



## INHOUD

### INLEIDING

*De milde geur van citroenschil en kaneel* 8

### GESCHIEDENIS EN CULTUUR

Kelten, Romeinen, Visigoten  
*Over varkens en olijfbomen* 17

Al-Andalus  
*Een exotische culinaire invasie* 20

Joods erfgoed  
*Amandelgebak, gebakken uien, knoflook* 28

Uit de Nieuwe Wereld  
*Rood en geel in de keuken* 32

De Franse invloed  
*Bechamel en banketbakersroom* 35

De aristocratie  
*Vlees en wild* 37

Kloosters  
*Vastengerechten en zoetigheid* 41

Plattelandsgerechten  
*Broodkruim en paprikapoeder* 44

### DE REGIO'S

Streekkeukens  
*Tal van landschappen en verhalen* 51

Het noorden  
*Vis en melkpudding* 56

Midden-Spanje  
*Brood en kikkererwten* 67

Aan de Middellandse Zee  
*Rijst en groente* 78

De Canarische Eilanden  
*'Gerimpelde' aardappels en pikante sauzen* 91

### INGREDIËNTEN, KEUKENGEREI EN BASISSTECHNIEKEN

Olijfolie - *aceite de oliva* 94

Tafelolijven - *aceitunas de mesa* 98

Zeezout - *flor de sal* 98

Azijn - *vinagre* 99

Honing - *miel* 99

Kaas - *queso* 100

Brood - *pan* 101

Pasta - *fideos* 101

Noten - *frutos secos* 102

Saffraan - *azafrán* 103

Paprika's en paprikapoeder  
- *pimientos y pimentón* 104

Foie gras en truffels - *foie gras y trufas* 107

Worst - *embutidos, chorizos y morcillas* 109

Rauwe ham - *jamón* 111

Wijn - *vinos españoles* 114

Keukengerei - *utensilios de cocina* 116

Basistechnieken 118

### RECEPTEN

Hapjes vooraf en tapas - *aperitivos y tapas* 122

Bouillons en sauzen - *caldos, salsas y aliño* 142

Soep - *sopas* 154

Eiergerechten - *huevos* 176

Hartige pasteien - *coques, empanadas y empanadillas* 188

Warme en koude groentegerechten -  
*entremeses de verduras y ensaladas* 202

Rijst en pasta - *arroz y pastas* 258

Gestooftde bonen en kikkererwten - *ollas* 294

Vis en andere zeedieren - *pescados y mariscos* 306

Gevogelte en klein wild - *aves y caza* 358

Vleesgerechten - *carnes* 396

Nagerechten en gebak - *postres* 434

Dranken - *bebidas* 496

REGISTER 506

BIBLIOGRAFIE 512

DANK 512

## AL-ANDALUS

### *een exotische culinaire invasie*

Toen ik heel lang geleden een bezoek bracht aan El Molino – een restaurant en centrum van gastronomisch onderzoek even buiten Granada, waar ook cursussen over de geschiedenis van de Spaanse keuken werden gegeven – vroeg ik naar de herkomst van het Spaanse voedsel. Iemand vertelde me toen dat de basis ‘Arabisch en joods’ was geweest en gaf gebraden varkensvlees als voorbeeld. Varkensvlees is natuurlijk voor joden en islamieten verboden, maar: ‘Toen ze zich tot het christendom bekeerden, maakten ze hun varkensvlees net zo klaar als lamsvlees, namelijk door het met komijn in te wrijven.’ Nu begrijpt u waarom Spanjaarden hun varkensvlees vaak met komijnzaad op smaak brengen. Vooral de islamitische aanwezigheid had enorme gevolgen voor de Spaanse gastronomie, zelfs in delen van het schiereiland waar die aanwezigheid maar kort geduurd heeft.



In 711 n.C. stak een Arabisch leger met Noord-Afrikaanse Berbers als voetvolk de Straat van Gibraltar over en versloeg de Visigoten. In naam van de Umayyadenkalief in Damascus werd het hele schiereiland veroverd, behalve een verzetshaard in het noorden, en dat gebied ging al-Andalus heten. Diezelfde Umayyaden werden in 756 uitgemoord door de Abbasiden, die de hoofdstad van het islamitische rijk naar Bagdad verplaatsten, en toen werd al-Andalus een autonoom gebied onder emir Abd-al Rahman I, een Umayyadenvorst die had kunnen ontsnappen en zijn toevlucht in Spanje had gezocht. In 929 riep Abd-al Rahman III zichzelf uit tot kalief van een land dat onafhankelijk was van Bagdad, en dat werd het Kalifaat van Córdoba. Onder de kaliefen van Córdoba bloeide er in Spanje een luisterrijke cultuur op veel terreinen, waaronder wijsbegeerte, dichtkunst, muziek, geneeskunde, natuurwetenschappen, wiskunde, architectuur, landbouw en gastronomie.

De Arabieren introduceerden een irrigatiesysteem van kanalen en waterraderen in een snelstromende rivier die, aangedreven door muilezels, met een reeks aardewerk potten het water naar boven haalden, en tuinbouwtechnieken zoals enten. Uit alle delen van het islamitische rijk arriveerden nieuwe gewassen, soms zelfs afkomstig uit India en China. Voorbeelden daarvan waren rijst, een nieuwe soort tarwe en suikerriet; groenten zoals artisjokken, aubergines, spinazie en wortelen; vruchten zoals bittere sinaasappels en (water)meloenen, dadels, bananen en kweeperen; nieuwe amandelsoorten en saffraan. De druiven uit de provincie Jerez, waarvan sherry wordt gemaakt, schijnen uit Shiraz in Perzië te komen. Citroenen en granaatappels, die na de Romeinse tijd verdwenen waren, werden opnieuw geïntroduceerd. Rond elke stad ontstonden tuinbouwgebieden en boomgaarden. De Moorse herenhuizen hadden eigen tuinen en binnenplaatsen met fruitbomen. Nieuwe scha-



## AARDAPPELS *met UI, KNOFLOOK en EIEREN*

✿ *patatas a lo pobre con huevos rotos*

Manolo el Sereno, mijn gastheer in het Andalusische dorp Frailes, nam me mee naar een ambachtelijke worstmakerij genaamd Embutidos Luque in Fuensanta de Martos (provincie Jaén), waar ik onder andere een van hun nieuwe chorizo's proefde die gemaakt is met olijfolie in plaats van varkensvet. Hammen en worsten hingen als stalactieten in een grot aan het plafond. Enorme bergen gezouten varkensoren en -pootjes lagen in dozen te wachten. We gingen vervolgens naar het familierestaurant Estrella waar drie dames – Loli Luque Peragón, Yolanda Luque Garrido en Igna López Fernandez – een half dozijn streekgerechten voor ons kookten. Toen we uitgegeten waren, bezochten we de keuken, en kreeg ik de recepten. Dit aardappelgerecht is van hen. Ik heb een keer in mijn paellapan een dubbele hoeveelheid gemaakt omdat mijn familie in de tuin kwam eten. Ik vertelde dat deze aardappels 'a lo pobre' ('op de manier van de armen') heten, en mijn zesjarige kleindochter Nell vroeg: 'Maar we zijn toch helemaal niet arm?'

### VOOR 4 PERSONEN

Kook de aardappels in water met zout gaar (15-25 minuten). Giet ze af.

Fruit de uien in een grote, afgedekte koekenpan met de olie op laag vuur gaar. Roer vaak. Ze moeten zacht zijn en het vocht moet verdampd zijn, zodat alleen nog de olie aan het sissen is. Dat kan zo'n 25 minuten duren.

Snijd de aardappels in plakjes van iets minder dan 1 cm dik en doe ze bij de uien. Bak ze op halfhoog vuur zonder deksel en keer ze met een spatel; de uien en aardappels moeten goudbruin worden. Doe er zout naar smaak bij. Tot dit punt kunt u alles tevoren klaarmaken. Warm het op en ga vlak voor het eten verder met de bereiding.

Klop de eieren los met wat zout en giet ze over de aardappels. Roer op niet te hoog vuur totdat ze stollen. Bestrooi alles met peterselie en dien het heet op.

### VARIANTEN

- ⇨ Doe 1 groene paprika (zonder zaadjes en in stukjes) bij de uien als ze 10 minuten in de pan hebben gelegen.
- ⇨ Bak 250 g halfgedroogde chorizo's (in plakjes) en circa 8 plakjes buikspek in wat olie en geef ze bij de aardappels.
- ⇨ Sprengel 2-3 eetlepels wijnzijn over de aardappels zodra ze in de pan met de uien liggen.

- ✿ 500 g vastkokende aardappels, geschild
- ✿ zout
- ✿ 1½ grote ui, geschild, doormidden en in plakjes
- ✿ 4 eetlepels olijfolie
- ✿ 6 grote eieren
- ✿ 2 eetlepels fijngehakte bladpeterselie







# VLEESGERECHTEN

LEFOLK



**E**en Castiliaans spreekwoord zegt: ‘*Vaca y carnero, olla de caballero*’ (‘rund en ram, kost voor een edelman’). Dat herinnert eraan dat vlees eeuwenlang het voedsel van de adel is geweest. Er was een tijd dat de meeste Spanjaarden alleen tijdens openbare feesten, bruiloften en begrafenissen vers vlees aten. Hun dagelijkse vleesconsumptie bestond normaal gesproken uit stukjes zelfgedroogde ham of chorizo in stoofgerechten. Maar tegenwoordig is Spanje een land van carnivoren.

Lamsvlees is in Spanje de meest gegeten soort. In de Middeleeuwen was dat het vlees voor moslims en joden, die geen varkensvlees mochten eten, en voor de christelijke adel, die schapen hield vanwege de wol. Varkensvlees verdwijnt gedroogd in talloze gerechten maar wordt nog steeds zelden vers gegeten behalve in streken met een industriële varkenshouderij, zoals in delen van Andalusië en Extremadura. In het verleden werden runderen gehouden voor de zuivelproductie. Stierkalfjes werden geslacht voor het vlees, of gecastreerd voor het werk op het land. Vechtstieren werden gefokt voor de arena. Kalfsvlees was iets voor feestdagen en de tafel van de rijken. Het Spaanse kalfsvlees (*ternera*) is overigens niet het lichtroze vlees van met melk gevoede kalveren, maar het donkerder vlees van dieren die na 9-12 maanden geslacht zijn. Spanjaarden zijn verzot op heel jong vlees. De hoogtepunten van de Spaanse gastronomie zijn speenvarkens, zuiglammeren en piepjonge geitjes.

Tot een paar decennia geleden werd nauwelijks rundvlees gegeten. De omslag kwam toen de landbouw gemechaniseerd werd en de ossen – gecasteerde stieren die voor de ploeg werden gezet en wel twintig jaar oud konden worden – overbodig werden. Toen deze dieren niet meer werkten, bleken hun spieren in vet te veranderen. Hun volwassen, donkere, fijn gemarmerde vlees smaakte, mits goed bestorven, glorieus vol en was supermals. Nu Spanje geen ossen meer nodig heeft voor de ploeg en melk moeilijk te verkopen is vanwege de EU-quota, zijn de boeren inheemse runderrassen gaan fokken voor het vlees, rassen die in de tijd van Franco verwaarloosd werden ten gunste van dieren met een betere melkgift. Het vlees van deze volwassen runderen, die voorafgaand aan de slacht maandenlang worden vetgemest, is van een uitmuntende kwaliteit.

Organvlees – pens, kop, hersenen, oren, tong, pootjes, staart – genoot bij de maatschappelijke elite weinig aanzien. Het gold ook niet als vlees en mocht dus op de vastendagen van de Kerk gegeten worden. De werkende armen kochten het organvlees goedkoop bij slachthuizen en gespecialiseerde slagers. Tegenwoordig zijn gerechten met organvlees heel geliefde regionale specialiteiten.

## WALNOTENTAART met COGNAC

❁ *tarta de nuez con brandy*

Op de lagere hellingen van de Asturische bergen staan veel walnoten- en kastanjabomen. Walnotengebak wordt er graag gegeten. Deze sensationele versie is met suikerstroop overgoten. Het gebak heeft een schitterende structuur en een zuivere walnotensmaak met een tikje cognac. Koop goede, verse walnoten die niet ranzig zijn (proef er een).

### VOOR 8-10 PERSONEN

Maal de noten grof in de keukenmachine. Klop van de eieren en suiker met een elektrische klopper een dikke, bleke massa. Roer er grondig de iets afgekoelde boter en cognac door. Spatel de walnoten erdoor en giet het beslag in een beboterde en met bloem bestoven springvorm van 28 cm. Zet het 45 minuten in een tot 180 °C verhitte oven; het moet stevig aanvoelen.

Verhit de suiker en het water voor de stroop in een pan en los de suiker op. Laat alles circa 5 minuten pruttelen en doe de sterke drank erbij. Giet de hete stroop over het gebak in de vorm zodra het uit de oven komt. Laat de taart voor het opdienen minstens 1 uur staan zodat de suikerstroop in het gebak kan doordringen.

- ❁ 500 g walnoten
- ❁ 4 grote eieren
- ❁ 200 g fijne kristalsuiker
- ❁ 75 g boter, gesmolten
- ❁ 3 eetlepels cognac
- ❁ boter voor de vorm
- ❁ bloem voor de vorm

#### *Voor de suikerstroop*

- ❁ 100 g suiker
- ❁ 1½ dl water
- ❁ 1 eetlepel cognac

