

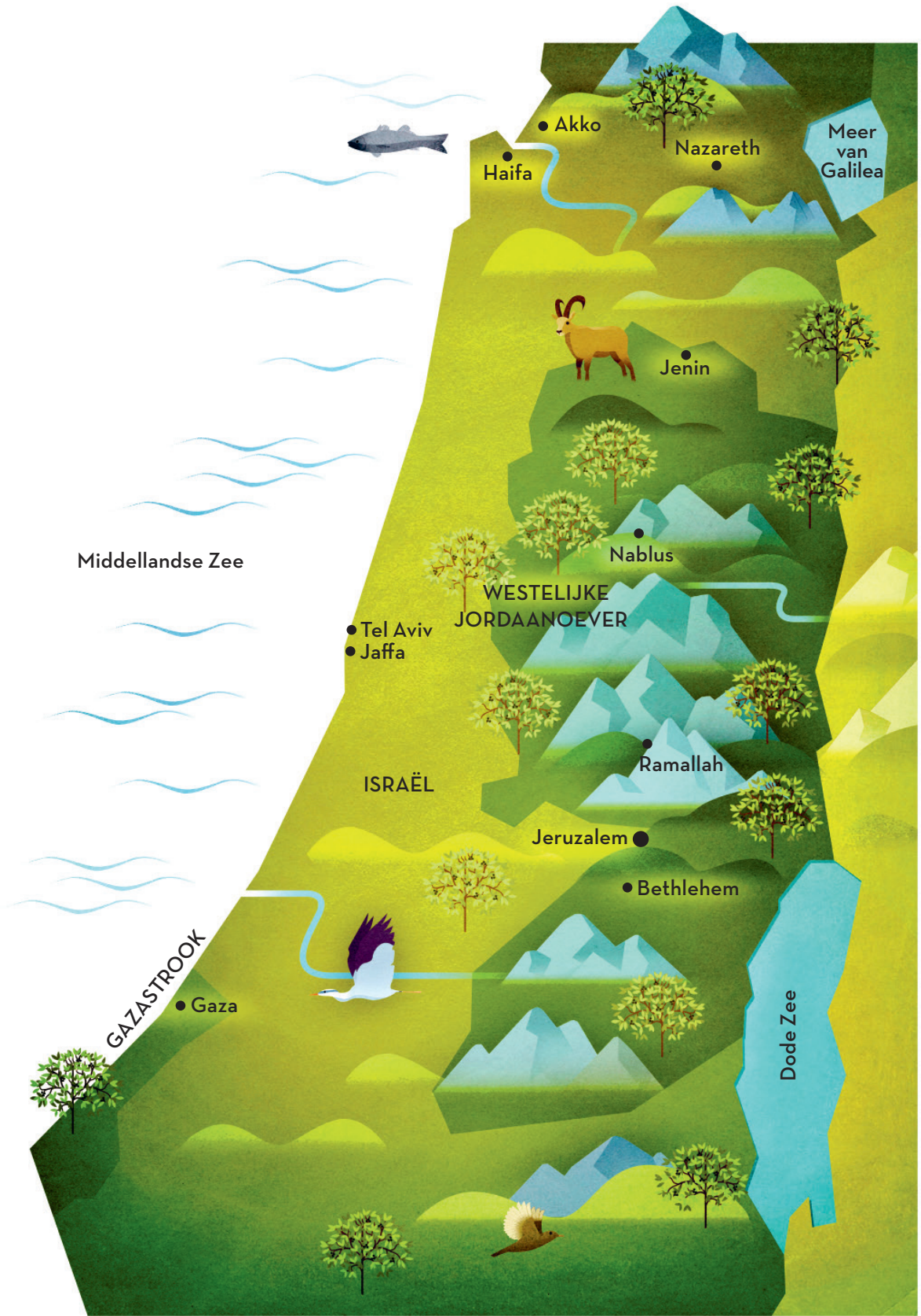
YASMIN  
KHAN

# ZAITOUN

Recepten en verhalen  
uit de  
Palestijnse keuken

Receptfotografie door Matt Russell  
Reisfotografie door Raya Manaa' en Hosam Salem

ROSE STORIES



● Akko  
● Haifa

Nazareth

Meer van Galilea

● Jenin

● Nablus

WESTELIJKE JORDAANOEVER

● Tel Aviv  
● Jaffa

ISRAËL

● Ramallah

● Jeruzalem

● Bethlehem

GAZASTROOK

● Gaza

Dode Zee

Palestina en ik	6
Een begin	8
Welkom in Palestina	12
De Palestijnse voorraadkast	17
MEZZE	20
Haifa en Akko	68
SALADES	76
Jeruzalem	102
SOEPEN	110
Nablus en Jenin	126
HOOFDGERECHTEN	134
Gaza	164
Bethlehem	198
TOETJES	206
Nazareth en Galilea	238
Menuplanning	246
Index voor zuivelvrije, glutenvrije en veganistische recepten	248
Index	250

# Palestina en ik



Ik ben een avontuurlijke eter en een nieuwsgierige reiziger, ik voel me nergens zo thuis als op een onbekende markt, betoverd door de levendige geluiden en geuren van verre oorden.

Gelukkig kon ik in mijn loopbaan beide passies verenigen. Als mensenrechtenactivist reisde ik de hele wereld over. Ik verzamelde verhalen van mensen en gebruikte die in mijn campagnes. Als culinair journalist en reisschrijver reis ik de wereld over om verhalen te verzamelen van mensen die ik ontmoet en die vertaal ik in recepten waar iedereen van kan genieten.

De rode draad in mijn werk is een rotsvast geloof dat er in de wereld meer is dat mensen verbindt dan dat hen uit elkaar drijft. Het is mijn passie om deze verbinding uit te dragen, met als leidraad het Joodse gezegde: 'Een vijand is gewoon iemand wiens verhaal je nog niet kent.'

De behoefte om verhalen te delen bracht me in 2009 voor het eerst naar Israël en de Westelijke Jordaanoever, tijdens mijn werk voor een Britse

mensenrechtenorganisatie. Het was geen gemakkelijke reis. Niets kan je voorbereiden op de Israëlische bezetting van de Westelijke Jordaanoever: de checkpoints, de muren, de soldaten, de vluchtelingenkampen. De dagen waren zwaar en ik voelde het verdriet van de getraumatiseerde bevolking. Maar tegen de avond werd het beter. Bij het vallen van de nacht won mijn knorrende maag het van mijn sombere gedachten.

Op tafel stond dikke hummus, vol tahin, zacht en romig. Pittige, frisse salades, knapperige ingelegde groenten en olijfolie waar zoveel peper in zat dat je geen andere smaakmakers meer nodig had. Ik schepte drie keer op van heerlijke, geroosterde aubergines, bedekt met een laag knoflook en citroen. De smaken dansten over mijn tong: scherp, zout, fris en licht. Palestijns eten had een levendige smaak en dat kon ik meer dan ooit waarderen in een gebied dat vaak aanvoelt alsof het stervende is.

Toen ik terugkwam van die eerste reis naar het Heilige Land wist ik zeker dat ik nog nooit zulke smaakvolle groenten had gegeten en nog steeds heb ik geen tomaten gevonden die zo goed smaken als die uit de Vruchtbare Sikkkel. Sindsdien ben ik drie keer terug geweest naar Israël en de Westelijke Jordaanoever en tijdens elke reis leerde ik meer over de smaken en geuren van de Palestijnse tafel en over het dagelijks leven in Palestina.

---

Maar wat is de Palestijnse keuken? Er is geen land dat Palestina heet, het bestaat niet meer sinds het Britse mandaatgebied Palestina werd beëindigd in 1948. Maar de nationale en culturele identiteit van

de bevolking leeft nog steeds volop, net als de heerlijke keuken. Tegenwoordig vind je de Palestijnse keuken overal ter wereld, van Bethlehem tot Beiroet en van Berlijn tot Brooklyn.

Ongeveer 4,5 miljoen Palestijnen wonen in een gebied dat door de Verenigde Naties 'bezet Palestijns gebied' wordt genoemd. Dit gebied bestaat uit de Westelijke Jordaanoever, Gaza en Oost-Jeruzalem. Meer dan 4 miljoen Palestijnse vluchtelingen wonen in Jordanië, Syrië en Libanon en daarmee vormen de Palestijnen de grootste vluchtelingenpopulatie ter wereld. Ongeveer 1,5 miljoen Palestijnen wonen nog in Israël en nog eens 1,5 miljoen wonen elders in de wereld.

Voor dit boek heb ik de keuken en de eetcultuur van de Palestijnse gemeenschappen verkend die ik bezocht tijdens mijn reizen in Israël en bezet Palestijns gebied. Dit boek is geen uitgebreide reisgids, maar reflecteert op de plaatsen die mij interesseerden op het gebied van landbouw, kookkunst en cultuur. Ik kon niet naar Gaza, omdat Israël de grens gesloten heeft en er geen verkeer van mensen of goederen mogelijk is van of naar de Gazastrook. Daarom beleefde ik de Gazaanse keuken door te koken bij mensen thuis in de Palestijnse gemeenschap.

---

Wie komen er aan het woord in dit boek? In de jaren dat ik deze streek bezocht, heb ik gewerkt met Israëlische ngo's (non-gouvernementele organisaties; private organisaties voor ontwikkelings-samenwerking) en met de plaatselijke bevolking. Ik logeerde bij Israëlische vrienden in Tel Aviv en genoot van de kookkunsten van talentvolle Israë-

lische chef-koks in mijn woonplaats Londen en in New York. Ook ben ik zeer geïnspireerd geraakt door een paar geweldige Israëlische kookboeken. Maar omdat dit kookboek draait om de unieke kwaliteiten van de Palestijnse keuken, ligt de nadruk niet op de verhalen van Israëli's. Daarmee ga ik niet voorbij aan de Israëlische beleving, maar creëer ik ruimte om de Palestijnse culinaire geschiedenis te onderzoeken.

---

In de recepten zie je de diversiteit van mijn reizen terug. Het zijn soms klassieke gerechten, waarvan ik het recept kreeg van Palestijnse grootmoeders, soms is het mijn interpretatie van een gerecht dat ik at in een restaurant of bij vrienden thuis. Soms worden ze ook geïnspireerd door een plaatselijk ingrediënt of een bijzondere kooktechniek. Wat ze gemeen hebben is dat ze de diepgewortelde smaken en de rijke traditie van de Palestijnse keuken koesteren. Bijna altijd verbonden door de *zaitoun* (olijven), het kenmerkende ingrediënt van de Palestijnse keuken, waaraan dit boek zijn naam te danken heeft.

Ik neem je graag mee op deze reis en ik hoop dat je net zoveel geniet van de recepten als ik.

A handwritten signature in black ink that reads "Yasmin" in a cursive script. Below the name, there is a horizontal line and a large, stylized "X" mark.





# MEZZE





Palestijnen houden ervan om rustig en informeel te eten, een van de vele redenen dat ik zo gek ben op de Palestijnse keuken.

Gewoonlijk worden er wel een stuk of zes schotels op tafel gezet, waaruit een gast zich naar hartenlust kan bedienen. Veel mezze (hapjes) zijn het lekkerst op kamertemperatuur, dus kunnen ze van tevoren worden klaargemaakt. Perfect voor de kok die niet graag onder stress werkt in de keuken om alles tegelijk klaar te krijgen. Ook fijn als jij de gastvrouw of -heer bent en alles wilt voorbereiden vóór de gasten arriveren.

Nederlandstaligen kennen het woord mezze, het Palestijnse woord is *mazzeħ* of ook *muqabalat*, afhankelijk van het regionale dialect of van de gemeenschap waartoe iemand behoort.



# Hummus

Laten we beginnen met het meest iconische van alle Palestijnse gerechten: stevige kommen hummus, gedrenkt in tahin en vol citrussmaken. Palestijnen eten hummus hoofdzakelijk als ontbijt, bestrooid met kikkererwten met citroen en groene chilipeper (zie pagina 26) en geserveerd met dikke plakken tomaat en knapperige partjes komkommer. Er is al veel geschreven over De Perfecte Hummus... maar ik ben geen purist. De hoeveelheden citroen en knoflook zijn een kwestie van smaak, dus pas die gerust aan naar wat je zelf lekker vindt. Dat geldt ook voor de tahin, de smaak kan per merk verschillen. Dit is een basisrecept voor hummus, op de volgende pagina's volgen twee uitgebreidere varianten die de simpele kikkererwt verheffen tot een verfijnd hoofdgerecht. Verwerk de kikkererwten als ze nog warm zijn, zo krijg je het lichtste, romigste resultaat.

**Voor 4-6 personen als bijgerecht**

250 g gedroogde kikkererwten  
1 theelepel baksoda  
3 teentjes knoflook, fijngenhakt  
180 g tahin  
90 ml citroensap, of naar smaak  
1/2 theelepel gemalen komijn

zeezout  
4 ijsblokjes  
extra vergine olijfolie, als garnering  
  
OPTIONEEL  
Snufje za'atar, paprikapoeder of gemalen komijnzaad

Week de kikkererwten een nacht in een grote kom koud water.

Giet ze de volgende dag af, doe ze in een steelpan met de baksoda, bedek met water en breng aan de kook. Roer door na 5 minuten en schep het schuim eraf. De kikkererwten zijn klaar als ze zacht maar niet papperig zijn. Afhankelijk van de versheid duurt dat 30-40 minuten.

Doe de hete kikkererwten als ze gaar zijn in de keukenmachine met de knoflook, tahin, het citroensap, komijnzaad en 1/2 theelepel zout. Mix totdat het mengsel glad is en voeg de ijsblokjes toe. Mix nog 2 minuten totdat de hummus licht en romig is. Proef en breng op smaak met citroensap of zout en voeg een beetje water toe als het te dik is (het wordt dikker als het afkoelt).

Schep in een kom en laat 1 uur rusten zodat de smaak goed kan intrekken.

Maak voor het serveren een kuiltje in de hummus met de achterkant van een lepel. Giet er wat olijfolie in. Je kunt het afmaken met een snufje za'atar, paprikapoeder of gemalen komijnzaad.











# Hummus met gekruid lamsvlees

HUMMUS KAWARMA

De ontdekking van deze spectaculaire combinatie van sappig, gemarineerd lamsvlees op fluweelzachte hummus was een van de culinaire hoogtepunten van mijn bezoek aan de Westelijke Jordaanoever. Deze winnende combinatie, die ongelooflijk eenvoudig te bereiden is, is in een mum van tijd een van mijn favoriete gerechten geworden voor als ik een snelle, voedzame maaltijd wil. Ik heb dit recept geschreven op basis van zelfgemaakte hummus (zie pagina 22), maar eerlijk gezegd kun je ook kant-en-klare hummus opfleuren met deze heerlijke topping. Serveer met een kleurrijke, verse salade en een kom knapperige Midden-Oosterse ingelegde groenten. Gebruik lamsgehakt in plaats van filet als je dat lekker vindt, laat dan de extra vergine olijfolie weg uit de marinade.

**Voor 4 personen als hoofdgerecht, voor 6 als bijgerecht**

## VOOR HET LAMSVLEES EN DE MARINADE

300 g lamsnek- of lende filet  
1 teentje knoflook, fijngehakt  
2 eetlepels citroensap  
1 eetlepel extra vergine olijfolie, en wat extra als garnering  
1/2 theelepel sumak  
1/2 theelepel gedroogde oregano  
1/4 theelepel gemalen kurkuma

Snijd het lamsvlees in stukken van 1 centimeter dik. Meng alle marinade-ingrediënten erdoor behalve de olijfolie en breng op smaak met 1/2 theelepel zout en 1/4 theelepel peper. Zorg dat het vlees er volledig mee bedekt is. Dek af en laat het 30 minuten tot 1 uur marineren.

Verwarm de milde olijfolie in een koekenpan en bak het vlees 3 tot 4 minuten op middelhoog vuur tot het net gaar is.

Rooster de pijnboompitten een minuut in een hete, droge pan. Blijf roeren totdat ze goudbruin zijn. Doe ze in een kom en zet apart.

Wanneer je klaar bent om te gaan eten, schep je een portie hummus in een paar kommen en maak je er met de achterkant van een lepel een kuiltje in. Hierin doe je het lamsvlees, de peterselie, pijnboompitten en een snufje sumak. Besprenkel naar smaak met een beetje extra vergine olijfolie.

snufje Aleppo-peper (pul biber) of cayennepeper  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
2 eetlepels milde olijfolie, om in te bakken

## EN VERDER

30 g pijnboompitten  
1 kom hummus (zie pagina 22)  
handje gehakte peterselie  
snufje sumak

**Links:** Hummus met gekruid lamsvlees.

**Uiterst links:** Hummus met kikkererwten, citroen en groene chilipeper (zie volgende pagina).