

**DE
CATALAANSE
KEUKEN**

**VAN DE BERGEN NAAR DE STAD EN DE ZEE
– RECEPTEN UIT HET CULINAIRE HART VAN SPANJE**

EMMA WARREN



Karakter Uitgevers B.V.

Inleiding 9

Opmerkingen 11

PICA PICA

KLEINE HAPJES

14



L'HORT

DE MOESTUIN

54



BARNA MODERNA

MODERN
BARCELONA

160



DOLÇOS

DESSERTS

196



LA COSTA

DE KUST

84



EL CAMP

HET PLATTELAND

120



SALSES I BROUS

SAUZEN EN BOUILLONS

230



Gràcies 250

Over de auteur 251

Register 252



INLEIDING

‘Benvinguts’ (welkom) in *De Catalaanse keuken*, waar seizoensproducten, innovatieve bereidingswijzen en een gepassioneerde toewijding aan eten, cultuur en erfgoed samenvallen als eerbetoon aan een unieke keuken die onlosmakelijk verbonden is met geschiedenis, creativiteit en identiteit. Net als het volk is Catalaans eten extreem onafhankelijk, met een geheel eigen culinaire achtergrond.

Catalunya is een gastvrije streek. Het leven is er hartelijk, ongedwongen, open en gul. Je kunt het in je hart sluiten en het gevoel hebben alsof je het helemaal zelf hebt ontdekt. Het is persoonlijk, zo intiem en verfijnd als jij wilt, en de liefde die je terugkrijgt, is altijd onvoorwaardelijk en blijvend. Deze allesomvattende kijk op het leven is ook van toepassing op de Catalaanse kijk op eten, en zodoende worden veel van de producten en lokale gerechten uit de regio gerespecteerd, gekoesterd en bewonderd.

Je kunt stellen dat de Catalaanse gastronomie meer mediterraan dan Spaans is. Dat kan deels worden toegeschreven aan de invasie en daaropvolgende bezetting van talloze culturen door de eeuwen heen. In de loop van de geschiedenis hebben de Grieken, Moren, Feniciërs en Romeinen hun stempel gedrukt op het Iberisch Schiereiland, in de vorm van olijfolie, brood of de ‘cazuela’, een stenen kookpot die nog altijd wordt gebruikt. De Arabieren introduceerden nieuwe landbouwtoepassingen, zoals irrigatiekanalen voor het cultiveren van olijven, noten en rijst, en de joden brachten aubergines, artisjokken en specerijen met zich mee. De Kroon van Aragón nam, naast de oorlogsbuiten, ook ingrediënten mee uit Sicilië, Sardinië en Napels die door de lokale bevolking in gerechten als canelons (blz. 158) en rossejat (blz. 112) werden verwerkt die nog steeds worden gegeten.

Minder bekend is dat de Catalaanse keuken zich in de middeleeuwen als een van de eersten uitbreidde buiten de geografische grenzen en tot in de Renaissance populair was in heel Europa. Door de ligging in het Middellandse Zeegebied werd Catalunya een welvarend handelscentrum, waar kooplieden kwamen die de ingrediënten en gerechten die ze waren gaan waarderen mee naar huis namen. Bovendien hebben de burens van Catalunya, Andorra en Zuid-Franse regio’s – de Provence, Pyreneeën en Roussillon – hun grenzen vervaagd met traditionele recepten, of ze nou zoet, van de kust of uit het binnenland zijn. In de loop der tijd zijn technieken misschien iets veranderd, maar de eindresultaten geven de invloeden weer die deze regio’s altijd hebben gedeeld.

Tegenwoordig is Catalunya, net als elke andere grote Europese regio, een kosmopolitische en multiculturele samenleving, met de sociaaleconomische voordelen en problemen die elk modern, democratisch land kent. In de loop der jaren zijn mensen uit Marokko, Argentinië, China en Afrika naar dit deel van Europa gekomen, en er is een grote toestroom van Andalusiërs in Catalunya, wat allemaal bijdraagt aan de smaak, geur en cultuur van het moderne Catalaanse leven.

Het vermogen van het Catalaanse volk om deze culturen te omarmen en zich te kunnen verzoenen, aanpassen en verenigen, is iets waar ze trots op zijn. Catalunya is een stimulerende plek, veilig maar gedurfd, vol vertrouwen maar niet intimiderend. Het is betoverend en vol van charisma, bekoorlijkheid, karakter en persoonlijkheid. Het neemt je op en beschermt je, en je kunt erop vertrouwen dat je wordt verzorgd en niet wordt teleurgesteld. Deze onderscheidende kenmerken strekken zich als vanzelfsprekend uit naar de Catalaanse keuken.

De Catalaanse keuken is eclectisch. Hij geeft je raffinement in het ene gerecht en verrast je in het andere met een rustieke eenvoud die zowel traditioneel als smaakvol is. Dit afwisselende karakter maakt hiervan een van de rijkste en gedurfdste keukens, niet alleen in Spanje, maar in het hele Middellandse Zeegebied.

De Catalaanse keuken kan op veel manieren worden omschreven. Volgens sommige mensen is hij avant-gardistisch, mysterieus en charmant. Misschien is dat een weerspiegeling van het feit dat de regio meer Michelinsterren telt dan elke andere Spaanse regio, en dat ze uit haar achtergrond van invloeden blijft putten om grenzen te verleggen en te vernieuwen met een gevoel van genegenheid en respect. Buiten de nieuwigheden is de Catalaanse keuken onlosmakelijk verbonden met traditie en het verleden. Hij neigt ook naar de toekomst, maar met een vertrouwdeheid waardoor zelfs de meest abstracte gerechten teruggrijpen op iets wat al bekend is.

Ik heb professioneel leren koken in Catalunya en op het Baleaarse eiland Mallorca. Ik heb daar de talen geleerd, zowel Spaans als Catalaans. Ik woonde alleen en werkte en reisde door het uitgestrekte en diverse landschap. Ik werd verliefd, sloot blijvende vriendschappen en groeide van jonge rugzaktoerist uit tot een vrouw van de wereld. Met het schrijven van dit boek wil ik de geest en het karakter van de Catalaanse keuken delen. Catalaanse gerechten koken, is je onderdompelen in de seizoenen, inzien hoe belangrijk lokale producten zijn en hoe eten ons verbindt. Het herinnert ons eraan te delen, deel uit te maken van een gemeenschap en de kunst van het leven onder de knie te krijgen en te beoefenen.

De Catalaanse keuken is een verzameling authentieke gerechten die in de hele regio met grote regelmaat worden gegeten. Sommige zijn nieuw, andere zijn traditioneler, maar ze zijn allemaal geliefd bij de Catalanen die ze maken. Onze reis begint met 'Pica pica' (kleine hapjes), gerechtjes (je zou ze 'tapas' kunnen noemen, maar die zijn niet echt Catalaans) die vaak worden geserveerd in bars en restaurants, op cocktailparty's en bij mensen thuis, waar de zondagse lunch en familiebijeenkomsten altijd beginnen met een paar schalen eten om te delen tijdens het wachten op de hoofdmaaltijd.

'L'hort' (de moestuin) is een eerbetoon aan de seizoenen met eenvoudige gerechten en salades als aanvulling op je favoriete eiwitten. Ga eens naar de markt, laat je verleiden door de aangeboden seizoensproducten en neem ze mee naar huis om iets spectaculairs te maken.

Je hoeft niet lang in Catalunya te zijn om te begrijpen hoe belangrijk zeevruchten zijn. Ansjovis, sardines, bacallà (bakkeljauw) en schaaldieren worden veel gegeten, op zichzelf of gecombineerd met vlees als 'mar i muntanya' (zee en berg), gerechten die de Catalaanse keuken belichamen. In 'La costa' (de kust) vind je de klassieke paella en de karakteristieke, Catalaanse versie van dat geliefde recept, rossejat.

'El camp' (het platteland) draait om warmte en gerieflijkheid met stoofschotels, smooergerechten, braadstukken en geroosterd vlees uit de bergen en heuvels. Het is ook een eerbetoon aan de Catalaanse charcuterie, die dankzij het unieke klimaat en de traditionele veeteelttechnieken tot de beste van de wereld kan worden gerekend. Catalunya is de grootste leverancier van varkens in Spanje, en zodoende komt varkensvlees in uiteenlopende vormen terug in Catalaanse gerechten, van vleeswaren en worsten, zoals de beroemde chorizo, tot patés en terrines.

'Barna moderna' (modern Barcelona) biedt iets van wat je tegenwoordig kunt vinden in de bruisende straten, pleinen en lanen van de Catalaanse hoofdstad. Bekende gerechten uit het verleden worden hier volgens een moderne aanpak aangepast en getransformeerd tot iets nieuws.

'Dolços (desserts) zijn erg geliefd in Catalunya, en het hele jaar door zijn feestdagen het moment om traditionele zoete lekkernijen te maken en eten. De recepten zijn doorspekt met traditie en geschiedenis, en vind je terug in elk Catalaans huishouden. Je hebt natuurlijk geen feestdag nodig om te kunnen genieten van een dessert, en dit hoofdstuk bevat ook het alledaagse lekkers dat je op 'menús de dia' (menu's van de dag) in de hele regio ziet.

'Salses i brous' (sauzen en bouillons), ten slotte, is een verzameling van misschien wel de belangrijkste recepten in de Catalaanse keuken. Ze zijn de lijm die ingrediënten met elkaar verbindt, die gerechten afmaakt of aanvult en ze hun karakteristieke smaak geeft die de Catalaanse keuken zo anders maakt dan die van de rest van de wereld.



ARRÒS NEGRE

ZWARTE RIJST



Voor 4 personen

3 eetl. extra vergine olijfolie
2 tenen knoflook, geplet
2 rode puntpaprika's (indien verkrijgbaar) of 1 rode paprika, in dunne reepjes
1,2 l fumet de peix (zie blz. 246) of kant-en-klare visbouillon
een snuf saffraan
3 zakjes inktvisinkt à 8 gr
420 gr sofregit (zie blz. 241)
250 gr hele inktvis of calamari, schoongemaakt en afgespoeld, de zakken in ruiten of vierkanten gesneden, de tentakels apart gezet
150 gr kleine of middelgrote gepelde garnalen, grof gehakt
400 gr middellange rijst, zoals bomba of calasparra (middellange rijst uit de supermarkt is ook goed, maar je proeft het verschil als je de echte rijst kunt vinden)
80 ml droge sherry of witte vermout
300 gr venusschelpen (vongole), 1 uur geweekt om zand en vuil te verwijderen
8 scampi
zeezoutvlokken
allioli (zie blz. 244), voor erbij
partjes citroen, voor erbij

De 'socarrat' die tijdens het garen van de rijst op de bodem van een paella ontstaat, is de grote held. Het is dat gekaramelliseerde, knapperige laagje dat ervoor zorgt dat je blijft eten.

Dit moet je echt serveren met allioli (zie blz. 244), die het dramatisch ogende gerecht tot leven brengt op het bord. De grootste liefhebbers van arròs negre zullen de allioli gelijkmatig door de rijst mengen tot alles is bedekt, maar ik vind het heerlijk om elke hap in de klodder knoflookmayonaise te dopen en dan te overgieten met vers uitgeknepen citroensap.

Verhit de olie in een paellapan of koekenpan van 32-34 centimeter op matig vuur. Voeg de knoflook en paprika toe en bak ze 6-8 minuten terwijl je af en toe roert, tot de paprika zacht is en de kleur is uitgelopen in de olie. Doe de paprika over op een bord en zet hem apart. Laat de knoflook in de pan.

Verwarm intussen de bouillon in een middelgrote pan op matig vuur. Roer de saffraan en inktvisinkt erdoor.

Doe de sofregit en inktviszakken in de paellapan en verhit ze tot ze beginnen te sissen. Bak ze 5 minuten terwijl je regelmatig roert. Voeg de garnalen en rijst toe. Roer de rijstkorrels gelijkmatig door het mengsel. Giet de sherry of vermout erbij en meng alles goed.

Giet de helft van de bouillon in de pan en verdeel het mengsel tot een gelijkmatige laag. Laat het op laag vuur 6 minuten zachtjes koken; schud de pan af en toe op en neer om de rijst los en luchtig te maken.

Wacht tot de helft van het vocht is opgenomen. Druk dan met de steel van een houten lepel wat gaten in het mengsel om te helpen voorkomen dat de rijst aanbrandt. Je moet de paella nu niet roeren, omdat je dan het 'socarrat'-laagje op de bodem kapotmaakt en het zetmeel in de rijst te veel activeert. De rijst moet uit losse korrels blijven bestaan.

Draai de pan op het fornuis om er zeker van te zijn dat de inhoud van de pan aan alle kanten gelijkmatig gaart. Wacht tot alle vloeistof is opgenomen. Verdeel dan de venusschelpen en inktvistentakels over de rijst en giet de overgebleven bouillon erbij. Laat de paella nog 6 minuten garen – schud de pan af en toe voorzichtig op en neer.

Wacht tot de helft van het vocht is opgenomen. Voeg de scampi en paprika toe en laat de paella nog 6 minuten garen, tot de rijst vrijwel al het vocht heeft opgenomen en er alleen nog een dun laagje aan het oppervlak ligt. Proef of de smaak goed is en voeg zo nodig wat zout toe. De rijst moet net beetbaar zijn.

Haal de pan van het vuur, dek hem af met krantenpapier (inkt op inkt!) of een schone (donker gekleurde) theedoek en laat hem 6-8 minuten staan, zodat hij de overgebleven vloeistof kan opnemen.

Serveer de rijst met allioli en partjes citroen en eet tot alles op is.

LLÒM AMB LLET I MONGETES

VARKENS- MEDAILLONS IN MELK MET WITTE BONEN

Voor 4 personen

800 gr-1 kg varkenshaas, in 8 medaillons
zeezout en gemalen witte peper
80 ml extra vergine olijfolie
2 tenen knoflook, gehalveerd
1 vers laurierblad
10 zwarte of witte peperkorrels
¼ muskaatnoot, versgeraspt
40 g blanke amandelen
1 l volle melk
250 g gedroogde witte bonen, zoals mongetes of ganxet, een nacht geweekt (of 1 blik witte bonen à 400 gr, afgespoeld en uitgelekt)
1 takje rozemarijn plus 1 theel. fijngehakte rozemarijnblaadjes
zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper
2 stronkjes rood- of witlof, in de lengte gehalveerd
½ theel. roze peperkorrels

'Mongetes'-bonen (nonnetjes) zijn een stapelproduct dat wordt vereerd in Catalunya. Er zijn verschillende landelijke groeperingen die ernaar streven dit erfgoed in stand te houden. De ganxet is een niervormige witte boon die in Maresme wordt gekweekt, en gedroogd, in blik of al gekookt verkrijgbaar is bij Catalaanse peulvruchtenhandelaren.

Dit recept vraagt om een zachte hand, zodat de melk niet gaat schiften. De amandelen helpen dit te voorkomen, maar er zullen toch wat onzuiverheden naar boven komen. Mijn getrainde koksinstinct zegt me dat ik die van het oppervlak moet scheppen, maar je moet dit zien als een ivoren, stilleven-achtig, boers renaissancegerecht en de verleiding weerstaan. Gelukkig roer je op het einde alles weer door elkaar in deze hartverwarmende winterse klassieker.

Bestrooi de varkensmedaillons met zeezout en witte peper.

Verhit de helft van de olijfolie in een grote koekenpan of een pan met dikke bodem op hoog vuur. Bak de medaillons in delen 2-3 minuten per kant. Doe ze over op een bord en giet het teveel aan olie uit de pan.

Draai het vuur middelhoog tot hoog en doe de knoflook, laurier, hele peperkorrels, nootmuskaat en amandelen in de pan. Roerbak ze tot de amandelen en knoflook bruin beginnen te kleuren. Giet de melk erbij en laat hem 20 minuten zachtjes koken. Haal de pan van het vuur. Haal de laurier uit de saus en maal de rest met een staafmixer tot een glad geheel. Leg de medaillons in de saus en laat ze op laag vuur 20 minuten stoven.

Giet intussen de bonen af en doe ze met het takje rozemarijn in een grote pan. Giet er koud water bij tot ze onderstaan en breng het aan de kook. Draai het vuur laag en laat de bonen 35-40 minuten koken, tot ze zacht zijn. Giet ze af en doe ze over in een middelgrote kom. Doe het takje rozemarijn weg. Voeg 1 eetlepel van de olijfolie, de gehakte rozemarijn en flink wat zout en peper toe en meng alles goed. Meng afgespoelde en uitgelekte bonen uit blik in een kom met de olie, gehakte rozemarijn en zout en peper.

Bestrijk de witlof met de overgebleven olijfolie en rooster of bak ze 2 minuten per kant op hoog vuur, tot ze een beetje bruin zijn.

Serveer de varkensmedaillons in de saus met de witte bonen en geroosterde witlof erbij. Bestrooi ze met de roze peperkorrels.



PANELLETS DE PINYONS

SNOEPJES VOOR ALLER- HEILIGEN

Voor 20 stuks

200 gr zoete aardappel, geschild,
in even grote stukken
300 gr fijn amandelmeel
2 eieren, gesplitst
½ theel. amandelextract
180 gr poedersuiker
de geraspte schil van ½ bio-
citroen
1½ eetl. extra vergine olijfolie
250 gr pijnboompitten

La Castanyada is een eeuwenoud feest dat op de dag voor Allerheiligen wordt gevierd. Het valt samen met de kastanjetijd in Catalunya, en overal in Barcelona zie je kraampjes waar kastanjes worden gepoft in op hout gestookte metalen vaten en vervolgens in puntzakken van krantenpapier worden verkocht. Het is een traditie om de kastanjes te eten na een bezoek aan de graven van familieleden en geliefden op Allerheiligen, waarna bij de bakker 'panellets' worden gekocht. Helaas begint Halloween dit eeuwenoude ritueel nu te verdringen.

Er bestaan verschillende versies van deze balletjes en ze kunnen op smaak worden gebracht met kokos, koffie, sinaasappel, amandelen of kastanjes, maar de pijnboompitten zijn de echte smaakmakers waar iedereen voor kiest.

Breng een pan water aan de kook. Stoom of kook de zoete aardappels 6-8 minuten, tot ze zacht zijn. Doe ze over in een kom en prak ze met een vork. Meng het amandelmeel erdoor. Voeg de eiwitten en het amandelextract toe, en meng ze erdoor. Schep de suiker en citroenrasp erdoor. Doe het mengsel dan over op een schoon werkblad. Gebruik vochtige handen en vorm er een gelijkmatige rol van 3-4 centimeter dik van. Wikkel de rol in bakpapier en laat hem 1-2 uur opstijven in de koelkast.

Doe de olie en eidooiers in een kleine kom en klop ze.

Verwarm de oven voor tot 170 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Haal de rol uit de koelkast. Snijd hem in twintig even grote stukken en rol er balletjes van. Doe de pijnboompitten in een middelgrote kom en rol elk balletje erdoor; druk een beetje, zodat de pijnboompitten blijven plakken. Leg de balletjes op de bakplaat en bestrijk ze licht met het dooiermengsel.

Bak de balletjes in 15-20 minuten goudbruin. De panellets blijven in een luchtdicht afgesloten trommel 4-5 dagen goed.



