

Voor de (achter)kleinkinderen
van onze Oma Basje;
Louise Sophie Magdalena
de Swaan-Jebens.

Memmisj

De Joodse
wereldkeuken
volgens
Jonah Freud



CARRERA
culinair

Voorwoord	08
Aanwijzingen voor gebruik van dit boek	12
Joodse spijswetten	14
Joodse feestdagen	16

Europa **21**

Noord-Amerika **63**

Zuid-Amerika **101**

Afrika **133**

Azië **171**

Oceanië **215**

Dankwoord 250

Literatuurlijst 251

Receptenindex 252

Joodse spijswetten

De Joodse spijswetten zijn allesbepalend in de Joodse keuken. Zeker tot het eind van de achttiende eeuw aten alle Joden volgens de (strengere) regelgeving. Vooral vanwege betere werkomstandigheden gingen Joden vanaf toen ook buiten de getto's in de grote steden wonen, waardoor ze zich meer gingen mengen in het vrijere stadsleven. Hierdoor ontstond het meer liberale Jodendom.

Toch voeren ook vandaag de dag nog veel Joodse gezinnen een koosjere huishouding. De Joodse spijswetten (kasjroet) vertellen wat koosjer en wat treife (verboden) is:

- Vlees moet zo bereid worden dat de consumptie van bloed vermeden wordt.
- Vlees en zuivel moeten strikt gescheiden worden.
- Fruit en groenten zijn allemaal toegestaan.
- Dieren die zowel herkauwen als gespleten hoeven hebben zijn toegestaan. (De gespleten hoeven hebben tot gevolg dat deze dieren niet jagen en dus geen carnivoren zijn.)
- Varkens, konijnen, paarden en prooidieren zijn verboden voor de consumptie.
- Dieren moeten onverdoofd en op rituele wijze worden geslacht. Hierbij moeten de messen vlijmscherp en kaarsrecht zijn om het dier onmiddellijk te kunnen doden, waarna al het bloed, dat nog niet bij de halssnede het lichaam heeft verlaten, verwijderd wordt door het vlees veelvuldig te zouten; de consumptie van bloed is namelijk strikt verboden.
- Het is volgens de Nederlands-Joodse traditie verboden om binnen een uur (volgens andere tradities: zes uur of drie uur) na de consumptie van vleesproducten melkproducten te consumeren. Ook mag eetgerei (borden en bestekken) dat voor vleesproducten is gebruikt nooit voor melkproducten worden gebruikt en vice versa.
- Zeevissen mogen alleen gegeten worden als ze vinnen en schubben hebben.
- Vis telt als neutraal (parve of minnisj) en mag met zowel vleesproducten als melkproducten worden gegeten.
- Het ritueel slachten is verplicht, dieren die tijdens de jacht door een kogel zijn gedood zijn derhalve verboden.
- Roofvogels, reptielen, schildpadden, slangen, kikkers en insecten zijn verboden. Als huisdieren gehouden kippen, eenden, ganzen, kalkoenen en duiven zijn, mits ritueel geslacht, toegestaan.

De hedendaagse voedseltechnologie maakt het vrijwel onmogelijk om te weten of het voedsel vrij is van niet-koosjere bestanddelen. Ook veel toevoegingen in voedsel, beter bekend onder E-nummers, bevatten treife-producten. In Nederland houdt het opperrabbinat een kasjroetlijst bij die hiervoor geraadpleegd kan worden.

Joodse feestdagen

In de Joodse keuken hebben veel gerechten een symbolische waarde, vooral met de feestdagen zijn er allerlei gerechten die een speciale betekenis hebben. Of je nou in Amsterdam, Paramaribo of Addis Abeba woont, de voorschriften zijn hetzelfde en de gerechten zijn aangepast aan de verkrijgbare ingrediënten. Hieronder een lijst met de gebruiken en menuvoorbeelden per werelddeel.

Sjabbat

Wekelijkse rustdag

Sjabbat, bij ons thuis *sjabbes*, is de wekelijkse rustdag die begint op vrijdag, achttien minuten voor zonsondergang, en duurt tot zaterdagavond als het donker is en aan de hemel drie sterren te zien zijn. Het is op sjabbat verboden te koken, bakken, vuur te stoken of andere werkzaamheden te verrichten die vallen onder een van de 39 soorten van werk. Onder die werkzaamheden vallen verder onder andere de volgende zaken: slachten, twee letters schrijven, zaaien en twee steken naaien. Allerlei zaken die anno 2022 niet meer heel veel gebeuren op vrijdagavond, maar het principe van geen werk verrichten is altijd overeind gebleven.

Voordat de sjabbat begint moeten alle voorbereidingen voor het eten van vrijdagavond, zaterdagmiddag en zaterdagavond klaar zijn. Vroeger toen er in gemeenschappen grote gezamenlijke ovens waren, werden deze van tevoren opgestookt, er werden potten met eten in gezet en deze bleven dan tot gebruik in de oven staan. Tegenwoordig maken moderne technieken het mogelijk om via tijdschakelaars ovens en slowcookers op het juiste tijdstip aan te laten gaan zonder dat daar een handeling voor verricht hoeft te worden.

Europees/Asjkenazisch menu

Gehakte lever	p. 33
Kippensoep	p. 27
Langzaam gegaarde kalfsschenkels	p. 45
Sinaasappel-olijvensalade	p. 41
Kugel met peren	p. 54
Voor zaterdagmiddag: confit de canard met aardappelsalade	p. 47

Zaterdagavond volgt dan voor zonsondergang nog een lichte maaltijd die voornamelijk uit koude gerechten bestaat.

Zuid-Amerikaans menu

Ajiaco	p. 107
Cholent van rundvlees en bonen	p. 122
Pan bolo	p. 127

Afrikaans menu

Pepe-soep	p. 139
Visbotie	p. 148
Amakhekhe	p. 159

Oceanisch menu

Kippen-maissoep	p. 221
Kip-galantine met pistachenoten en citroen	p. 236
Pavlova	p. 240 en p. 242

Aziatisch menu

Kippensoep	p. 177
Kouloubiac	p. 205
Spekkoek*	

* Die maak ik nooit zelf, maar koop ik bij een goede toko.

Noord-Amerikaans menu

Kippensoep met gehaktballetjes en cannellini bonen	p. 69
Pekelvlies	p. 81
Sinaasappel-maanzaadcake	p. 99

Rosj Hasjana

Joods Nieuwjaar

Het Joods Nieuwjaar valt op 1 en 2 Tisri (meestal eind september/begin oktober).

Het Joods Nieuwjaar begint bij zonsondergang en wordt twee dagen gevierd.

Opdat het nieuwe jaar zoet zal zijn, worden er vooral veel zoete gerechten gegeten. Appel, honing en wortelen zijn vaste bestanddelen.

Ook wordt een challe gebakken die echter voor de gelegenheid een ronde vorm heeft, wat symbool staat voor de hoop dat het jaar rond zal zijn. Er wordt kippensoep gegeten met ronde pasta erin. Vis die met kop en al bereid wordt met de hoop dat je in het nieuwe jaar aan het hoofd zult staan.

Jom Kipoer

Grote Verzoendag

Valt op 10 Tisri, 10 dagen na Rosj Hasjana.

Jom Kipoer is de dag van vasten en gebed. Vanaf zonsondergang de avond ervoor tot zonsondergang van de dag zelf wordt er niks gegeten. Voor het vasten is het van belang om ervoor te zorgen dat de gerechten niet te zout, wel vullend, maar licht verteerbaar zijn. Traditiegetrouw staat er kippensoep op het menu. Na het vasten is rijst met kip een veel gegeten maaltijd. Maar ook koude gerechten als viskoekjes en zuidvruchtencompote komen op tafel.

Soekot

Loofhuttenfeest

Van 15-23 Tisri.

Men leeft en eet in de loofhut die buiten bij het huis is gebouwd. Er worden vooral vruchten en groenten gegeten.

Chanoeka

Inwijdingsfeest

Begint op de 25e van de maand Kislev en duurt acht dagen (eind november-december).

Het is het feest van de lichtjes. Gevierd wordt dat in 164 voor Christus de tempel in Jeruzalem werd heroverd en opnieuw ingewijd nadat de Griekse overheersers deze hadden ingenomen. Het wonder van de tempel is dat 'het eeuwige licht' dat altijd in de tempel moest branden eigenlijk maar voor één dag olie bevatte maar toch acht dagen bleef branden. Het chanoekafeest duurt daarom acht dagen en elke dag wordt in een negenarmige kandelaar een kaars aangestoken. De negende kaars dient om de andere kaarsen aan te steken.

Traditiegetrouw eet men met Chanoeka enorme hoeveelheden gefrituurde hapjes. Ook latkes (aardappelpannenkoekjes) en gans staan op het menu.

Poerim

Lotenfeest

14 Adar (maart).

Met het poerimfeest wordt gevierd dat de Joden ontkwamen aan een massale slachtpartij die een minister van Perzië (nu Iran) had afgekondigd. Deze minister, luisterend naar de naam Haman, werd door Ester, de (Joodse) vrouw van de koning, samen met haar oom Mordechai ontmaskerd met als gevolg dat Haman aan de galg kwam te hangen. Poer betekent lot. Haman had de datum van de ophanden zijnde moordpartij bepaald door het trekken van lootjes.

Met Poerim wisselt men eetbare cadeaus uit. Het is een uitbundig feest waarbij behalve veel gegeten ook veel gedronken wordt. Hamansoren (driehoekige koekjes) vormen het belangrijkste gerecht. De hoofdmaaltijd van Poerim is vegetarisch. In dit boek staat een recept van hamansoren met kweeperen, ze worden ook wel met pruimen of maanzaad gemaakt.

Pesach

Paasfeest

15-22 Nissan (april).

Pesach is een van de belangrijkste feesten in het jodendom. Met Pesach wordt de uittocht van de Joden uit Egypte herdacht en daarmee de bevrijding van het Joodse volk van de slavernij. Het wordt wel gezien als het Joodse paasfeest, maar dat komt vooral doordat het in dezelfde periode valt als Pasen.

In de week van Pesach mag geen spoor gegist voedsel worden gevonden in huis, laat staan dat het mag worden gegeten. Dus brood en cake, maar ook bier zijn allemaal verboden in die periode. Matseballen in de kippensoep horen echt bij Pesach, evenals gebak met matsemeel of amandelmeel.

Op seideravond, de avond dat het paasfeest begint, komt de familie samen rond de seiderschotel die bestaat uit: drie van elkaar gescheiden matses,

een gebraden (lams)beentje (symbool voor het offerlam), een gekookt en vervolgens gebraden ei (ei staat symbool voor rouw en verdriet), een bitter kruid (mierik, wat symbool staat voor de slavernij), noten-fruitpasta (charoet, symbool voor leem dat door de Joodse slaven in Egypte werd gebruikt bij het bouwen van de piramides voor de farao's), groene kruiden, meestal peterselie en sla (symbool voor de komende lente), en zout water (de tranen van ellende).

Sjavoet

Wekenfeest

6-7 Sivan (mei-juni).

Sjavoet wordt zeven weken na Pesach gevierd. Precies zeven weken na Pesach verzamelden de Joden zich aan de voet van de berg Sinaï, waar ze van God de tien geboden kregen. Deze tien geboden staan symbool voor de gehele Thora. De bedoeling tijdens Sjavoet is vooral dat er veel wijsheid wordt opgedaan.

Traditioneel wordt er melkkost gegeten met Sjavoet: kaasblintzes en käsekuche, maar ook vegetarische gerechten. De zuivelgerechten staan voor de voedende kracht die ze hebben, wat ook de rol van de Thora is.

Europa
אֵירוּפָּה

—

De musical Anatevka kwam in Nederland uit in 1964, het was mijn eerste ervaring met het lot van de Joden in Europa. Mijn ouders hadden als kinderen de Tweede Wereldoorlog meegemaakt met alle gevolgen van dien, maar zoals in veel families gebruikelijk was werd daar (vooral met kleine kinderen) nauwelijks over gesproken. Het was niet echt te bevatten allemaal.

Anatevka laat het leven van een Joodse gemeenschap zien in een kleine Russische sjtetl*. Een sjtetl is de benaming in Oost-Europa voor een dorp waar een orthodox-joodse gemeenschap bij elkaar woont. De mensen in *Anatevka* leven hun sobere, vrij armoedige boerenleven en worden af en toe van hogerhand onder de duim gehouden. Aan het eind van het verhaal wordt de hele Joodse gemeenschap uit het dorp verjaagd. Dit is natuurlijk een extreem korte weergave van het verhaal, maar ik vertel het omdat het verhaal van *Anatevka* weergeeft hoe het al eeuwenlang gaat met de meeste Joodse gemeenschappen in Europa. Het overgrote deel is niet puissant rijk geworden in de handel zoals over het algemeen wordt gedacht, maar leefde in armoede vooral als kleine boeren met wat kippen, twee koeien en een stier.

De geschiedenis van de Joden is niet in een paar woorden te vatten, dat is ook helemaal niet mijn bedoeling. Ik licht hier een kleine opsomming van gebeurtenissen uit, om te proberen een beeld te schetsen van de verspreiding van de Joden in Europa.

De Oost-Europese Joden worden aangeduid als de Asjkenazische Joden. De Joden leefden bij elkaar, vooral in sjtetls, waar zij een geïsoleerd bestaan hadden binnen hun eigen leefgemeenschap. Ze hebben zich door de eeuwen heen vaak verplaatst, vooral om een betere plek te vinden om te leven.

Tijdens de Spaanse Inquisitie in de vijftiende eeuw werd de complete Zuid-Europese Joodse bevolking, aangeduid als Sefardische Joden, van ongeveer 200.000 mensen uit Spanje verdreven. Ze vluchtten naar diverse landen verspreid over de wereld, waaronder Nederland.

In West-Europa leefden tot de zestiende eeuw maar weinig Joden. Vanaf 1796 kregen de Joden in Nederland burgerrechten, zes jaar eerder was dat al in Frankrijk gebeurd. De integratie bleef echter moeizaam. De Joden hielden vast aan hun eigen gebruiken, ze hadden hun eigen scholen, synagogen en feestdagen. In de negentiende eeuw begon het antisemitisme weer te groeien. Mede hierdoor, en door de voortdurende pogroms** in Oost-Europa, kregen steeds meer Joden de overtuiging dat zij alleen een goed leven konden leiden in een eigen land. Het zou het begin van het zionisme*** zijn.

Hoe het de Joden vervolgens in de twintigste eeuw verging heeft hier verder geen betoog. De Tweede Wereldoorlog, waarin bijna 6 miljoen Joden zijn vermoord, werkt tot op de dag van vandaag stevig door in elke Joodse familie. Met de oprichting van de staat Israël in 1948 was een eigen land voor de Joden een feit. De verschillen tussen de Joodse groeperingen onderling zijn erg groot. Naast de liberale en de orthodoxe Joden zijn daarbinnen ook weer allerlei stromingen met hun eigen regels. In Nederland wonen nu naar schatting 40.000 Joden, het overgrote deel daarvan behoort niet tot een Joodse gemeenschap.

* Sjtetl: Jiddisch woord voor kleine stad. Hier leefden de Joden bij elkaar in alle beslotenheid.

** Pogrom: de met geweld gepaard gaande aanvallen op groepen met een andere etnische, religieuze of andersoortige levensovertuiging. Bedoeld om ervoor te zorgen dat deze mensen zich gaan aanpassen of vertrekken (zie *Anatevka*).

*** Zionisme: het streven van de Joden naar een onafhankelijke Joodse staat. De naam is afgeleid van Zion, een heuvel bij de stad Jeruzalem.





Duitse aardappelsalade

Een Duitse aardappelsalade bevat een vinaigrette waarvoor een warme bouillon de basis vormt.

1 kg vastkokende aardappelen

1 rode ui, fijngesneden

180 ml kippenbouillon

2 el zonnebloemolie

1 el azijn

1 el dijonmosterd

zout en peper

2 el peterselie, fijngesneden

2 el bieslook, fijngesneden

4 augurken, in kleine blokjes

Snijd de aardappelen doormidden en kook ze in ongeveer 20 minuten gaar in een ruime pan water.

Giet de aardappelen af en laat ze op een bord afkoelen. Verwijder de schil en snijd de aardappelen nogmaals doormidden. Doe ze in een grote schaal en meng met de rode ui.

Verwarm de bouillon op een laag vuurtje. Maak een vinaigrette van de warme bouillon, zonnebloemolie, azijn, mosterd en zout en peper. Meng de warme bouillon door de aardappelen.

Laat de salade nu het liefst een uurtje of 2 staan zodat de smaken goed op elkaar kunnen intrekken.

Strooi de peterselie en de bieslook erover en meng tot slot de augurken door de salade.



Confit de canard voor 3-4 potten à 500 ml

Ooit las ik in een onderzoek dat eenden- en ganzenvet de enige vetten zijn die een cholesterolverlagende werking hebben. Een onderzoek telt pas als het minstens twee keer is uitgevoerd en bewezen, dat weet ik, maar ik heb gewoon jaren vastgehouden aan het idee zonder het uit te zoeken. In mijn culinaire overtuiging zijn eenden- en ganzenvet dus heel gezond en dat komt mij heel goed uit.

1 kg eend, in stukken

50 g grof zeezout

gemalen peper

paar takjes tijm

3-4 laurierblaadjes

500 g eenden- of ganzenvet

Smeer de stukken eend rondom in met het grove zout. Leg de stukken in een aardenwerken pot. Maal er rijkelijk peper overheen en stop de tijm en de laurierblaadjes tussen de stukken eend. Leg een deksel op de pot en laat het geheel zo een nacht in de koelkast staan.

Verwarm de volgende dag de oven voor op 150 °C.

Haal de stukken eend uit de pot en veeg het zout met keukenpapier van de stukken vlees af. Leg de stukken eend met het vel naar beneden in een zware stoofpan. Zet deze op een laag vuurtje en laat de eend zo 15-20 minuten zachtjes lichtbruin bakken. Voeg dan zoveel eenden- of ganzenvet toe dat alle stukken vlees onderstaan. Leg een deksel op de pan en schuif deze in de oven. Laat zeker 2 uur in de oven staan tot het vlees heel zacht is.

De confit kan meteen gegeten worden of bewaard worden. Zorg dan dat de stukken vlees in een goed afsluitbare pot op elkaar liggen. Giet er zoveel gesmolten eenden- of ganzenvet bij dat de stukken vlees helemaal onderstaan. Bewaar de confit op een donkere, koele plaats.

Noord-Amerika

צפון אמריקה



Tijdens de eerste lockdown van de coronapandemie in april 2020 keek ik naar de prachtige serie Unorthodox. De serie gaat over een meisje dat opgroeit in de chassidische Satmar gemeenschap* in Williamsburg in Brooklyn, New York.

* De Satmar-gemeenschap is een van de grootste chassidische bewegingen ter wereld en heeft rond de 100.000 aanhangers, van wie een groot gedeelte in New York leeft. Ze houden er bijzonder extreme opvattingen op na. Zo zijn ze bijvoorbeeld tegen de staat Israël omdat het door de mensen zelf is geregeld, in plaats van te wachten op de Messias. Deze mensen zijn in hun ogen ongehoorzaam aan Gods wil.

De serie is gebaseerd op de autobiografie van Deborah Feldman die het verhaal opschreef toen ze 26 jaar oud was. Ze groeide op in de Satmar-gemeenschap en trouwde op zeventienjarige leeftijd in een gearrangeerd huwelijk. Toen haar kind werd geboren ging ze zich meer en meer ontworstelen aan de wereld waarin ze leefde. Het is een adembenemend mooie serie waarbij voor mij vooral bleef hangen dat je losmaken uit een dergelijk benauwd milieu ook kan op een liefdevolle manier.

In Amerika, en dan vooral in New York, wonen bijna net zoveel Joden als in Israël. Die zijn lang niet allemaal zo religieus als bovengenoemde. Ruim 80 procent geeft aan dat ze een soort van actieve betrokkenheid hebben bij het jodendom. Dit kan echter variëren van het bijwonen van dagelijkse gebedsdiensten tot het louter en alleen aansteken van de chanoekakaarsen acht dagen per jaar. Er wordt zelfs beweerd dat Amerikaanse Joden eerder atheïstisch of agnostisch zijn dan andere Amerikanen, vooral in vergelijking met de katholieken en protestanten. Zo handhaaft ook nog geen 20 procent van de Amerikaanse Joden een koosjere huishouding. Daar staat tegenover dat een veel kleinere groep juist streng vasthoudt aan de Joodse regels, vooral om hun eigen identiteit te behouden in het grote land dat – in ieder geval tot voor kort – werd gezien als de ultieme vrije wereld.

Net als in Israël komen de Joden in Amerika oorspronkelijk uit alle delen van de wereld. In Europa zul je weinig Joden uit Afrika tegenkomen, maar in Amerika wel. Overigens is er pas vrij recent aandacht voor de Afro-Amerikaanse Joden, die eerder werden aangeduid als Afro-Amerikanen dan als Joden. Er zijn ook cijfers die aantonen dat de populatie groeit, maar dat komt ook voort uit een vorm van erkenning dat ze bestaan. Er heeft natuurlijk altijd een soort mythe bestaan dat je iemand die Joods is aan het uiterlijk kunt herkennen, bij Afro-Amerikaanse Joden is dat lastiger.

Sinds de laatste grote golf van Joodse immigratie naar Amerika – meer dan 2 miljoen Joden uit Oost-Europa die er tussen 1890 en 1924 arriveerden – is de Joodse cultuur in de Verenigde Staten op bijna alle belangrijke manieren geïntegreerd met de bredere Amerikaanse cultuur. Veel aspecten van de Joods-Amerikaanse cultuur zijn op hun beurt onderdeel geworden van de bredere cultuur van de Verenigde Staten.

Zo ook met de gerechten. Veel typisch Joodse gerechten worden gezien als typisch Amerikaans, voorbeelden daarvan zijn de bagel (zie p. 100), cheesecake (zie p. 95) en coleslaw (zie p. 75). Dit zijn alle drie typische voorbeelden van Asjkenazische Joodse lekkernijen die door de Joden uit Oost-Europa zijn meegebracht naar Amerika. Amerikaanse diners voeren vaak een menu waar veel van oorsprong Joodse gerechten op terug te vinden zijn.

Mijn keuken brengt al levenslang zogenaamde Amerikaanse gerechten op tafel. Dat een hamburger van rundvlees moet zijn staat buiten kijf, de gebakken cheesecake is mijn lievelingstaart (dus niet die met een koekjesbodem), en toen ik jong was en van mijn moeder mocht zeggen wat ik wilde eten, was het antwoord altijd mac and cheese. En o ja, kalkoen aten we ook, maar dan niet op Thanksgiving, maar met kerst.



Pekelvlees

Zodra wij in Parijs aankomen zetten we koers naar Le Marais, waar we bij Finkelsztajn een broodje pekelvlees gaan halen. Het is meer een traditie geworden dan dat het echt een onweerstaanbaar broodje is. Vooral in Amerika zijn pekelvlees en pastrami niet weg te denken bij de gemiddelde deli. Pastrami is in wezen pekelvlees dat meer gekruid en van oorsprong gerookt wordt. Pekelvlees met mosterd en mierik is een geweldige combinatie die in mijn ogen niet in de vergetelheid mag raken. Ik heb grote stenen potten in huis die ik gebruik om onder andere pekelvlees in te maken. Het kan ook in een diepe soeppan, bijvoorbeeld.

Voor de pekel

2 teentjes knoflook, fijngesneden
2 laurierblaadjes, verkruimeld
1 tl peperkorrels, gekneusd
2 kruidnagels, gekneusd
1 el bruine suiker
100 g grof zeezout
1 tl salpeter, zorgt voor de roze kleur van het vlees

Verder nodig

1 kg runderborst

Meng de ingrediënten voor de pekel goed door elkaar.

Prik met een vork het stuk runderborst op verschillende plekken in. Wrijf het vlees rondom in met het pekelmengsel.

Leg het vlees in een stenen pot of diepe pan. Voeg zoveel koud water toe dat het vlees helemaal onderstaat. Leg op het vlees een bord en daarop een steen, zodat het vlees onder water blijft staan. Dek de pot af met een doek en zet het geheel in de koelkast of in een koele kelder. Laat het daar minimaal 4 dagen en maximaal 10 dagen staan.

Haal het vlees op de dag dat het bereid wordt uit de pot. Spoel het af en leg het een paar uur in koud schoon water. Ververs het water een paar keer.

Leg het vlees in een grote pan en giet er zoveel water bij dat het onderstaat. Breng aan de kook, verwijder het schuim met een schuimspaan, en laat het vlees afgedekt zachtjes 4 uur koken op een zo laag mogelijk vuur. Het vlees is klaar als een puntig mes er makkelijk doorheen prikt.

Het water waarin het vlees kookt kan op smaak gebracht worden met onder andere uien, wortelen, laurier, jeneverbessen, kruidnagel enzovoort.

Sinaasappel-maanzaadcake

Het delicatessen kookboek verscheen ergens aan het eind van de vorige eeuw. Het was een bestseller. Er was een groot probleem met het boek: het viel uit elkaar. Het was zo slecht in elkaar genaaid dat de blaadjes loslieten. Mijn zus Hannah maakte altijd de sinaasappel-maanzaadcake uit het boek. Toen ze me onlangs vroeg wat voor taart ze voor me zou bakken, vroeg ik om deze. Bleek ze dat hele losbladige boek nog in de kast te hebben. Het is een recept dat door kan gaan als klassiek Joods. Veel Joods gebak wordt overgoten met een (zoete) siroop, en zo ook deze cake. Echt heerlijk!

Voor de cake

120 g boter, op kamertemperatuur

200 g witte basterdsuiker

10 g vanillesuiker

4 eieren

250 g + 1 el bloem

2½ tl bakpoeder

snuf zout

150 ml melk

6 el maanzaad

rasp van 2 sinaasappels

Voor de sinaasappelsiroop

sap van 2 sinaasappels

2 el suiker

Verwarm de oven voor op 160 °C. Vet een tulbandvorm in en strooi er daarna 1 eetlepel bloem in. Draai de vorm rond zodat de bloem alles bedekt.

Meng de boter met de suiker en de vanillesuiker romig. Klop er een voor een de eieren doorheen. Zeef de bloem met het bakpoeder en het zout boven de kom en meng dit samen met de melk tot een cakebeslag. Meng de maanzaad en de sinaasappelrasp erdoorheen en giet het beslag in de tulbandvorm.

Laat de cake 50-60 minuten in de oven bakken. Prik erin met een satéprikker om te kijken of de cake gaar is. Haal de cake uit de oven en laat even afkoelen.

Maak ondertussen de sinaasappelsiroop. Verwarm het sinaasappelsap en roer de suiker erdoorheen tot deze helemaal is opgelost.

Leg een bord op de vorm en draai met vorm en al om zodat de cake op het bord terechtkomt. Prik met een satéprikker de cake op verschillende plekken in zodat de siroop tot in het binnenste van de cake kan komen. Giet dan de sinaasappelsiroop over de cake. Laat verder afkoelen.



Gemberkoek met verse gember

In de Asjkenazische keuken wordt gemberkoek gemaakt met stemgember. Het is bijna niet meer voor te stellen maar 30 jaar geleden was in Nederland verse gember echt nauwelijks verkrijgbaar. Aangezien ik de stemgember die ingemaakt in potjes te koop is vaak veel te zoet vind, probeerde ik ooit verse gember voor deze variant op de boterkoek. Vooral in Suriname wordt gemberwortel veel vaker gebruikt in koek en gebak.

300 g boter

100 g kristalsuiker

100 g witte basterdsuiker

5 g zout

3 el gemberwortel, geraspt

300 g patentbloem

1 ei

1 el gembersiroop

Meng de boter met de 2 soorten suiker, het zout en de geraspte gemberwortel. Kneed daarna de bloem erdoor tot een samenhangende deegbal. Verpak het deeg in plasticfolie en laat het minstens een ½ uur rusten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Druk het deeg uit in een boterkoekvorm van 24 centimeter doorsnede. Klop het ei los met de gembersiroop. Bestrijk de bovenkant van de koek met het losgeklopte ei. Laat rusten.

Bestrijk na een ½ uur de bovenkant nogmaals met het ei. Bak de koek ongeveer 20 minuten, tot hij goudbruin is. Zorg ervoor dat de koek niet te donker wordt. Laat afkoelen en verwijder de vorm.

Afrika

אַפְרִיקָה



—

Van noord naar zuid en van oost naar west: overal in Afrika zijn van oorsprong Joodse gemeenschappen. Er wordt vooral in de Asjkenazische wereld weinig over gesproken, en over hun eetgewoonten is al helemaal niks terug te vinden in de Joodse kookboeken die op de markt komen.

De familie van Claudia Roden, die het bekendste Joodse kookboek ter wereld schreef, komt van oorsprong uit Egypte. En hoewel Claudia Roden in haar boek als een van de eersten een duidelijk onderscheid maakt tussen de Asjkenazische en de Sefardische wereld, staat in haar boek geen enkel recept uit de zwarte Afrikaanse keuken.

Israël kent een grote Ethiopische Joodse gemeenschap. De Ethiopische Joden gingen van oorsprong niet weg omdat ze er werden vervolgd of het slecht hadden, maar omdat ze naar het 'beloofde land' wilden. Ook was het een manier om hogerop te komen. In Ethiopië werden ze in de kleine dorpen met rust gelaten, maar als ze in de grote stad op zoek gingen naar werk, werden ze gezien als *falasha*; vreemdelingen. Pas in de loop van de jaren tachtig van de vorige eeuw ging het mis en zijn er in allerlei luchtbruggen opgezet om de Joden uit Ethiopië te halen. Veel Ethiopische Joden die wel bleven, hebben zich toen bekeerd tot het christendom.

Schoorvoetend komt er ook in Israël meer aandacht voor hun gewoonten, al worden ze nog steeds achtergesteld vanwege hun huidskleur. Tijdens mijn research voor dit boek kwam ik terecht bij een Israëliisch tv-programma van een Ethiopische vrouw. In vloeiend Ivriet* kookte ze allerlei Afrikaanse gerechten. Ivriet versta ik niet, maar door te kijken naar wat ze deed kon ik al een heleboel van haar gerechten gaan maken.

De keuken van de Marokkaanse Joden staat bekend als de beste onder de Joodse keukens. De culinaire verfijning van deze keuken is een overblijfsel van de Berberhoven en de jarenlange Franse bezetting.

Waar je weinig over hoort, maar wat zeker opmerkelijk is, zijn de overeenkomsten tussen de koosjere en de (islamitische) halalkeuken. Ook in de Koran wordt verteld hoe met eten omgesprongen dient te worden en ook hierbij geldt dat de religieuze leiders deze regels door de eeuwen heen hebben aangescherpt. Ook bij moslims is het eten van varkensvlees verboden, mogen dieren die een natuurlijke dood zijn gestorven niet en alleen beesten die ritueel geslacht zijn wél worden gegeten. Ook bloed is net als bij de Joden verboden.

Tijdens mijn speurtocht naar de Afrikaanse Joodse gerechten stuitte ik op het boek *A Taste of South Africa with the Kosher Butcher's Wife*. Tot mijn eigen verbazing realiseerde ik me toen pas voor het eerst dat biltong, een van de bekendste Zuid-Afrikaanse lekkernijen, binnen een koosjer menu past. Ook bobotie, wat ik regelmatig maak, is een fantastisch Afrikaans gerecht, ik maak het met vis in plaats van met gehakt.

En o ja, matses, het ongerezen platte brood dat met Pesach op tafel staat, worden geheel toegedicht aan de Asjkenazische Joodse keuken, maar ze komen van oorsprong uit Egypte.

* Ivriet is de officiële landstaal van Israël. Wordt ook modern Hebreeuws genoemd. Klassiek Hebreeuws is de oorspronkelijke taal van de Joden.



Pepe-soep

Kippensoep uit Ivoorkust.

1 kip (van ruim 1 kg)
1½ l water
250 ml tomatensap
3 plakjes gemberwortel
2 teentjes knoflook, fijngesneden
zout en peper
1 grote ui, fijngesneden
1 rode chilipeper, zaadlijsten verwijderd en fijngesneden
100 g pinda's, fijngemalen
1 tl gedroogde tijm

Snijd de kip in kleine stukken, gewoon met vel, bot en al (gebruik zo nodig een hakmes).

Leg de kip in een soeppan en giet er een ½ liter water bij. Breng langzaam aan de kook en laat een minuut of 5 doorkoken. Voeg dan het tomatensap, een ½ liter water, de gember, de knoflook, en zout en peper (naar smaak), de ui en de rode chilipeper toe. Breng opnieuw rustig aan de kook en laat 20 minuten zachtjes doorkoken.

Haal met een schuimspaan de kip uit de pan. Laat een beetje afkoelen en verwijder dan de botjes en het vel.

Snijd het kippenvlees in kleine stukjes en doe deze terug in de soep. Roer dan de helemaal fijngemalen pinda's erdoorheen. (Er kan hiervoor eventueel ook pindakaas met stukjes noot worden gebruikt, maar pas wel op dat deze niet gezoet is.)

Laat de soep nu nog een minuut of 15 zachtjes doorkoken, tot de kip echt helemaal gaar is.

Voeg dan nog een ½ liter water toe en laat nog 10 minuten zachtjes verder koken. De soep moet dan romig zijn. Proef de soep en voeg zo nodig nog wat zout en peper toe.

De soep wordt in Ivoorkust gegeten met fufu (een dikke pap van cassave en/of yams), maar met een kom rijst is deze ook lekker, én een complete maaltijd.



Salade van rauwe courgette

Deze salade is eigenlijk overal lekker bij.

2 kleine gele courgettes, in linten

2 kleine groene courgettes, in linten

1 tl zout

3 el rijstazijn of witte balsamicoazijn

1 teentje knoflook, fijngesneden

3 el olijfolie

200 g edamamebonen (uit de peul)

1 el kappertjes, grof gesneden

2 takjes munt (alleen de blaadjes), fijngesneden

3 el zonnebloempitten, geroosterd

Bestrooi de courgettes met het zout en giet de azijn erbij. Masseer met je handen het zout en de azijn in de courgettes en laat 5 minuten staan.

Giet de azijn af in een kommetje en meng met de knoflook en de olijfolie.

Giet de dressing over de courgettes en voeg de edamamebonen, kappertjes, munt en de zonnebloempitten toe. Schep een paar keer om zodat alles goed gemengd is.

Variatie: Voeg ricotta salata of feta toe voor een frisse touch.