ingemaakte producten en olijven, vers verzamelde kruiden in bosjes gebonden als boeketjes en zakken met specerijen, gemalen en gemengd of in de vorm van gedroogde schors, zaden en bessen.

Er gaat niets boven de levendigheid van het spel van afdingen tussen de geuren van bedwelmende parfums en aromatische specerijen, en oneindig veel soorten thee en koffie. Of je nu in een bazaar bent binnen de oude muren van een stad of op een schaduwrijke lokale markt tussen de ezels, kamelen en vee, overal krijg je een idee van de lange handelsgeschiedenis.

De culinaire cultuur van het oostelijke Middellandse Zeegebied begon te groeien en te bloeien door de zeevarende Feniciërs die rond de twaalfde eeuw voor Christus de kustkoloniën domineerden. Aan boord van hun vrachtschepen vervoerden ze handelsartikelen, zoals struiken en kruiden, specerijen en geparfumeerde oliën, fruit, noten en gedroogde vis. De opkomst van het Perzische Rijk van 558-330 v.C. had een nog grotere invloed met exotische goederen, zoals granaatappels, saffraan, aubergines en citroenen, die werden aangevoerd via de oude Zijderoute. De Perzische koks hadden niet alleen deskundige vaardigheden, maar ook een diepgeworteld geloof in de kunst van het plezier van zowel het oog als het gehemelte. Toen de Romeinen het gebied domineerden en hun rijk en handelsroutes uitbreidden, werden er nog meer begeerde goederen, specerijen en aroma's geïntroduceerd. Dit ging zo door tot het rijk in 395 n.C. uiteenviel, waardoor de oostelijke helft het Byzantijnse Rijk werd dat Groot-Syrië tot het begin van de zevende eeuw bestuurde.

De verspreiding van de islam in de zevende eeuw had een blijvende impact op de cultuur van het gebied. De profeet Mohammed noemde voedsel vele keren in zijn recitaties, die na zijn dood werden verzameld in hoofdstukken van de Koran. Hij herhaalde vooral welke soorten voedsel toegestaan waren en welke verboden, waarmee de basis werd gevormd voor de islamitische spijswetten. Zo bestaan er heel wat wetten over de manier van het slachten en het consumeren van vlees: het dier moet levend zijn en worden geslacht door de keel

door te snijden; het bloed mag niet worden geconsumeerd; een dier slachten voor een andere God of heidense godheid is verboden; een dier eten dat om een andere reden dan voor voedsel wordt gedood, of al dood is, is verboden; en geen enkel deel van het varken mag worden gegeten. Er is ook een wet die stelt dat de slachter de kop van het dier naar Mekka moet richten en de woorden 'in de naam van God, God is de grootste' moet uitspreken.

Een andere religieuze gewoonte waar moslims zich aan moeten houden, is de ramadan, de negende maand van de islamitische maankalender, waarin zij tussen zonsopkomst en zonsondergang niet mogen eten en drinken. Deze daad van zelfdiscipline herinnert moslims eraan dat ze zich volledig moeten onderwerpen aan de wil van God en moeten denken aan de armen die vaak geen voedsel hebben. Ter voorbereiding van iedere vastendag wordt vlak voor zonsopkomst een maaltijd bereid en de tweede maaltijd wordt genuttigd net nadat de zon is ondergegaan. De vastenmaand krijgt een feestelijk einde als de nieuwe maan opkomt. Het driedaagse feest *Eid al-Fitr* (Suikerfeest) begint met veel vrolijkheid en het uitwisselen van geschenken.

Het gouden tijdperk van de islam begon in feite met de Abassiden-dynastie, die heerste van het eind van de achtste tot de dertiende eeuw. De collectieve culinaire cultuur floreerde met Mekka als religieus centrum, Bagdad als hoofdstad en schepen die naar China zeilden voor zijde en porselein, naar Oost-Indië voor specerijen en naar Zanzibar voor ivoor en goud. Tijdens deze periode waren de banketten die werden gehouden aan de koninklijke hoven in Bagdad legendarisch vanwege de extravagantie. Bovendien werden er een aantal Arabische culinaire gidsen geschreven waarin de nadruk werd gelegd op etiquette, dieet en gezondheid. Toen Mehmet de Veroveraar (de sultan van het Osmaanse Rijk) echter halverwege de vijftiende eeuw met zijn paard door de poorten van Constantinopel reed, steeg het culinaire landschap naar nieuwe hoogtes, en mondde later uit in een bijzondere creativiteit onder het bewind van Süleyman de Grote. Tegen die tijd hadden de Turken de culinaire

tradities van de gebieden die het Ottomaanse Rijk controleerde al overgenomen en hadden zij een uitgebreide en verfijnde keuken ontwikkeld. In de zestiende eeuw introduceerden ze echter ook ingrediënten uit de Nieuwe Wereld. De Spanjaarden en Ottomanen deelden de controle over het wereldtoneel en waren overeengekomen dat de goederen die uit de Nieuwe Wereld werden gehaald via de Noord-Afrikaanse kust naar Egypte en Constantinopel zouden worden vervoerd, waar de beroemde voedsel- en specerijenmarkt op de Gouden Hoorn de Egyptische Bazaar werd genoemd. Op die manier werden ingrediënten zoals chilipepers, tomaten en maïs over het hele Ottomaanse gebied verspreid en vonden ze gemakkelijk hun weg naar de traditionele Levantijnse gerechten. Nadat het Ottomaanse Rijk bijna 500 jaar aan de macht was geweest, viel het met de nederlaag van Turkije in de Eerste Wereldoorlog uit elkaar, maar de culinaire erfenis leeft voort en is nog steeds duidelijk te vinden in de hedendaagse Levantijnse keuken.

Bij het op smaak brengen van gerechten gaan specerijen en kruiden hand in hand. Inheemse specerijen, zoals koriander en komijn, gaan goed samen met geïmporteerde kaneel, kruidnagel en nootmuskaat. Ze worden vaak gemengd in mixen en pasta's, zoals het Egyptische *dukkah*, *hawaij* en *zhug* uit Jemen, het Libanese *sabe bharat* en de met tijd gearomatiseerde *zahtar* die op iedere Levantijnse tafel staat. De oude Chinese leer van yin en yang die tijdens de Seltsjoekse en Ottomaanse periode de regio binnensijpelde, vormt nog steeds de basis van het moderne Levantijnse koken, vooral de overtuiging dat er een balans moet zijn tussen verwarmende en verkoelende eigenschappen van bepaalde voedingsmiddelen. Warme specerijen zoals komijn, kaneel, piment en kruidnagel zouden de eetlust stimuleren en de spijsvertering bevorderen en worden vaak gecombineerd met knoflook, dat goed zou zijn voor de bloedsomloop.

Royale hoeveelheden verse peterselie, munt en dille worden vaak gecombineerd als traditioneel verwarmend trio om de verkoelende eigenschappen van bonen, linzen, pompoen en courgette te

compenseren. Peterselie wordt ook gegeten om de eetlust te vergroten, pittige smaken te temperen en te helpen bij het verteren van vlees, terwijl verse en gedroogde munt royaal wordt verwerkt in yoghurt-dips, salades en thee. Verse koriander wordt veel gebruikt in Egypte en Jemen, terwijl dille heel geliefd is in Turkse en Libanese gerechten. Gedroogde takjes salie worden in dikke bundels samengebonden en gebruikt voor aromatische, medicinale winterthee, terwijl tijm wordt geserveerd om het vet te splitsen in gerechten die worden gemaakt met gestoofde schapenstaart. Schalen gedroogde oregano staan vaak op tafel in kebabrestaurants, waar ze naast schalen met sumak worden gezet, een oude zure specerij van gemalen gedroogde bessen van een struik die groeit in de bergen van Libanon en in de droge gebieden van Syrië, Jordanië, Israël en Turkije.

Een van de fijnste en meest ontspannende van alle culinaire tradities van de Levant is het samen eten van mezze – een traditie die diepe wortels heeft in de culturen van de oude Romeinen en Perzen, de middeleeuwse Arabieren en de Ottomanen. Van oudsher was het een traditie waar alleen mannen aan deelnamen – handelaren, reizigers, koningen en edellieden – want de mezze-schotels werden bereid om de alcohol die zij nuttigden te absorberen. De bedoeling was meer om het gehemelte te plezieren dan om de buik te vullen. Het woord mezze komt van het Perzische woord *maza*, dat ‘smaak’ betekent en wordt tegenwoordig gebruikt voor veel kleine gerechtjes met een ‘fijne smaak’. Turkije en Libanon zijn vermaard vanwege de beste mezze. Ze hebben inderdaad een verrukkelijk en groot assortiment, maar ook in Cypriotische vissersdorpjes, in Jeruzalem, Bagdad en Aleppo, de oude stad van Sanaa, de weelderige weiden in de Jordaanvallei en op de vruchtbare oevers van de Nijl kunnen culinaire pareltjes worden gevonden. In feite kan je er vrijwel overal in de Levant zeker van zijn dat er heerlijke mezze-schotels worden bereid met trots en met seizoensproducten – gerechten om van te genieten en om te delen; de schatten van de Levantijnse keuken.





Wortel-karwijpuree met yoghurt

Deze puree wordt geserveerd in een bergje met in het midden een kuiltje voor een schep verrukkelijke, romige, knoflookachtige yoghurt. Dit gerechtje is in onze familie een favoriet op de mezze-tafel.

900 g wortels,
geschild en dik gesneden
50 ml olijfolie, plus extra
om erover te druppelen
versgeperst sap van 1 citroen
1-2 tl karwijzaad
zout en peper
2-3 teentjes knoflook, gevijzeld
350 g dikke, romige yoghurt
een paar blaadjes verse munt
of dille, fijngehakt
vers krokant brood,
om erbij te serveren

4-6 PORTIES

Stoom de wortels tot ze heel zacht zijn. Prak ze als ze nog warm zijn in een schaal of maal ze in een elektrische blender tot een gladde puree. Klop geleidelijk de olijfolie erdoor en voeg citroensap en karwijzaad toe. Kruid het mengsel goed met zout en peper.

Klop in een schaal de knoflook door de yoghurt en kruid met zout en peper. Schep de warme wortelpuree in een bergje op een serveerschaal en maak in het midden een kuiltje. Schep daar de yoghurt in, druppel er een beetje olijfolie over en garneer met munt of dille, of beide. Serveer met stukken vers krokant brood om de wortelpuree en yoghurt samen mee op te scheppen.

Tahin-citroendip met peterselie

Deze populaire dip is snel en eenvoudig en wordt vaak geserveerd met warm knapperig brood. Hij wordt gegeten als mezze, maar ook als saus voor falafel en geroosterde, gegrilde of gebakken groenten en schaaldieren.

150 g lichte of donkere tahin
versgeperst sap van 2 citroenen
2 teentjes knoflook, gevijzeld
zout en peper
een klein bosje verse platte
peterselie, fijngehakt
1-2 el granaatappelpitjes
warm brood, om erbij te serveren
wortel, selderij of paprika,
fijngesneden, om erbij te
serveren

4 PORTIES

Klop de tahin glad in een schaal. Klop geleidelijk het citroensap erdoor – het mengsel zal eerst dikker worden en dan dunner. Voeg meerdere theelepels koud water toe om het mengsel lichter te maken en roer tot het de consistentie van opgeklopte slagroom heeft.

Voeg de knoflook toe en kruid de dip goed met zout en peper. Roer het merendeel van de peterselie erdoor en schep het mengsel in een serveerschaaltje. Garneer met de rest van de peterselie en strooi er wat granaatappelpitjes over. Serveer met warm brood of dunne reepjes wortel, selderij of paprika.