

Zo kan je zien wanneer de in het boek beschreven gebeurtenissen plaatsvonden en je snel in de tijd verplaatsen. Als laatste is er ook een **register** waarmee je gemakkelijk informatie kan vinden over wat je het meest interesseert.

► Zelfs als dit boek 1000 bladzijden dik zou zijn, dan nog zou het niet de hele geschiedenis van

de voeding kunnen bevatten. Om die reden moesten we ons beperken tot een selectie van landen, en vormt ieder hoofdstuk slechts een kleine staalkaart van gerechten en tradities. Je vindt hier niet alleen de culinaire klassiekers maar ook minder bekende producten en gerechten, die daarom niet

minder interessant zijn. We konden niet alle bekende delicatessen vermelden en moesten een keuze maken uit de vele populaire gerechten in bepaalde landen. We deden dit om je gevoel voor smaak aan te scherpen en om je honger te doen krijgen naar meer. Eet smakelijk!

# RECEPTEN

Een glas is 250 ml.



**4**  
**İMAM BAYILDI**  
of gevulde aubergines  
TURKIJE



**6**  
**KAYMAKLI KAYISI TATLISI**  
of gevulde morellen  
TURKIJE



**8**  
**TAHCHIN-E MORGH**  
of rijstkoek met kip  
IRAN



**10**  
**KUKU SABZI**  
of omelet met verse kruiden  
IRAN



**13**  
**HAMANSOREN**  
of boterkoekjes met maanzaad  
ISRAËL



**14**  
**HUMMUS**  
of kikkererwtenpasta  
ISRAËL



**17**  
**MAPO DOUFU**  
of tofoe in pikante saus  
CHINA



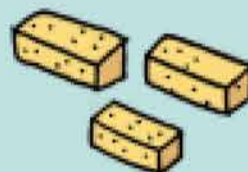
**18**  
**ZHOU**  
of rijstpudding  
CHINA



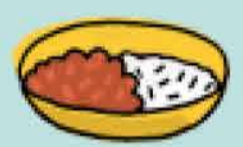
**21**  
**MISO**  
of soep met umamismaak  
JAPAN



**22**  
**ONIGIRI**  
of rijsthapje  
JAPAN



**24**  
**BARFI**  
of melkrepn  
INDIA



**26**  
**RAJMA CHAWAL**  
of rijst met bonen  
INDIA



**28**  
**BÁNH XÈO**  
of sissend hete pannenkoek  
VIETNAM



**30**  
**BÁNH CHUỐI NƯỚNG**  
of bananencake  
VIETNAM



**32**  
**OPOR AYAM**  
of kip bereid in kokosmelk  
INDONESIË



**35**  
**GADO GADO**  
of salade met pindasaus  
INDONESIË



**37**  
**HAMBURGER**  
VERENIGDE STATEN VAN AMERIKA



**39**  
**PEANUT BUTTER PIE**  
of taart met pindakaas  
VERENIGDE STATEN VAN AMERIKA



**40**  
**TACO'S**  
MEXICO



**41**  
**TOMATENSALSA**  
MEXICO



**42**  
**GUACAMOLE**  
of avocadodip  
MEXICO



**42**  
**TORTILLA**  
MEXICO



**44**  
**PAPAS RELLENAS**  
of aardappelkroketten  
PERU



**45**  
**SALSA CRIOLLA**  
of vienslaatje  
PERU



**46**  
**ALFAJORES**  
of karamelkoekjes  
PERU



**49**  
**PÃO DE QUEIJO**  
of kaasbroodjes  
BRAZILIË



**50**  
**BRIGADEIRO**  
of karamelpralines  
BRAZILIË



**52**  
**CARBONADA CRIOLLA**  
of gestoofd rundvlees met groenten  
ARGENTINIË



**55**  
**CHOCOTORTA**  
of dessert met dulce de leche  
ARGENTINIË



**57**  
**KJØTTKAKER  
MED BRUN SAUS**  
of gehaktballetjes in bruine saus  
NOORWEGEN



**59**  
**TILSLORTE  
BONDEPIKER**  
of appeldessert  
in laagjes  
NOORWEGEN



**60**  
**KÄSESPÄTZLE**  
of noedels met kaas  
DUITSLAND

# DE WERELD OP JE BORD

SMAKELIJKE EETWEETJES EN 56 RECEPTEN

Lannoo

ALEKSANDRA MIZIELIŃSKA ★ DANIEL MIZIELIŃSKI ★ NATALIA BARANOWSKA

**63**  
**KARTOFFELSALAT**  
of aardappelsalade  
DUITSLAND



**64**  
**PIEROGI**  
**VAN BOEKWEIT**  
**MET WITTE KAAS**  
of ravioli van boekweit  
POLEN



**67**  
**PIERNICZKI**  
of kruidenkoekjes  
POLEN



**69**  
**BLINI**  
of boekweitpannenkoekjes  
RUSLAND



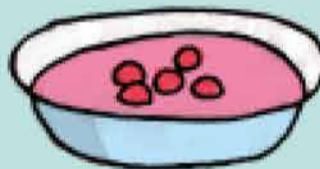
**70**  
**KISIEL**  
of fruitdessert  
RUSLAND



**72**  
**LECSÓ**  
of stoofpot  
met paprika  
en tomaten  
HONGARIJE



**74**  
**MEGGYLEVES**  
of kriekensoep  
HONGARIJE



**76**  
**TORTILLA DE PATATAS**  
of aardappelomelet  
SPANJE



**78**  
**GAZPACHO**  
of koude tomatensoep  
SPANJE



**81**  
**CROQUE-**  
**MONSIEUR**  
of tosti  
FRANKRIJK



**82**  
**MILLE-FEUILLE**  
of gebak van duizend blaadjes  
FRANKRIJK



**84**  
**TAGLIATELLE**  
**ALLA BOLOGNESE**  
of tagliatelli met bolognesesaus  
ITALIË



**86**  
**PIZZA**  
**MARGHERITA**  
ITALIË



**88**  
**AVGOLEMONO**  
of soep met citroen en eieren  
GRIEKENLAND



**91**  
**MELOMAKARONA**  
of feestelijke honingkoekjes  
GRIEKENLAND



**93**  
**SEFFA**  
of zoete couscous  
MAROKKO



**94**  
**BASTILLA**  
of zuurzoete taart  
MAROKKO



**96**  
**HAWAWSHI**  
of broodjes met vlees  
EGYPTE



**98**  
**UMM ALI**  
of broodpudding  
EGYPTE



**101**  
**GROUNDNUT SOUP**  
of soep met pindanoten  
NIGERIA



**102**  
**JOLLOF**  
of rode rijst  
NIGERIA



**104**  
**INJERA**  
of platbrood van teffmeel  
ETHIOPIË



**106**  
**DORO UOT**  
of gerechtje  
met kip en eieren  
ETHIOPIË



**107**  
**BERBERE**  
of kruidenmengsel  
ETHIOPIË







nieuwe gerechten en delicatessen uitgeprobeerd. De stad was bekend om haar verfijnde keuken en de ideeën van de Byzantijnse koks werden dan ook gretig nagebootst.

► Men at hier vis en zeevruchten, gebakken wild, gevogelte, kleine vogels en gedroogd vlees.

De gerechten werden gekruid met saffraan, rozemarijn, anijs, rozenblaadjes en aromatische olie. Op het menu staan ook gevulde vijgen- en druivenbladeren.

► Hoewel niet iedereen deze culinaire experimenten naar waarde schatte, kon niemand

weerstaan aan zoete honing, rietsuiker of desserts met dadels. Lekkernijen afgewerkt met kardemom<sup>13</sup>, marmelade<sup>21</sup>, jam<sup>22</sup> of gekonfijt fruit zijn nog maar het topje van de berg zoetheiden.



**3** Snijd tijdens het bakken de uien in dunne plakjes. Hak de knoflook en peterselie fijn. Schil de tomaten en snijd ze in blokjes.

**4** Haal de aubergines uit de pan en doe de uien in dezelfde olie op een laag vuur zacht in 10 minuten. Voeg knoflook, komijn en kaneel toe en bak 3 minuten. Roer regelmatig.

**5** Voeg tomaten, peterselie, 1 lepel zout, suiker en peper toe. Laat 10 minuten koken tot een deel van de vloeistof is verdampt.

**6** Snijd de afgekoelde aubergines in de lengte (zorg dat ze niet helemaal doorsneden zijn aan de onderkant). Voeg ze toe aan de pan met groenten. Doe het deksel erop en laat 25 minuten sudderen op laag vuur.

**7** Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de aubergines in een ovenschaal met deksel, open voorzichtig de inkepingen, zout de binnenkant en vul met de vulling. Schik wat over is rond de aubergines.

**8** Bedek de groenten met een deksel of folie en bak gedurende 30 minuten. Serveer warm, bestrooid met verse peterselie en een lepel yoghurt.



## KEBAB VEROVERT HET WESTEN

► Kebab is populair in het gehele Nabije Oosten – Turkije, Iran, Israël en vele andere landen. Er zijn veel varianten<sup>10</sup> <sup>17</sup> <sup>20</sup>, maar de fastfoodklassieker\* **döner kebab**, is een Ottomaanse uitvinding en kreeg wereldfaam dankzij de Turkse immigranten.

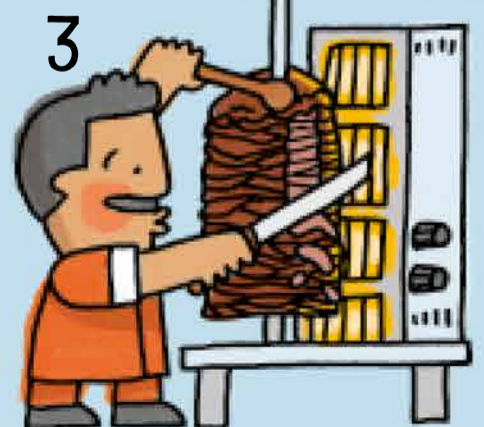
► De Turken die een halve eeuw geleden naar Duitsland kwamen, begonnen geen dure restaurants, maar richtten kleine, goedkope eethuisjes op. Algauw stonden er hongerige Duitsers in de rij, te wachten op een portie kebab. Iedereen kent intussen de Turkse pita, een wrap gevuld met reepjes vlees, saus en groenten.



Het vlees wordt aan de spies geregen.



Dan wordt het rechtopstaand gebakken terwijl de spies draait.



De buitenste, gebakken stukjes vlees worden afgesneden.

\* Ga voor meer fastfood naar p. 37.



## GRAAN UIT DE GOUDEN HOORN

► **Tarwe** hoort samen met rijst en maïs tot het basisvoedsel van onze tijd. De tarweteelt begon haast twaalfduizend jaar geleden in de **Gouden Hoorn** – dat is de regio waar de landbouw en de eerste beschavingen ontstonden. Sommige van de oudste gewassen werden geteeld op het huidige grondgebied van Turkije.

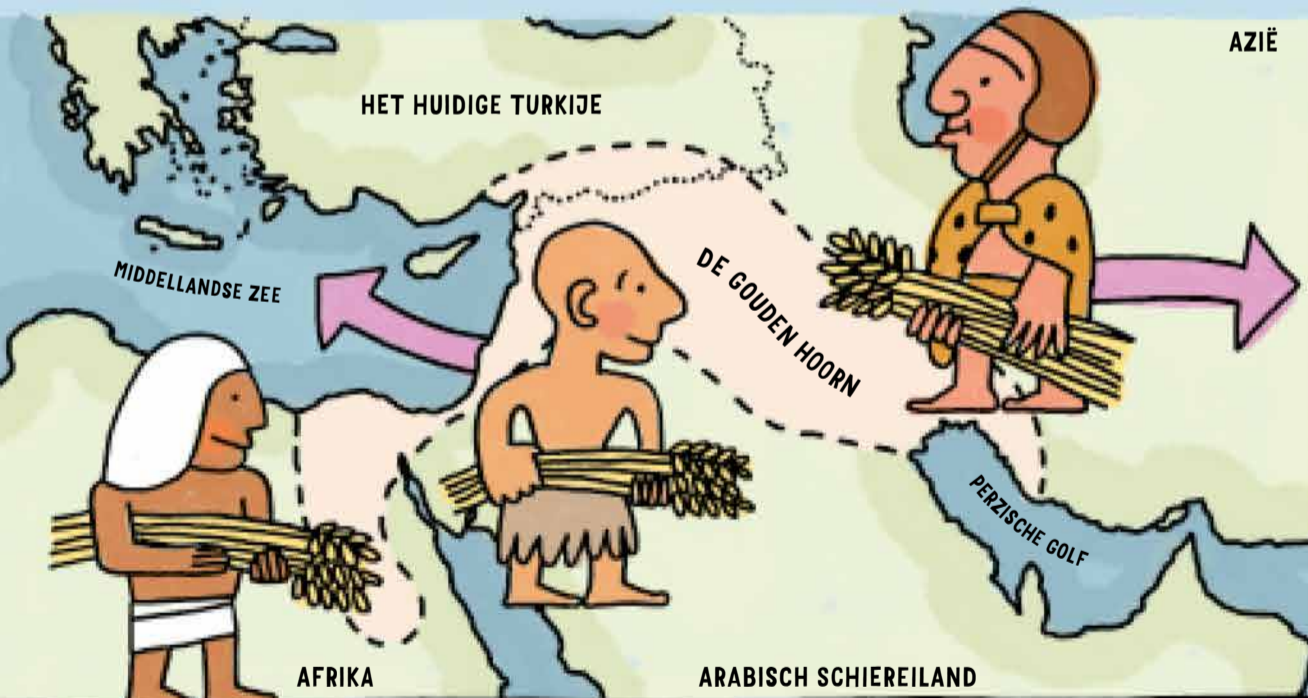
► Tweeduizend jaar later werd tarwe ook geteeld in wat nu Griekenland is. Daarna breidde de teelt zich uit naar West-Europa en India.

► Door vruchtbare zaden met de gewenste kenmerken te kiezen, ontstonden honderden variëteiten met uiteenlopende eigenschappen. Sommige tarwesoorten zijn geschikt voor macaroni, griesmeel (zoals de populaire Turkse bulgur<sup>13</sup>) en halva, andere voor brood en gebak.

## DUNNER KAN NIET

► Hoe kun je brood bakken zonder oven? Meer dan 1000 jaar geleden werden Turkse nomaden geconfronteerd met dat probleem. Tijdens hun lange tochten maakten ze brood dat bestond uit massa's dunne laagjes deeg, dat ze bakten in pannen<sup>2</sup><sup>3</sup>.

► Enkele honderden jaren later rekten de chef-koks van het Topkapıpaileis, niet uit noodzaak maar puur voor de smaak, het deeg uit tot uiterst dunne blaadjes, genaamd **yufka**<sup>9</sup>. Ze smeerden de blaadjes in met gesmolten boter, stapelden ze op elkaar en bakten zo hartige börek en baklava, druipend van de zoete siroop.



### BAKLAVA<sup>14</sup><sup>23</sup>

Deeg overgoten met honing of siroop, met notenpasta bovenop



### BÖREK<sup>16</sup><sup>19</sup>

Gebak met verschillende soorten vulling, meestal hartig

Buiten Turkije wordt yufkadeeg vaak filodeeg genoemd, bv. in het Grieks.

## KAYMAKLI KAYISI TATLISI

(lees 'kajmaklu kajusu tattlusu')

of gevulde morellen, inweektijd: een hele nacht, bereidingstijd: 30 min. 25\*

250 g gedroogde morellen

1½ glas water (375 ml)

¾ glas suiker (150 g)

2 lepeltjes citroensap

160 g mascarpone of Griekse yoghurt

2 handjes pistachenoten of walnoten

een handvol amandelschilfers

1 lepeltje gesmolten boter



De familie Öztürk trakteert zich minstens eenmaal per week op een morellenfeest.



## IEDER OP ZIJN MANIER

- Bij het horen van het woord **halva** denken de meesten van ons aan een zoete reep met sesamzaad en karamel. Niettemin heeft deze delicatessa een heleboel varianten 6 7 8 11 12. De eerste komen uit het Nabije Oosten, en toen ze Centraal-Azië en India bereikten, ontstonden daar weer andere varianten. De lekkernij veroverde uiteindelijk de harten van zoetekauwen in de hele wereld.
- Al meer dan 1000 jaar geleden was halva een traktatie gemaakt van gezoete tarwepasta 4. Toen werden de versies met sesam\* uitgevonden, met noten, fruit of zelfs met ei.

► \* Meer over sesam op p. 15.

**PIŞMANIYE** 12 (lees 'pismanje')



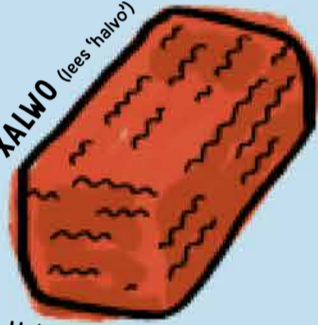
Traditionele Turkse halva of megazoete suikerspin

**HALVA** 11



Halva met sesamzaadjes, populair in Israël, Libanon, Syrië, Irak, Jordanië en Noord-Amerika.

**XALWO** (lees 'halvo')



Halva die gegeten wordt in Somalië, bereid uit maïsmeel en gekruid met kardemom en nootmuskaat

**GAJAR KA HALWA**



Indische halva op basis van wortelen

**KOZHIKODE HALWA**

(lees 'kozikoden halva')



Halva uit de Indische regio Kerala, gemaakt op basis van tarwemeel

**BUTER HALWA**

(lees 'bute halva')



Halva van kikkererwten is geliefd in Bangladesh.

**HALAWAT TAMR**

(lees 'halavat tamer')



In Irak wordt halva gemaakt van dadelpasta.

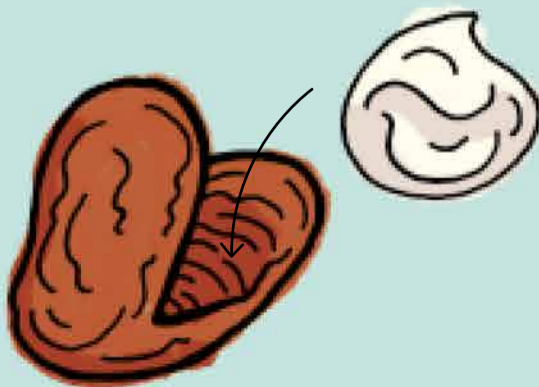
Het woord 'halva' komt van het Arabische 'hulw', wat zoet betekent.

De Turkse naam betekent 'dessert van morellen met kajmak'. Kajmak\* is een dikke, volle room die in het hele Nabije Oosten bekend is en kan vervangen worden door mascarponekaas of door volle yoghurt.

1 Laat de morellen een hele nacht inweken in een pot water.

2 Giet het weekwater van de morellen (of zeker één glas, indien nodig aanvullen met kraantjeswater) in een kleine kookpan en

breng aan de kook. Los de suiker op in de vloeistof, voeg het citroensap en de geweekte morellen toe.



3 Kook de vruchten 10-15 minuten, en breng dan over op een bord om af te koelen.

4 Na het koken gaan de morellen open, of kun je ze opensnijden met een mes. Vul iedere morel op met een lepeltje kaas of yoghurt.

5 Duw wat fijngehakte pistachenoten of walnoten bij de kaas.

6 Overgiet de klaargemaakte morellen met enkele lepels siroop uit de pan en met de gesmolten boter. Bestrooi met amandelschilfers.

\* Verwar het niet met Poolse kajmak - een zoete massa gemaakt van melk of room gekookt met suiker (zie p. 46).

# 8 IRAN SCHITTERING, SAFFRAAN, GOUD EN DADELS



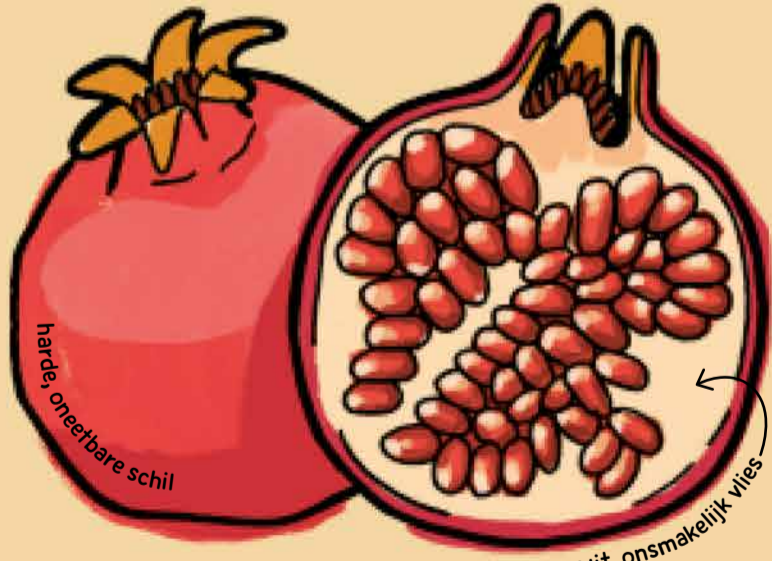
PERSEPOLIS, HOOFDSTAD VAN HET OUDE PERZIË

Cyrus II de Grote, koning van Perzië

Iran, vroeger bekend als Perzië, is een land met een rijke geschiedenis. In de oudheid, 2500 jaar geleden, stichtte Cyrus II de Grote hier het machtige Perzische Rijk. Dankzij zijn veroveringen en de handel werden Perzische producten als granaatappels, rozenwater en saffraan in een groot deel van de wereld bekend. Uit het oosten kwamen dan weer rijst, aubergines en citroenen naar Perzië. De Perzische keuken leek soms op een sprookje: vlees kreeg een gouden kleur door het gebruik van saffraan, rijst werd donsachtig licht. Op bijzondere gelegenheden werden gerechten opgesmukt met bladzilver of bladgoud. Twee eeuwen later werd Perzië onder de voet gelopen door de Macedonische koning Alexander

de Grote<sup>1</sup>. Later volgden nog veel andere overheersers, dynastieën en veroveraars. In de middeleeuwen werd het land veroverd door de Arabieren, die de Perzen tot hun godsdienst, de islam, bekeerden. Iran is nog steeds een moslimland, maar de Perzische taal, tradities en gewoonten zijn nog springlevend. Behalve gerechten die in het hele Nabije Oosten gegeten worden, zoals kebab (spiesjes met gebakken vlees)<sup>24</sup>, yoghurt, gevulde groenten, platte ronde broden en baklava<sup>23</sup>, kun je in Iran dus ook traditionele gerechten eten, rijk aan geurige ingrediënten, zoals saffraanrijst, zure soep en sauzen op basis van vruchtensap en andere uitzonderlijke Perzische gerechten.

<sup>1</sup> Meer uitleg over Alexander de Grote op p. 96 <sup>2</sup> Voor baklava zie p. 6.



## VERBORGEN SCHATTEN

Het is niet gemakkelijk om toegang te krijgen tot de zaadjes van de granaatappel<sup>2</sup><sup>4</sup><sup>14</sup>, die goed weggedoken zitten in een net van witte vliezen. Toch wordt hun zoetzure smaak in Iran reeds minstens 5000 jaar gewaardeerd. Deze vrucht hoort naast vijgen, dadels en olijven tot de oudste teelten van de wereld. Granaatappels zijn afkomstig uit Perzië. Van hieruit kwamen ze terecht in Egypte, Griekenland (ze worden vermeld door de Griekse

dichter Homeros\*) en later in andere landen langs de Middellandse Zee. Dankzij handelaars werd de granaatappel ook in India en China bekend, en vele eeuwen later belandde hij, door toedoen van de Spaanse zeelui, ook in Amerika. Van wat zich in de vrucht rond de zaden bevond, maakten de Perzen bittere siropen en sauzen, die ze gebruikten om rijst te kleuren of om vleesbereidingen bij te kruiden.

\* Meer over Homeros vind je op p. 91.

## TAHCHIN-E MORGH <sup>10</sup><sup>20</sup>

of rijstkoek met kip  
bereiding van de kip: 60 min.  
baktijd: 60 min.  
voorbereidingstijd: 30 min. 4x

- 1 ui
- 1 kg kip, liefst bouten en drumsticks
- enkele korrels piment
- 1½ glas rijst (270 g) liefst basmati
- enkele saffraandraadjes
- 2 eieren
- 1 glas dikke yoghurt (250 ml) plus een beetje om te serveren
- ¼ lepelkje kurkuma
- ¼ lepelkje kaneel
- ¼ lepelkje gemalen komijn
- ¼ lepelkje geraspte nootmuskaat
- ¼ lepelkje gemalen kardemom
- 2 lepels boter
- 2 lepels geweekte rozijnen
- zout

- 1 Snijd de ui in grove stukken en breng in een pan samen met de kip, twee lepeljes zout en de pimentkorrels. Overgiet met water en laat een uur koken tot het vlees zacht wordt.
- 2 Haal de kip uit de pan, laat afkoelen en verdeel in kleine stukken. Zet de bouillon opzij voor later.
- 3 Breng de rijst in een pan en begiet met koud water. Meng stevig met de hand, giet het water af en herhaal deze handeling tot het water helder is.
- 4 Kook 4 glazen water met twee lepeljes zout, voeg de rijst bij en kook 5-8 minuten, tot hij bijna klaar is. Let op: de korrels moeten nog wat hard blijven. Spoel met koud water en laat afkoelen.
- 5 Hak de saffraan fijn, voeg er 3 lepels heet water bij en meng.





**6** Klop het ei in een grote kom en meng met de yoghurt. Voeg saffraan, kurkuma en een lepeltje zout bij. Voeg de helft van de rijst bij en meng nogmaals.

**7** Meng de kaneel, komijn, nootmuskaat en kardemom in een kommetje en voeg bij de resterende rijst. Goed mengen.

**8** Verwarm de oven tot 180 °C. Smelt de boter in een steelpan en bestrijk er ruim de binnenkant van een vuurvaste schotel mee (houd wat boter over voor later). De schotel is bij voorkeur doorzichtig, 24 bij 24 cm groot en met deksel.

**9** Op de bodem van de schotel breng je een laag rijst vermengd met de yoghurt en de eieren aan, en dan een laag kip. Bestrooi het vlees met rozijnen en dek af met een laag rijst met kruiden. Druk het geheel gelijkmatig aan met een lepel, begiet met ½ glas bouillon en de rest van de gesmolten boter.

**10** Bak met het deksel op de schotel gedurende ongeveer een uur of tot het moment dat het gerecht langs de zijkanten en op de bodem van de schotel bruin kleurt.

**11** Laat eventjes afkoelen, maak de zijkanten los met een mes, bedek het gerecht met een plank en maak een snelle draaibeweging, zodat de cake op de plank terecht komt. Serveer met volle yoghurt.



### GEESTELIJK DIEET

De islam, de belangrijkste godsdienst in Iran en in de Arabische landen, oefent een belangrijke invloed uit op de voeding van de moslims. De religie bepaalt welke producten zijn toegestaan: **halal** – en welke verboden zijn: **haram**.

De negende maand van de moslimkalender, de **ramadan**, is de periode dat de moslims van

zonsopgang tot zonsondergang niet mogen eten of drinken. Die periode duurt 39 of 30 dagen.

Na zonsondergang breken de moslims het vasten en mogen ze eten tot de ochtend. Iedere regio van de moslimwereld heeft zijn traditionele hapjes, gerechten en dranken voor die dagen, maar er zijn ook gerechten die gemeenschappelijk zijn (hoewel ze niet noodzakelijk dezelfde benaming hebben).

#### DADELS



#### SHOLE-ZARD



#### ASJ (lees 'osj')



#### HALIM



#### ZOETIGHEDEN



### DELICATESSEN UIT BLOEMEN

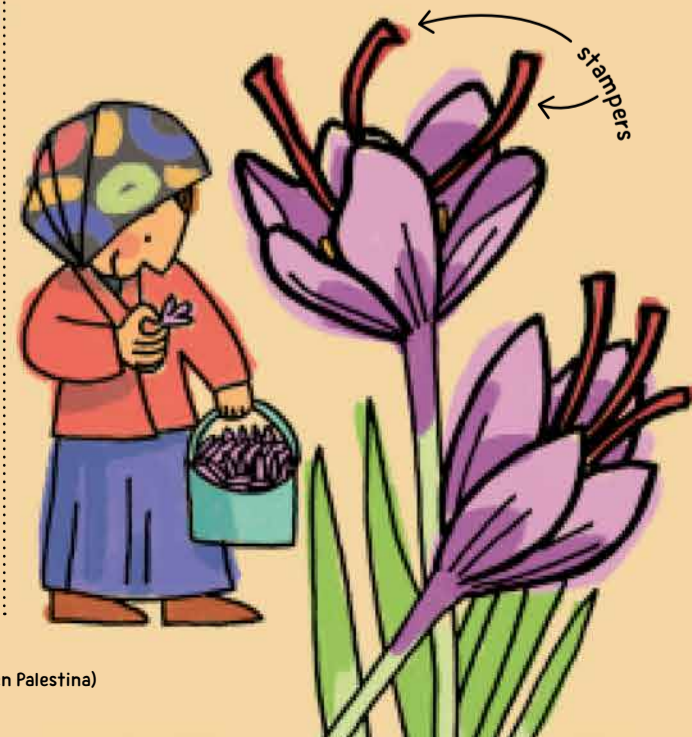
Enkele duizenden jaren geleden begonnen de Perzen **rozen** te kweken. De blaadjes waren het kostbaarst, die dienden om rozenwater te destilleren, om jam en smaakstoffen te maken en om gerechten mee op te smukken.

Dankzij de massaproductie en de goede organisatie van de Perzische kooplieden raakte **rozenwater** verspreid in Azië en later door de kruistochten ook\* in Europa.

Nog steeds roept het druppeltje rozenwater, toegevoegd aan tongstrelende desserts, het beeld op van prachtige oude paleizen en Perzische feesten.

### KOSTEN SPELEN GEEN ROL

Voor 1 kilogram **saffraan** – de kostbaarste specerij ter wereld – moet men 150 duizend saffraanbloemen plukken. Uit iedere bloem trekt men vervolgens met de hand drie fijne draadjes (de rest van de bloem wordt weggegooid). Die draadjes, of stampers, worden gedroogd tot saffraan. De Perzen produceren, gebruiken en exporteren deze specerij al meer dan 2500 jaar.



\* Oorlog met de moslims met als inzet het Heilig Land (het huidige Israël en Palestina)

TEHERAN,  
HOOFDSTAD VAN IRAN

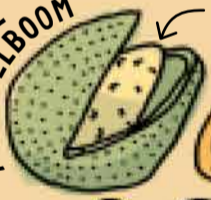


## GOD OM DE TUNGELEID

► **Amandelen** <sup>10</sup> worden reeds duizenden jaren geteeld in het Nabije Oosten, dus ook in Iran. Reeds in de oudheid waren amandelen bekend in Europa, maar populair werden ze pas in de middeleeuwen tijdens de kruistochten. In die tijd leerden de christelijke ridders van de Arabieren, die het op hun beurt leerden van de Perzen, hoe **amandelmelk** <sup>12</sup> bereid wordt.

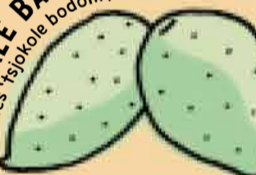
► Waarom waren de ridders zo opgetogen over die vegetarische drank? De christenen moesten zich vroeger tijdens vastendagen aan strenge regels houden. In de veertigdaagse vastentijd voor Pasen waren koemelk en andere dierlijke producten ten strengste verboden, dus kwam de plantaardige vervanger goed van pas.  
► Die eenvoudige uitvinding werd al lang toegepast door de moslims tijdens de ramadan.

VRUCHT VAN DE  
AMANDELBOOM



De amandel zit in een vlies rond de pit.

CHAKALE BADAM <sup>18</sup>  
(lees 'tsjokole bodom')



Jonge amandelvruchten in zeezout, populair in Iran

MARSEPEIN <sup>15</sup>



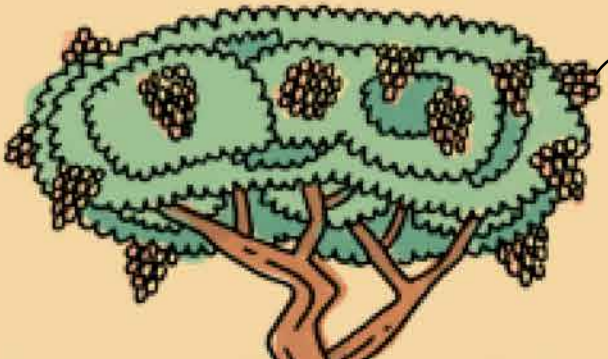
Toetje van geroosterde en gemalen amandelen



## GROENE LUXE

► **Pistachenoten** <sup>5</sup> <sup>17</sup> zijn afkomstig uit Afghanistan, maar staan al 9000 jaar op het menu op het grondgebied van het huidige Iran.  
► Ze belandden in Europa tijdens de oudheid. Heel waarschijnlijk bracht Alexander de Grote

ze samen met andere buit mee van zijn verre veroveringstochten.  
► Eerst konden alleen de rijken van pistachenoten genieten, maar vandaag vormen ze een lekkernij voor iedereen, en zijn ze een belangrijk element in vele gerechten, zoals ijs.



pitten van de pistache



pistaches



## KUKU SABZI

of omelet met verse kruiden

⌚ 30 min. 1x⊙



1/3 glas dille



1/3 glas perserlie



1/2 lepeltje zout



1/3 glas koriander



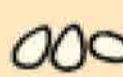
2 lepels walnoten



1/4 lepeltje kurkuma



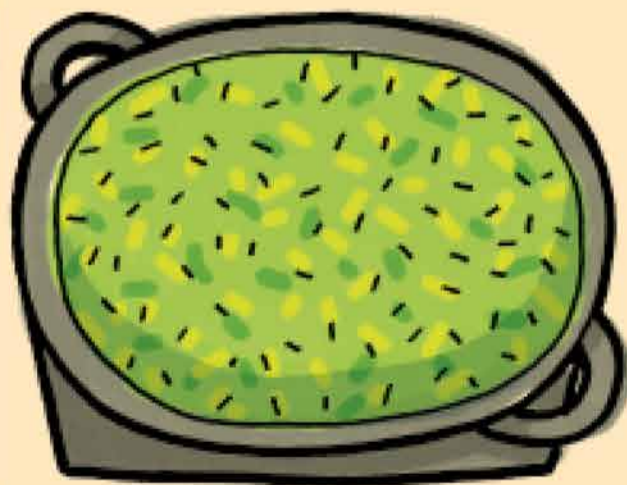
1/3 glas bieslook



3 eieren



1/4 lepeltje komijn



1 Was en droog de kruiden. Verwijder de dikke steeltjes, en hak de rest zorgvuldig.

2 Rooster de noten even in een kleine braadpan tot ze bruinen en hun aroma loslaten. Laat afkoelen en hak in grove stukken.

3 Klop het ei in een grote kom, voeg zout, kurkuma, komijn, bakpoeder, chili en versgemalen peper toe. Meng zorgvuldig.

4 Voeg aan het eiermengsel de gehakte kruiden, de noten en veenbessen toe en meng alles samen.



¼ lepelkje bakpoeder

een mespuntje chili

versgemalen peper

2 lepels gedroogde veenbessen

3 lepels echte olijfolie



'Sabzi' is het Perzische woord voor kruid. Je mag de kruidencombinatie naar believen wijzigen of andere groenten toevoegen, zoals bijvoorbeeld de uit Perzië afkomstige spinazie, die er al meer dan 1700 jaar geteeld wordt.

Zahra maakt iedere donderdag kuku voor haar kinderen.



**5** Verhit 2 lepels olijfolie in een kleine braadpan. Giet het eiermengsel in de pan, strijk het oppervlak glad, dek af en draai het vuur lager. Bak 8-10 minuten tot het binnenste gaar wordt.

**6** Dek de pan af met een plat bord en draai met een snelle beweging ondersteboven. Schuif de omelet met de gebakken kant naar boven gericht van het bord in de pan, en bak nog enkele minuten met het deksel op de pan.

**7** Leg de kuku op een bord en zet enkele minuten opzij. Snijd daarna in driehoeken en serveer met yoghurt of brood.

## ZOETE OVERVLOED

**Dadels** 9 19 zijn waarschijnlijk afkomstig uit de streek van de Gouden Hoorn\*. In die warme en droge regio werd de vrucht al geteeld door de landbouwers van de oudste beschavingen – Mesopotamië en Egypte.

Al wie erin slaagde om deze zoete, voedzame vruchten te proeven, was er meteen voor gewonnen, van de oude Romeinen over de Chinezen (die ze uit Perzië invoerden) tot de middeleeuwse heersers van Europa. Ze werden afzonderlijk als dessert gegeten of als ingrediënt gebruikt in zoete en hartige gerechten. Voor de woestijnbewoners vormen ze tot op heden een belangrijk bestanddeel van hun dagelijks voedsel.

\* Voor de Gouden Hoorn zie p. 6.



Gedroogde vruchten van sommige soorten dadels bevatten wel 70% suiker!



In één tros zitten wel 1000 dadels. Samen kunnen ze tot 10 kilo wegen!

Dadelpalmen die in het wild groeien, kunnen tot 30 meter hoog worden. Omdat het gevaarlijk is om dadels te oogsten van zulke hoge bomen wordt de stamhoogte in dadelplantages beperkt tot 15 meter.

## LUCHTIG EN MEGALEKKER

**Rijst** stond reeds in de oudheid op de Perzische tafels, en was oorspronkelijk afkomstig uit India en China.\* Na verloop van tijd, dankzij de unieke bereidingswijze die in drie stappen verloopt, verwierf rijst een bijzondere plaats in de Iraanse keuken. De korrels worden eerst gedurende lange tijd geweekt in koud water, dan kort gekookt en ten slotte gestoomd tot ze voldoende zacht zijn. De op deze manier bereide rijst is licht, luchtig en los, maar hij krijgt pas zijn volle, typisch Perzische aroma wanneer hij op smaak wordt gebracht met boter en saffraan.

\* Voor de geschiedenis van rijst zie p. 19.

SHIRIN POLO 11

Rijst met wortelen, sinaasappelschil, amandelen en pistaches



Meestal geserveerd met saffraankip

# ISRAËL

## GELOOF EN TRADITIE



- Voor de joden is Israël het door God beloofde heilige land. Reeds 3000 jaar geleden stichtten de eerste joodse leiders<sup>2</sup> de koninkrijken Israël en Judea, die na 300 jaar voorspoed plaats moesten maken voor het Assyrische Rijk en het Babylonische Rijk<sup>5</sup>.
- Later werd Israël onder de voet gelopen door de Perzen<sup>7</sup><sup>16</sup>, de Macedoniërs<sup>9</sup> en de Romeinen<sup>11</sup><sup>13</sup>, en moesten de joden vechten om hun vaderland te heroveren. Uiteindelijk werden ze uit hun land verdreven, dat later het strijdgebied werd van Arabieren<sup>18</sup>, kruisvaarders<sup>20</sup> en Ottomanen<sup>22</sup>.

- De verdreven joden namen tarwe<sup>10</sup>, kikkererwten<sup>6</sup>, vijgen<sup>8</sup>, dadels<sup>15</sup>, granaatappels<sup>4</sup>, druiven<sup>14</sup>, olijven<sup>17</sup> olijfolie<sup>1</sup>, platte broden<sup>12</sup>, geiten<sup>3</sup>, schapen<sup>19</sup> en kazen<sup>21</sup> met zich mee. Ze verspreidden zich wereldwijd en leerden soms lokale producten gebruiken.
- Eeuwenlang droomden de joden ervan om een eigen land op te richten. Met de hulp van Groot-Brittannië werd die droom in 1948 verwezenlijkt<sup>23</sup>.
- De nieuwe bewoners van Israël brachten nieuwe smaken met zich mee. Uit het vroegere Ottomaanse Rijk kwamen samos<sup>32</sup>, gebak met filodeeg<sup>34</sup>\*, yoghurt<sup>36</sup>, couscous<sup>35</sup>,

- pitabrood<sup>31</sup>, gevulde groenten<sup>25</sup>, rijstgerechten<sup>33</sup> en bulgur.
- Uit Centraal- en Oost-Europa kwamen schnitzel<sup>30</sup>, strudel<sup>26</sup>, haring<sup>24</sup>, karper<sup>28</sup>, borsjtj, bouillon en een groot aantal feestelijke gerechten.
- Van de Arabische keuken werden de alombekende falafel<sup>29</sup>, hummus<sup>27</sup>, shakshuk, za'atarcruid en een rijke keuze aan verse vruchten<sup>37</sup> ontleend.
- Het huidige Israël verleidt ons door een overweldigend mozaïek van culturen en een rijke verscheidenheid aan lekkernijen. De oude Bijbelse tradities gaan hier gepaard met openheid voor smaken uit de hele wereld.

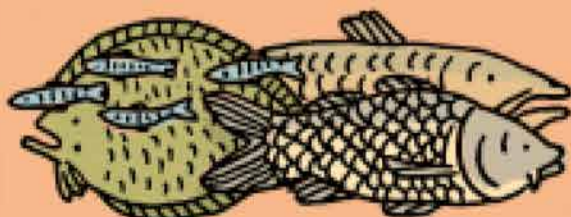
### REIN



sommige vogels



herkauwers met gespleten hoeven



vissen met schubben en vinnen

### ONREIN



vermengen van melk en vlees



gewonde dieren



bloed



koken op sabbat

reptielen, amfibieën,



insecten, vleermuizen

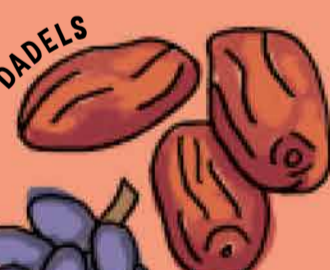


carnivoren

### VIJGEN



### DADELS



### OLIJVEN



### DRUIVEN



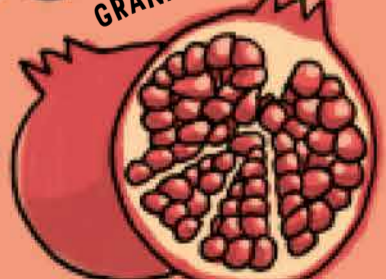
### GERST



### TARWE



### GRANAATAPPELS



## HET IS GODS WIL

- In veel religies bestaan er spijswetten, die opleggen wat men mag eten en hoe het voedsel moet worden klaargemaakt. De joodse wetten noemt men de kasjroet.
- Wat wel of niet **koosjer** is, is niet altijd

- duidelijk. Rabbinen\* voeren nog steeds twistgesprekken over de interpretatie van eerder theoretische gevallen (zo werd in 2008 giraffenvlees als koosjer bestempeld).
- Niet alle joden houden zich eraan, maar de spijswetten zijn belangrijk in de Israëlische samenleving.

## SUPER 7

- In het Oude Testament, dat enkele duizenden jaren oud is, worden **zeven plantensoorten** opgesomd die speciaal zijn voor Israël. Die twee soorten graan en vijf vruchten zijn nog steeds belangrijk in de joodse traditie en keuken.

\* Een rabbijn is een soort priester in de joodse religie.



## SOBER BROOD

- ▶ Naast de principes van de kasjroet hebben nog tal van andere religieuze tradities een invloed op het eetpatroon van de joden.
- ▶ Tijdens een van de oudste feesten, namelijk **Pesach**, dat een week lang duurt en dat herinnert aan de bevrijding van de Israëlieten uit de Egyptische slavernij, moet alle **chamec** – gistdeeg\*, gebak of drank uit gefermenteerd graan (tarwe, gerst, rogge en spelt) – uit huis verwijderd worden. Er mag ook geen gebak worden gemaakt uit deze graansoorten.
- ▶ Een uitzondering op deze regel vormt de **matze** – plat, knapperig brood. Het is ongedesemd, dus gebakken uit bloem en water, zonder gist, en symboliseert de armoede van de slaven. Tijdens de Pesach maakt dit sobere brood het hoofdbestanddeel uit van elke maaltijd. Het wordt afzonderlijk gegeten, in de plaats van noedels in bouillon of als vulling voor andere gerechten.

## HAMANSOREN

of boterkoekjes met maanzaad

voorbereiding: ⌚ 30 min. afkoelen: ⌚ 1 uur, baktijd: ⌚ 25 min. 25x▲

 1½ glas bloem (180 g)  
plus een beetje om af te werken


 zout


 sinaasappel

 90 g boter  
op kamertemperatuur

 ¼ glas suiker (50 g)

 2 eieren, plus één om het  
gebak mee in te smeren

 ½ lepelkje vanille-extract  
of de zaden van ½ vanillestokje

 1 blik maanzaadpasta

Traditioneel worden deze koekjes gevuld met maanzaadpasta, maar tegenwoordig worden ook vullingen met vruchten steeds populairder. Je kan dan ook gerust de maanzaadpasta vervangen door een dikke marmelade.

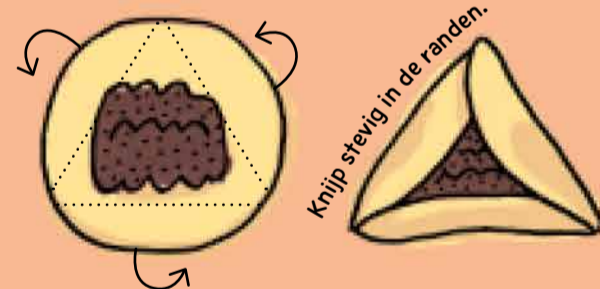
**1** Zeef de bloem in een kom. Voeg een mespuntje zout toe en meng.

**2** Verhit de sinaasappel in heet water en pel. Snijd de boter in kleine blokjes, voeg er de suiker bij en mix enkele minuten tot je een luchtige massa bekomt.

**3** Voeg de eieren toe, het vanille-extract of de vanillezaden en ½ lepelkje sinaasappelschil. Mix het geheel nog even.

**4** Voeg de bloem toe, meng het geheel met een lepel en kneed het deeg snel tot een bol. Wikkel in voedingsfolie en zet minstens een uur in de ijskast.

**5** Verwarm de oven tot 180 °C. Rol het deeg uit tot een dikte van 3 millimeter en snijd rondjes uit van 6-7 centimeter doorsnee. Smeer ieder rondje in met het losgeklopte ei, zodat de koekjes tijdens het bakken niet loskomen.



**6** Leg in het midden van elk koekje een lepelkje vulling. Sla de randen om zodat je driehoekige tasjes krijgt en leg op bakpapier op de bakplaat van de oven. Bak 25 minuten tot de koekjes goudgeel kleuren.

**7** Laat afkoelen: de vulling wordt zeer heet.





## HUMMUS

of kikkererwtenpasta  
inweken kikkererwten: 12 uur  
kooktijd: ⌚ 40 min.  
voorbereiding: ⌚ 10 min.



**1** Overgiet de kikkererwten met een grote hoeveelheid koud water en laat een nacht weken.

**2** Giet de kikkererwten de volgende ochtend af door een zeef en voeg 6 glazen water en de baksoda bij. Kook 40 minuten op laag vuur tot de kikkererwten zacht zijn.

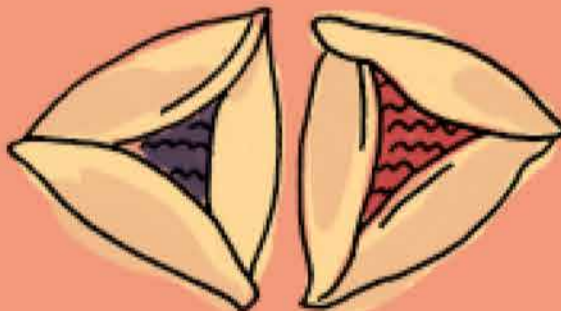
**3** Mix de gekookte kikkererwten in de blender samen met de overige ingrediënten tot een gladde pasta. Als de hummus te dik uitvalt, voeg je meer water toe. Serveer met olijfolie, bestrooid met za'atar\*.



## OORTJES MET MAANZAAD

- ▶ Met **Poerim** gedenken de joden hun redding uit de handen van Haman, de hoogste Perzische hoveling, die hen ter dood wilde brengen.
- ▶ Tijdens de Poerim worden er luidruchtige feestelijkheden georganiseerd, en vrienden en verwanten doen elkaar hun lekkerste gebak cadeau. Bijzonder populair zijn **hamansoren\***, ook wel hamanstasjes genoemd.

\* Recept zie vorige bladzijde.



## VERMOEIENDE RUST

- ▶ Op het einde van een zware werkweek rustte God. De **sabbat** is een dag van rust, van ontmoetingen met familie en vrienden en gezamenlijke maaltijden. De dag begint op vrijdagavond en duurt iets meer dan een etmaal. Tijdens die periode mag er helemaal niet gewerkt worden en is het zelfs verboden om maaltijden te bereiden.
- ▶ De maaltijden moeten dus de dag van tevoren worden klaargemaakt, vandaar het succes van **cholent**, een eenpansgerecht dat in de oven blijft staan zodat het gerecht warm blijft.



## AAN OLIJFOLIE GEEN GEBREK

- ▶ Duizend tweehonderd jaar geleden heroverden de joden onder de leiding van Judas Makkabeus de ontheiligde tempel van Jeruzalem. De tempel moest gezuiverd en opnieuw gewijd worden.
- ▶ Om de heilige lampen brandend te houden, had men zuivere olijfolie nodig. Jammer genoeg was er slechts genoeg olie voor één dag. Toch bleef de olie acht dagen branden, wat de rabbijnen de kans gaf om de voorraden aan te vullen.
- ▶ Deze gebeurtenis wordt gevierd tijdens het feest van **Chanuka**. Er worden dan kaarsen aangestoken in speciale chanukakandelaars, en de feestgerechten zijn gefrituurd in olijfolie.

**LATKES**  
aardappelpannenkoeken



**SUFGANIYOT**  
donuts met jam



## EEN ZOET NIEUWJAARSFEEST

- ▶ **Rosj Hasjana** wordt gevierd op de eerste dagen van het joodse kalenderjaar als herdenking van de schepping van de wereld en van Adam en Eva.
- ▶ Tijdens dit feest eet men appels gedrenkt in honing en, als symbool van overvloed, zoete **cymes** met wortelen, dadels, granaatappels en natuurlijk ook heerlijke **challa** of nieuwjaarsbrood met rozijnen.





## VIJG MET INHOUD

- Hoewel **vijgen** 8 al duizenden jaren geteeld worden, werd hun onvoorspelbare vruchtvorming gedurende lange tijd niet begrepen.
- Iedere vijg bestaat uit meer dan 1000 piepkleine vruchtjes die ontstaan zijn uit meer dan 1000 piepkleine bloemetjes die naar binnen toe groeien.

- Net als bij andere zaadragende planten moeten de vrouwelijke bloemen bevrucht worden door stuifmeel van de mannelijke bloemen. Omdat de mannelijke en de vrouwelijke bloemen zich in de afzonderlijke vijgenknoppen jammer genoeg niet op hetzelfde moment ontwikkelen, moet het stuifmeel van een andere vijgenboom komen.

- Daar zorgt de piepkleine vijgenwesp voor. Het diertje ontwikkelt zich binnenin de vijg. Zodra ze volwassen is, kruipt ze naar buiten en neemt daarbij stuifmeel mee, om andere vijgen te bevruchten. Daar legt ze dan ook haar eitjes, sterft en lost op binnenin het vruchtvlees van de vijg.



## POPULAIRE PEULVRUCHTEN

- Peulvruchten als bonen, soja, erwten, tuinbonen, linzen, aardnoten of pinda's en zaden van de tamarinde zijn al duizend jaar populair.
- Bij de populaire peulvruchtgerichten horen ook **hummus** 27, met als voornaamste ingrediënt

**kikkererwten** ('hummus' betekent kikkererwt in het Arabisch), die reeds tienduizend jaar geleden geteeld werden, en **falafel** 29\*, een oorspronkelijk Egyptisch gerecht dat populair is in het hele Nabije Oosten.

\* Voor de Egyptische falafel zie p. 98.

## MINIDIKMAKERTJES

- Hoe klein het ook is, **sesamzaad** bevat een recordinhoud aan vet. De zaadjes kunnen in hun geheel gegeten worden, geperst tot sesamolievlei of gemalen tot pasta. Een andere naam voor sesampasta is tahin.
- **Tahin** is de basis van tal van hartige en zoete smeerpasta's, sauzen, gebak, ijs en andere desserts.
- Zonder tahin geen sesamhalva\* of hummus – de volledige Arabische naam luidt trouwens 'hummus bi-tahina', kikkererwten in tahin.

\* Halva zie p. 7.



## WERK, HUMMUS, WELSTAND

- Meer dan 100 jaar geleden begonnen joodse kolonisten in Palestina, het land waar later de Israëliëse staat ontstond, met de oprichting van **kibboets**, of gemeenschappelijke landbouwbedrijven.
- Iedereen had dezelfde rechten en plichten en bezittingen waren gemeenschappelijk.
- Het harde werk liet er geen tijd om uitgebreid te koken. De basis voor een stevige maaltijd werd gevormd door groenten, verschillende soorten kaas, eieren, olijven, hummus, brood, koffie en vers fruitsap. Nog steeds spreken we over een 'Israëliësch ontbijt'.



# CHINA

## TOT IN DE PERFECTIE

DE SHANG-DYNASTIE  
1600-1046 v. Chr.



DE XIA-DYNASTIE  
2070-1600 v. Chr.



Yu de Grote



Wu Ding

DE ZHOU-DYNASTIE  
1046-256 v. Chr.



Wu Wang

DE QIN-DYNASTIE  
221-207 v. Chr.



Qin Shi Huang

- ▶ De Chinese beschaving is een van de oudste ter wereld en nu nog steeds hoort China tot de meest invloedrijke grootmachten. De Chinese keuken drong door tot in de verste uithoeken van de wereld.
- ▶ Duizenden jaren lang ontwikkelden zich in iedere regio eigen culinaire gebruiken. De verschillen in geschiedenis, klimaat, de toegang tot bepaalde ingrediënten en andere invloeden van buitenaf zorgden ervoor dat de Chinese keuken uit verschillende, uiteenlopende tradities bestaat.
- ▶ Met uitzondering van thee en sojagerechten, en natuurlijk van de gewoonte om met stokjes te eten, is het moeilijk om gemeenschappelijke elementen

aan te wijzen. Zelfs rijst, hoewel zeer belangrijk, wordt in het noorden voorbijgestoken door tarwenoedels en broodjes.

- ▶ Overeenkomsten moeten dan ook gezocht worden in de ingrediënten en in de filosofie die in de Chinese kookkunst doorschemert. Gerechten worden met de grootste zorg bereid en ieder element, van de gewoonste zetmeelvulling tot de meest geraffineerde afwerking, verdient de volle aandacht. Eén ding staat als een paal boven water: alle Chinezen zijn dol zijn op eten, liefst aan een grote feesttafel volgestouwd met lekkere hapjes.

## EEN BOON VOOR MULTITASKING

- ▶ **Soja** hoort samen met tarwe, maïs en rijst tot het basisvoedsel van de mens en wordt ook toegepast in veevoeder. Dankzij het uitzonderlijk hoge eiwitgehalte kan soja concurreren met eiwitten van dierlijke oorsprong, waarvan de productie vele malen duurder is en beslist minder milieuvriendelijk.
- ▶ Sojabonen groeien aan struiken, net als bonen. Na het koken worden ze echter vrij hard, onsmakelijk en vrijwel oneetbaar. De Chinezen en andere bewoners van Zuidoost-Azië wisten echter wel raad met dit probleem, en verwerkten soja tot tientallen heerlijke specialiteiten.



## EEN SLOKJE VERLICHTING

- ▶ **Thee** werd vier- of vijfduizend jaar geleden door de Chinezen ontdekt. Reeds tijdens de Tang-dynastie was thee een geliefde drank die een vaste plaats bekleedt in de Chinese cultuur.
- ▶ In die periode schreef de wijze **Lu Yu** het oudst bekende traktaat over de methode om de

juiste keuze te maken van theeblaadjes, water en van de instrumenten die nodig zijn om de opwekkende infusie te bereiden.

- ▶ Volgens meester Lu was het drinken van thee een ritueel dat weldadig is voor lichaam en geest, en dat helpt om de gedachten tot rust te doen komen en de innerlijke harmonie te bereiken.

SOJAMELK



TOFOE



SOJASOUS

TEMPÉ

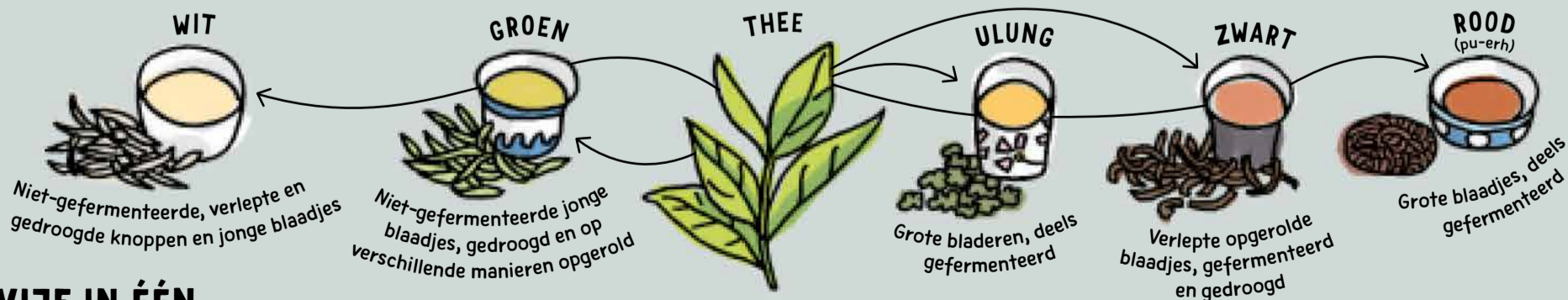


Afkomstig uit Indonesië (zie p. 32), een blok gefermenteerde soja

MISO



Japanse pasta van gefermenteerde soja



## VIJF IN ÉÉN

- ▶ Hoewel er vele soorten thee bestaan met verschillende benamingen en indelingen, is iedere soort afkomstig van de bladeren van dezelfde plant,

namelijk de groenblijvende *Camellia sinensis*. Bladeren van dezelfde struik kunnen verwerkt worden tot zowel groene als zwarte thee. Waar

komen de verschillen in smaak, kleur en aroma dan vandaan? Alles hangt af van de manier waarop de versgeplukte blaadjes verwerkt worden.





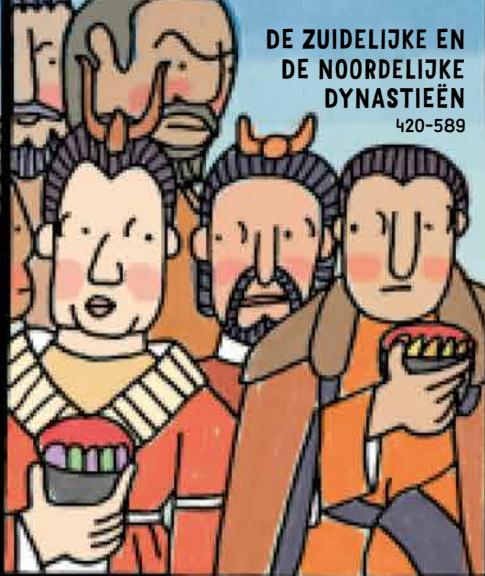
Han Gaozu



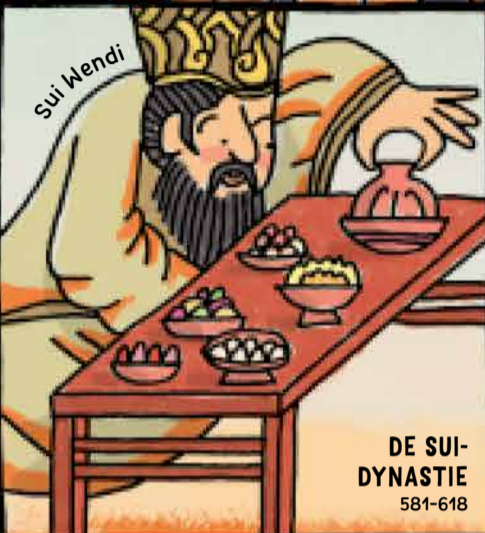
DE JIN-DYNASTIE  
266-420



Sima Yan



Sui Wendi



DE SUI-DYNASTIE  
581-618



Tang Taizong

## SOJA IN BLOK

- 'Dou fu' staat voor een hele waaier van sojabereidingen en is bekend onder de Japanse naam 'tofoe'.
- Dit product, dat een beetje aan kwark doet denken, komt voor in allerlei vormen die verschillen in structuur, hardheid, kleur en geur. Tofoe kan zowel glad en mals als vezelig, harig, sponsachtig of gemarineerd zijn. Er bestaat zelfs een stinkende variant, namelijk tofoe gefermenteerd in een zoutoplossing met vis en groenten.
- Zachte tofoe past bij ieder gerecht doordat hij perfect de smaak ervan in zich opneemt.

- De soja wordt geplukt.
- De peulen worden verwijderd.
- inweken
- malen
- koken
- de sojamelk uitzeven
- verdikkingsmiddel toevoegen\*
- sojablok vormen

\* Zoals bij de productie van sommige kazen is ook voor de productie van soja een stremsel of indikmiddel (zie p. 83) nodig. Meestal wordt voedingskalk of zeewater gebruikt.

## MAPO DOUFU

(lees 'mapo dowfoe')

of tofoe in pikante saus

⌚ 30 min. 3\*🍴

- |  |                        |   |
|--|------------------------|---|
| 1 lepel<br>peperkorrels<br>(lieft szechuanpeper)                   | 300 g<br>tofoe         | 4 lepel<br>tomatenpuree                               |
| 1½ lepel<br>gochugarupeper<br>(of cayennepeper)                    | 3 teentjes<br>knoflook | 2 cm<br>gember  |
| ⅓ glas plantaardige olie (85 ml)<br>(lieft arachide- of sesamolie) | 250 g<br>rundergehakt  |   |
| 1½ glas water<br>(300 ml)  | 2 lepel<br>sojasaus    | 1 lepel<br>zetmeel<br>(bijvoorbeeld aardappelzetmeel) |
| grove bieslook   | zout                   |   |

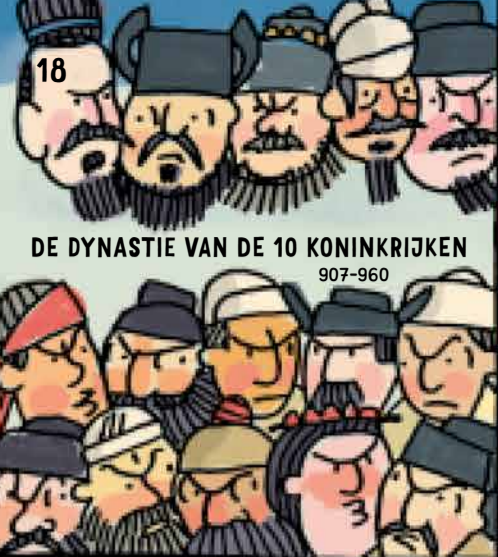
In China wordt mapo doufu bereid op basis van pasta uit gefermenteerde tuinbonen en soja.

Voor dit recept heb je deze ingrediënten niet nodig.

- Maal de peper boven een droge braadpan, of plet in een vijzel.
- Breng in een kleine pan het water met een lepel zout aan de kook, voeg de tofoe bij en kook 1-2 minuten op een laag pitje. Haal uit het water, laat afkoelen en snijd in blokjes.
- Meng de tomatenpuree met de gochugarupeper. Hak de knoflook en gember.
- Verhit de olie in een ruime braadpan. Voeg vlees en zout toe en laat enkele minuten bakken. Voeg dan de pikante puree, de gemalen peper, knoflook en gember toe. Laat nog 5 minuten doorbakken.
- Giet water en sojasaus bij. Voeg de tofoe toe en schep voorzichtig door elkaar. Laat het geheel nog enkele minuten koken.
- Voeg ten slotte wat zetmeel toe, opgelost in een lepel water. Serveer met rijst bestrooid met bieslook.

Wang Wei is dol op zeer pikante mapo doufu. Hoe pikanter, hoe liever.



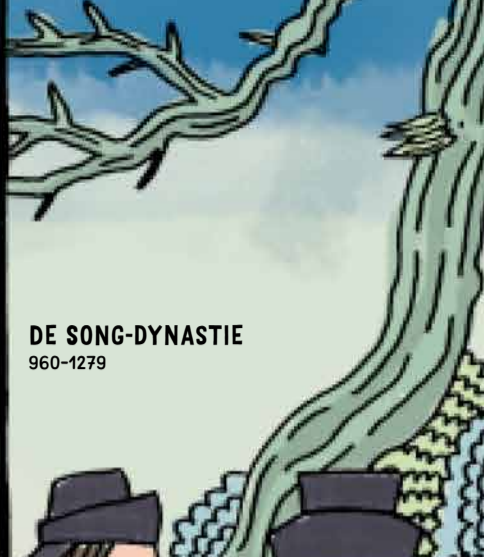


DE DYNASTIE VAN DE 10 KONINKRIJKEN  
907-960

DE WESTELIJKE  
XIA-DYNASTIE  
1038-1227



Li Yuanhao



DE SONG-DYNASTIE  
960-1279

Song Taizu

DE YUAN-DYNASTIE  
1271-1368

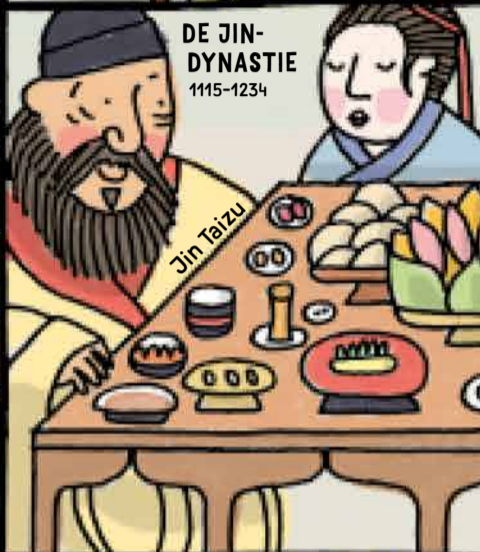


Kublaj Khan



DE LIAO-DYNASTIE  
916-1125

Liao Taizu



DE JIN-DYNASTIE  
1115-1234

Jin Taizu

DE ZETMEELKONING

- Het is moeilijk zich een wereld voor te stellen zonder **rijst**. Sommigen gaan zelfs zo ver om te beweren dat rijst de belangrijkste plant ter wereld is voor de mens.
- In vergelijking met ander zetmeel\*, heeft rijst alleen maar voordelen. In tegenstelling tot knollen en wortels is rijst droog, en hij bederft dus vrijwel niet. De aren zijn ook rijker dan die van tarwe en ander graan. Bovendien vergen rijstkorrels weinig bewerking: ze worden gedroogd, ontvlied en gekookt met als resultaat een zachte, smakelijke korrel met een goed verzadigend effect.

\* Zetmeel zie p. 102.



ZHOU

(lees 'dzjow')  
of rijstpudding

⊙⊙ 2 uur, 4x

½ glas rijst	3 glazen water (750 ml) (of bouillon)
gekookte kip (optioneel)	200 g paddenstoelen (bijvoorbeeld oesterzwam)
een lepeltje gemalen gember	koriander
bieslook	sojasaus
	gemarineerde groenten
	pinda's
	fijngehakte slablaadjes



GROENE TERRASSEN


- Tegenwoordig worden er meer dan 8000 rijst-variëteiten geteeld, die goed zijn om de helft van de wereldbevolking te voeden. Sommige soorten groeien op grond die regelmatig overstromt door de regen, andere in water dat tot zelfs enkele meters diep kan zijn, nog andere 'op het droge'. Sinds de oudheid wordt rijst in China vaak nog geteeld op **terrasen**, een veeleisende maar efficiënte methode.
- Deze prachtige constructies laten toe om rijst te telen op bergachtige hellingen. Door irrigatie zijn zelfs drie oogsten per jaar mogelijk.

<b>BAOZY</b> (lees 'baodzi') broodjes met gestoomde vulling	<b>YUAN XIAO</b> (lees 'juwen sjao') rijstnoedels met zoete vulling	<b>SHA HE FEN</b> (lees 'sja he fen') lintmacaroni van rijst	<b>FEN SI</b> (lees 'fen si') rijstspaghetti met mungbonen	<b>MI FEN</b> rijstspaghetti
<b>MANTOU</b> gestoomd broodje zonder vulling	<b>WONTON</b> (lees 'wonton') deegflapjes met vulling van vlees of garnalen, vaak bij soepen gevoegd	<b>JIAOZI</b> (lees 'dzjaodzi') deegflapjes van tarwe, worden in verschillende vormen gemaakt	<b>MIAN</b> tarwespaghetti van verschillende dikte	

EEN KALEIDOSCOOP VAN NOEDELS

- Wie denkt dat Italië de kroon spant op het gebied van deegwaren als spaghetti en ravioli, vergist zich. De Chinese keuken is een absolute uitblinker door een onvoorstelbare waaier aan noedels en deegflapjes in talrijke kleuren en vormen.



 Zhou is een ontbijtgerecht, een beetje zoals havermoutpap voor sommige mensen, met dat verschil dat zhou niet zoet is, maar de uitgesproken smaak heeft van de hartige garnering.



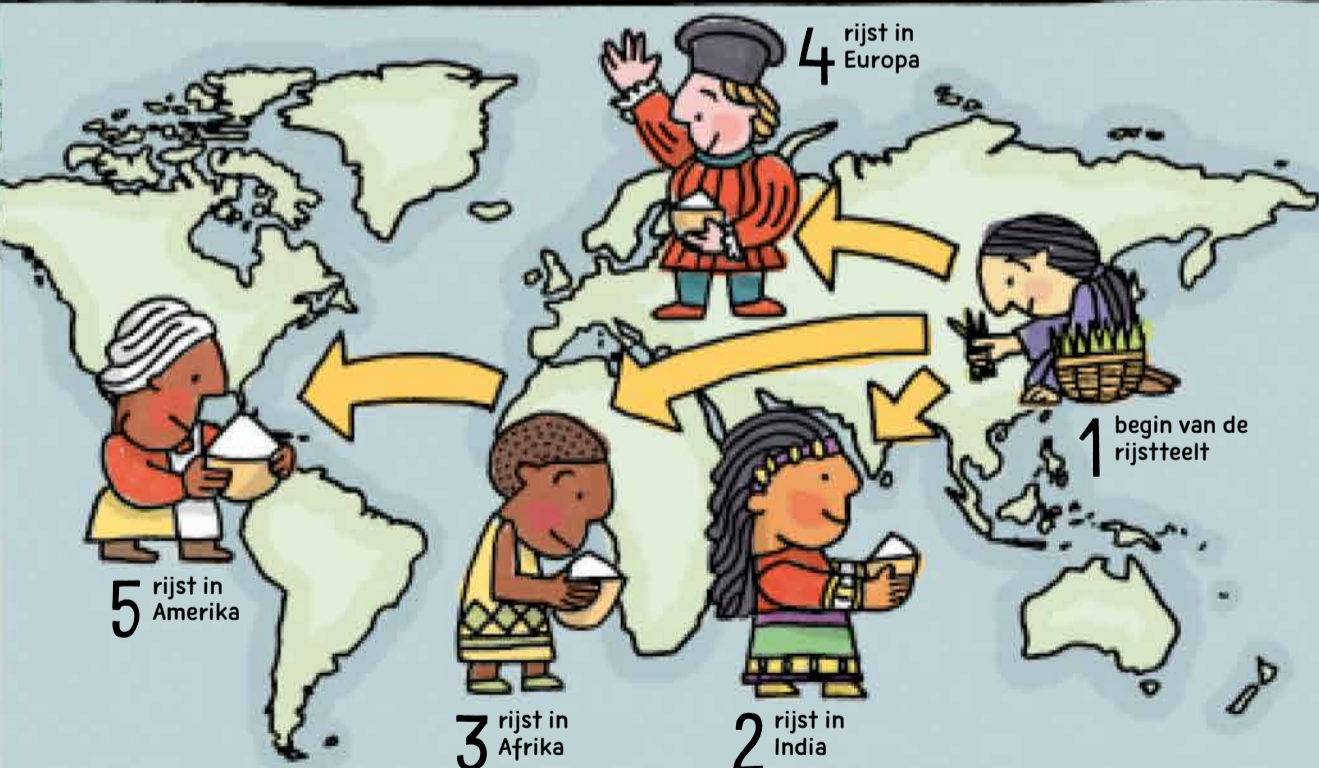
**1** Spoel de rijst enkele keren in koud water. Giet 3 glazen koud water bij, kook, dek af en laat 2 uur koken op het laagste pitje. Roer van tijd tot tijd. Voeg ten slotte de kippenblokjes toe (als je kip wilt gebruiken).

**2** Snijd de paddenstoelen in repen, meng met de sojasaus en de gember, zet 30 minuten opzij.

**3** Verwarm de olie in de pan, voeg er de uitgelekte paddenstoelen bij en bak op hoog vuur. Neem de paddenstoelen uit de pan en verwijder het vet met keukenrol.

**4** Giet de zhou in kommen en serveer met de klaargemaakte garnering.

*Li Min begint haar dag met een enorme kom zhou met veel kip en groenten.*



### DE WERELD ROND

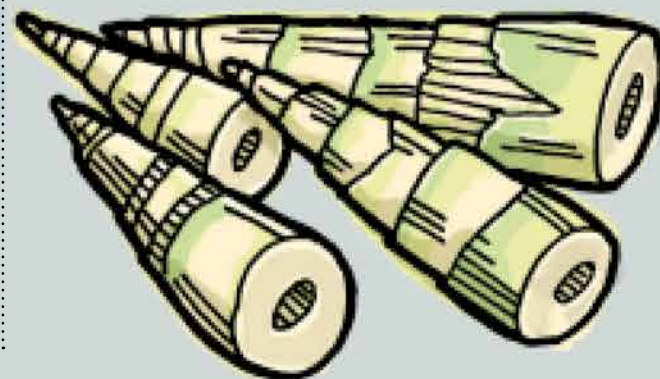
► Nog steeds wordt gediscussieerd over waar en wanneer er voor het eerst rijst werd geteeld. Hoogstwaarschijnlijk gebeurde dat meer dan twaalfduizend jaar geleden in het gebied tussen het oosten van India en het zuiden van China.

► Doorheen de millennia die daarop volgden verbreedde rijst zich over de hele wereld, en landde na een lange reis ten slotte in Amerika.

### SCIENCEFICTIONGRAS

► **Bamboe** is een plant die recht uit een sciencefictionverhaal lijkt te komen. De plant kan bijna een meter per etmaal groeien en tot 30 meter hoog worden. De stammen zijn zo stevig dat men er huizen, bruggen en andere duurzame constructies mee kan bouwen. De meeste bamboesoorten bloeien slechts één keer om de paar decennia. Bovendien bloeien alle planten van dezelfde groep – gigantisch grote bossen – tegelijkertijd, en sterven ze daarna af. Alleen de zaden blijven over. Het gekste is dat tot nu toe niet bekend is waarom dat zo is!

► Alsof dat niet genoeg was, vormen de scheuten smakelijke groenten. Je kunt ze plukken zodra ze komen piepen, en koken. Zo verliezen ze hun bittere smaak.



## REGISTER

## A

aardappelen 14, 20, 39, 44, 46, 47, 52, 60, 63, 64, 65, 68, 71, 73, 76, 79, 102  
aardappelkroketten,  
zie papas rellenas  
aardappelpannenkoeken 14  
aardappelsalade,  
zie Kartoffelsalat  
aardpeer 46  
Abessijns liefdegras, zie teff  
açai 51  
aceitunas 79  
agarhout 93  
aish baladi 97, 98  
ajoblanco 78  
alfajores **46**  
alpaca 44  
alycz'a 105  
amandelen 10, 11, 76, 78  
amandelmelk 10  
amarant 47, 102  
ananas 47, 50, 74  
ansjovis 79  
appel 14, 27, 41, 59, 64  
appeldessert,  
zie tilslørte  
arganolie 94  
artisjok 84, 85  
asado 54  
asperges 63, 64  
atole 43  
aubergines 4, 8, 76, 84, 88  
augurken 64, 65, 68  
augurkensoep 65  
avoglemono **88**  
avocado 40, 41, 42, 43, 78  
avocadodip,  
zie guacamole

## B

bagels 36, 38  
bakbananen 102  
baklava 6, 9  
balsamicoazijn 87  
balsempeer 35  
bamboe 19  
banaan 30, 31, 41, 43, 106  
bananencake,  
zie bánh chuối  
bánh chuối nướng **30**  
bánh mì 28  
bánh xèo **28**  
barbecue 36  
barfi **24**  
basbusa 99  
basilicum 85, 86  
basissaus 80  
bastilla **94**  
berbere 105, 107  
bechamel 79, 80, 81  
biet 27, 64, 65, 71  
bigos 65  
birjani 25  
bisque 38  
blauwe bosbes 66  
blini **69**  
Blutwurst 62  
boekweit 64, 69  
bogrács 73  
bolognesesaus **84**  
boontjes 15, 16, 36, 64, 88  
boontjes met rijst,  
zie radźma cawal  
boquerones en vinagre 79  
börek 6  
borsjtjs 12, 65

bosaardbeien 66  
boter 80, 82, 100, 101,  
104, 105  
botifarra 79  
braambes 66  
Bratwurst 62  
brazilnoten 49  
brie 83  
brigadeiro **50**  
brood 6, 8, 12, 13, 15, 56,  
60, 61, 64, 68, 70, 78,  
79, 81, 92, 96, 97, 98,  
102, 104  
broodboom 30  
brooddessert,  
zie umm Ali  
broodje met vlees,  
zie hawawszi  
Brühwurst 62  
bruine ringboleet Suillus 66  
brunost 58  
bumbukacangsaus **35**  
buter halwa 7

## C

cacao 42, 100  
cactusvijg 45  
cafeïne 51, 55, 100, 107  
calamares 79  
camembert 83  
camu camu 45  
cannoli 86, 87  
ćapati 25  
capsaïcine 41  
caracoles 79  
carbonada criolla **52**  
cavia 44  
ceviche 45  
ceylonkaneel 26, 47,  
60, 64, 105  
chakale badam 10  
Chanuka 14  
ch'arki 52, 53  
checha morada 47  
chef de cuisine 80  
cherimoya 45  
chili 11, 26, 28, 29, 32,  
34, 35, 40, 41, 42,  
43, 44, 45, 101, 102,  
105, 107  
chili con carne 36  
chirashizushi 22  
chocolate 42, 55  
chocotorta **55**  
cholent 14  
chowder 36, 38  
churrasco 48  
citroen 8, 27, 45, 80, 88,  
93, 95  
citroengras 34  
Coca-Cola 100  
cojonudo 79  
couscous 12, 92, 94  
croissant 82, 98  
croque-monsieur **81**  
curry 25, 26, 62  
Currywurst 62  
cymes 14

## D

dadels 5, 7, 8, 9, 11, 12,  
14, 93  
Dampfnudel 60  
dessert met dulce de leche,  
zie chocotorta  
Día de Muertos 43  
dieet 4  
diffa 94  
dolce de leite,  
zie dulce de leche

dolmades 88, 90  
donut 38  
doro uot **106**  
druiven 5, 8, 12, 87, 90  
druivenrank 76, 90  
duivelsdrek 26, 89  
dulce de leche 46, 50, 55  
doerian 31

## E

eekhoortjesbrood 66  
ei 7, 10, 15, 21, 33, 52, 60, 64,  
65, 68, 76, 79, 88, 98  
empanadas 52  
enchilada 43  
ensete 102, 106

## F

falafel 12, 15, 97, 98,  
zie ook ta'amijja  
fastfood 5, 22, 37  
feesten 9, 10, 14, 36, 38, 43,  
69  
fenegriek 26, 105  
filodeeg 6, 94  
framboos 66  
frankfurter 38, 62  
fufu,  
zie geplette yams  
ful mudammas 97, 98

## G

gado gado **35**  
gajar ka halwa 7  
galanga 32, 34, 35  
gazpacho **78**  
gehaktbal in bruine saus,  
zie kjøttkaker med  
brun saus  
gelato 87  
gepelde citroen 93, 95  
gepelde kool 65, 68  
gepelde of ingelegde  
augurken 65, 68  
geplette yam 103  
gerecht met kip en eieren,  
zie doro uot  
gerst 12, 64  
gestoofd rundvlees  
met groenten,  
zie carbonada criolla  
gevulde aubergines,  
zie imam bayildi  
gevulde morellen,  
zie kaymaklı kayısı tatlısı  
gewone berkenboleet 66  
ghee 24, 25  
gisting, fermentatie 13, 16,  
17, 20, 21, 22, 23, 28, 33,  
35, 42, 56, 57, 58, 59, 65,  
70, 73, 86, 87, 95, 97,  
104, 106  
gỏi cuốn 29, 31  
gorgonzola 86  
goudbes 45  
goulash 73, 74  
granaatappel 8, 12, 14, 27  
gravlax 57  
griesmeel 99  
grote parasolzwam 66  
grutten 6, 12, 64, 68, 92, 102  
guacamole 41, **42**  
guanaco 54  
guarana 51  
gulyásleves 73  
gumbo 38

## H

habanero 41  
halal 9

halászlé 73  
halawat tamr 7  
halva 6, 7, 9, 15  
ham 77, 86  
hamansoren **13**, 14  
hamburger 36, **37**  
hanenkam 66  
haram 9  
haring 12, 59, 68  
Hass 41  
haute cuisine 81  
hawawszi **96**  
hibiscus 98  
honing 5, 6, 14, 27, 64, 67, 70,  
90, 91, 92, 93, 99, 107  
honingkoekjes,  
zie melomakarona  
hotdog 36, 38  
huevos estrellados 79  
hummus 12, **14**, 15  
hurka 73

## I

imam bayildi **4**  
injera **104**, 105, 106  
inpekelen 65, 68, 71, 95

## J

jalapeño 41  
jamón ibérico 77, 79  
jollof **102**, 103

## K

kaas 15, 24, 36, 40, 43, 49, 58,  
60, 62, 64, 65, 76, 79, 83,  
85, 86, 87, 88, 90, 91, 99  
kaasbroodjes,  
zie pão de queijo  
kabeljauw 58  
kajmak 7, 46, 50, 55  
kalkoen 36, 38, 40, 74  
kardemon 5, 7, 8, 24, 26, 29,  
105, 107  
karkade 98  
Kartoffelklösse 60  
Kartoffelsalat **63**  
Käsespätzle **60**  
kasja 26  
kasjroet, zie koosjer  
kaviaar 5, 68, 69  
kaymaklı kayısı tatlısı **6**  
kebab 5, 8  
kecap manis-saus 35  
Keralahalva 7  
kibboets 15  
kikkererwten 7, 12, 14, 15, 98  
kip 33  
kip in kokosmelk,  
zie opor ayam  
kisiel **70**  
kitfo 105  
kjøttkaker med brun saus  
**57**  
knoedels 60  
Kochwurst 62  
k'ocz'o 106  
koe 24, 25, 52, 54, 73, 89  
koffie 15, 48, 87, 98, 100, 107  
kokos 30, 34, 48, 99  
kokosmelk 25, 32, 34  
kolanoten 100  
kombu 20  
kool 54, 60, 64, 65, 68, 71  
koolraap 71  
koosjer 12  
koriander 26  
krieken 60, 74  
kriekensoep, zie meggyleves  
kroketten 79

kruiden 5, 9, 11, 12, 20, 25,  
26, 29, 30, 34, 35, 38, 41,  
42, 71, 72, 73, 74, 75, 76,  
77, 88, 89, 93, 98, 105  
kruidnagel 26, 29, 47  
kruit 36  
kuku sabzi **10**  
kunafa 99  
kurkuma 26  
kuszarithe 98  
kutia 64  
kwark 65  
kwas 70

## L

la bomba 79  
lama 44  
lamineren met boter 82  
latkes, zie  
aardappelpannenkoeken  
Leberwurst 62  
leczko **72**  
lenterolletjes 29  
*Limnophila aromatica* 31  
limoen 27, 34, 45, 47  
limonade 27  
longan 30  
lucuma 45  
lutefisk 58



## M




maanzaadkoekjes,  
zie alfajores  
maanzaadkoekjes  
zie hamansoren  
maca 13  
macaroni 6, 18, 29, 36, 84,  
85, 102  
macaroni in bolognesesaus,  
zie tagliatelle alla  
bolognese  
macis (muskaatbloem) 26  
maïs 6, 16, 36, 40, 43, 45, 47,  
52, 84, 102  
makizushi 22  
makreel 59  
mango 31  
mangostan 31  
maniok 40, 48, 51, 102  
manjar blanco 46, 50  
mapo doufu **17**  
marinades (pickles) 17, 22,  
45, 68, 74, 85  
marsepein 10  
masala 26  
mascarpone 6, 86, 87  
maslenitsa 69  
matambre 52  
meggyleves **74**  
melkrepren, zie barfi  
melomakarona **91**  
Mexicaanse koriander 31  
Michelingids 60, 80  
mierikswortel 23, 71  
mille-feuille **82**  
mimolette 83  
miso 16, 21, 23  
miso-soep 21  
moederkoren 61  
morellen 6  
mozzarella 86  
munster 83  
muskaatnoot 7, 26, 105





## N

naan 25  
nachos 36  
nandoe 54  
navajas 79  
nigirizushi 22


nixtamalisatie 40  
Nockerl 60  
noedels 13, 16, 18, 60, 64, 68, 92, 102  
noedels met kaas,  
zie Käsespätzle  
nori 20, 21, 22  
nước mắm pha-saus 28  
nyt'yr k'ybie 105

**O**  
oca, zie zuring  
olie 38, 40, 48, 59, 89, 94, 100, 103  
olijfolie 14, 48, 78, 80, 84, 85, 88, 89, 92, 98  
olijven 12, 15, 76, 79, 88, 90, 92  
olluco 46  
omelet met aardappelen,  
zie tortilla de patatas  
omelet met kruiden,  
zie kuku sabzi  
onigiri 22   
opor ayam 32   
Oranjegroene melkzwam 12, 20, 24, 25, 38, 41, 42, 60, 64, 65, 66, 80, 83, 86, 87, 90, 91, 98, 107  
oshizushi 22  
oud kmari, zie agarhout



**P**  
pacay 45  
palmolie 48, 100, 103  
pan de muerto 43  
paddenstoelen 20, 21, 61, 64, 65, 66, 68, 84, 97  
paella 76  
panna cotta 87  
pannenkoek  
van pompoen 38  
pão de queijo 49   
papas rellenas 44   
paprika 41, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 84, 105  
paradijsnoten 48  
parmezaan 86  
passievrucht 45  
pasteurisatie 65, 83  
patatas bravas 79  
peanut butter pie 39   
pecorino 85, 86  
peper 26  
peperboompje 30  
percebes 77, 79  
perilla 30  
pescaíto frito 79  
pesto 85  
phở-soep 29, 30








pielmieni 69  
pierniczki 67   
pierogi 18, 52, 64, 65, 66, 68, 69  
pierogi van boekweit 64   
pijnappelpitten 85  
pikante tofoe,  
zie mapo doufu  
pindakaas 35, 39  
pindakaassoep,  
zie pindasoep  
pinda's 15, 29, 36, 39, 100, 101  
pindasoep 101   
pişmaniye 7  
pistachenoten 10, 11, 99  
pita 5, 12, 97  
pitahaya 30  
pizza Margherita 86   
platbrood van teff,  
zie injera  
pluimgierst 64, 102  
poerim 14  
polbo á feira 79  
pompoen 35, 36, 38, 40, 52  
popcorn 36  
pörkölt 73  
pralines van dulce de leche,  
zie brigadeiro  
prosciutto crudo 86  
pseudogranen 47  
pumpernikkel 61


**Q**  
Qatayef 99  
quesadilla 43  
quinoa 47, 102

**R**  
raap 71  
radjma chawal 26   
rakfisk 57  
raki 38  
ramadan 9, 10, 99  
ramboetan 31  
religieuze verbodsbepalingen 9, 10, 12, 13, 14, 21, 22, 24, 58  
ricotta 86, 87  
rijst 8, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 32, 36, 38, 40, 48, 73, 76, 84, 90, 92, 100, 102, 103  
rijsthaspje, zie onigiri  
rijstpapier 29  
rijstpudding, zie zhou  
rijsttaart met kip,  
zie tahchin-e morgh  
rijstvelden 18  
rode rijst, zie jollof

roerbakken 29  
rogge 13, 60, 61, 65, 68, 69, 70, 102  
Rohwurst 62  
roomijs 24, 87  
roos 5, 8, 9  
roquefort 83  
Rosj Hasjana 14  
roux 38, 80  
rozenwater 8, 9  
rundvlees 24, 29, 48, 52, 53, 54

**S**  
sabbat 14  
saffraan 5, 8, 9, 11, 27, 76  
sago 32  
sa'idihee 98  
salade met notensaus,  
zie gado gado  
salade met ui,  
zie salsa criolla  
salami 73  
salmorejo 78  
salsa criolla 45   
sambal 34  
sardines 59  
sashimi 23  
saus 5, 8, 16, 21, 22, 23, 26, 29, 34, 35, 60, 62, 73, 80, 85, 88, 105  
seffa 93   
serrano 41  
serranoham 77  
sesam 7, 15, 38, 76, 98, 100  
sheaboter 100, 101  
SHU 41  
silphium 89  
smalahove 57  
sobremesa 78  
soep 18, 20, 21, 34, 36, 38, 64, 65, 68, 69, 71, 73, 74, 78  
soep met citroen en eieren,  
zie avgolemono  
soja 15, 16, 17, 20, 21, 23, 32, 33, 35  
sojasaus 16, 22, 23, 28, 35  
sorgo 102  
Spätzle 60  
stokvis 58  
steuer 68  
streetfood 43, 62  
stremsel 17, 83, 86, 90  
sufganiyot 14  
suiker 5, 7, 11, 27, 34, 42, 43, 70, 71, 98  
suikeren schedel 43  
suikerriet 27, 76  
sushi 22, 23

shirin polo 11  
**T**  
ta'amijja 98, zie ook falafel  
taco's 40   
tagliatelle alla bolognese 84   
tahchin-e morgh 8   
tahin 15  
tajine 93, 94  
tamale 43  
tamarindeboom 15, 34  
tapas 79  
tapioca 51  
taro 32, 102  
tarwe 6, 12, 13, 16, 18, 20, 23, 40, 42, 61, 64, 88, 92, 99  
Teewurst 62  
teff 102, 104  
téliszalámi 73  
tempé 16, 32  
terasi 35  
tex-mex 36  
Thais basilicum 30  
Thanksgiving 38  
thee 16, 20, 22, 62, 92, 94, 98  
tilslørte bondepiker 59   
tiramisù 84, 86, 87  
tjaptjoi 37  
tofoe 16, 17, 29  
tomaten 36, 40, 41, 43, 64, 76, 78, 80, 84, 86, 103  
tomatensalsa 41   
torta 43  
tortilla 42   
tortilla de patatas 76 , 79  
truffels 84, 93  
tuinbonen 15, 17, 98, 99

**U**  
umami 20, 21, 22, 23  
umm Ali 98   
uot 105, 106

**V**  
vanille 42  
varken 40, 66, 73, 77, 86  
vasten 99, 10, 58, 69  
veenbessen 66  
Vietnamese koriander 31  
Vietnamese pannenkoek,  
zie bánh xèo  
vijg 5, 8, 12, 15  
vissaus 5, 28, 29  
vleesextract 54

**W**  
wakame 20  
warkadeeg 95  
wasabi 22, 23

Weisswurst 62  
wenskoekjes 37  
wok 29  
worst 36, 60, 62, 64, 65, 73, 74, 79

**X**  
xalwo 7

**Y**  
yam 102, 103  
yerba maté 53, 55  
yufka 6, 12, zie ook filodeeg

**Z**  
zakoeski 68  
zalm 56, 57  
zeewier 20, 21, 22  
zetmeel 16, 18, 32, 51, 53, 68, 92, 102, 104  
zhou 18   
zoet-hartige koek,  
zie bastilla zoete  
couscous, zie seffa  
zur 65  
zurkelsoep 65  
zuurdesem 13, 65, 97, 104

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**Oorspronkelijke titel:** Daj Gryza  
**Oorspronkelijke uitgever:** Wydawnictwo Dwie Siostry, Warschau, 2020  
© **tekst:** Natalia Baranowska, Aleksandra Mizielińska and Daniel Mizieliński, 2020  
© **illustraties:** Aleksandra Mizielińska en Daniel Mizieliński, 2020  
© Nederlandse uitgave, Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2021  
**Vertaling:** Rita Depestel-Martynowski  
**Vormgeving:** Keppie & Keppie

D/2021/45/317  
NUR 216, 232  
ISBN 978 94 014 7932 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.