

inleiding⁰⁸

-

de basis van de
toscaanse keuken²³

-

ontbijt⁵³

lunch⁸¹

aperitivo¹¹⁵

diner¹³³

contorni²¹⁵

dolci²³⁹

-

dankwoord²⁶⁵

over de auteurs²⁶⁶

register²⁶⁸

inhoud

bouillons

Een goede, veelzijdige bouillon maak je van restafval wat je normaal gesproken zou weggooien. Ik vries doordeweeks groenteschillen in, net als slappe wortels die hun beste tijd hebben gehad, de uiteinden en het blad van bleekselderij, zaadlijsten van paprika's, peterseliesteeltjes, uiteinden van uien en grove, donkergroene uiteinden van prei. Ik doe hetzelfde met rauwe en gegaarde kippenbotten en -karkassen, visgraten en garnalenschalen. Ik neem nooit de moeite om de groenten of het vlees te ontdooien: ik voeg ze gewoon zo toe aan de pan.

Hoe beter de bouillon, hoe beter de smaak van het uiteindelijke gerecht, en een natuurlijke smaak is oneindig veel beter dan een bouillon gemaakt van een blokje of poeder. Maak bouillons als je de tijd hebt en niet van hot naar her hoeft te rennen.

Een bouillon moet een tijdje zachtjes pruttelen, waarbij de heerlijke geur het hele huis doordringt. Gebruik de bouillon binnen een paar dagen of laat hem inkoken tot een intense, geconcentreerde bouillon en vries deze in kleine porties in.



bladgroenten koken

Ik weet zeker dat mensen die geen bladgroenten lusten, nog nooit bladgroenten hebben gegeten die door een Italiaan zijn bereid! Zachtgekookte bladgroenten met slechts een scheutje goede olie en wat citroensap is ons comfortfood; bij ons aan de keukentafel wordt gevochten over wie de laatste hap krijgt. Oorspronkelijk verzamelden Toscanen wilde bladgroenten zoals chicorei, waterkers, brandnetels en paardenbloemblad op

de velden. Deze gebruiken ze rauw in een salade die *misticanza* heet, of gekookt zoals in de *erbolata* op pagina 86. Afhankelijk van de tijd van het jaar variëren de bladgroenten die verkrijgbaar zijn en ze moeten verschillend worden behandeld. Na het koken kun je ze garneren zoals beschreven in het recept voor gebakken bladgroenten met chilipeper & knoflook op pagina 227.

Gewicht

Bladgroenten worden meestal verkocht met de stengels er nog aan die meer wegen dan de bladeren en vaak gooi je ze gewoon weg. Om ervoor te zorgen dat je voor een recept genoeg gekookte bladeren hebt, moet je met genoeg bladeren beginnen!

Zachte bladeren zoals spinazie en snijbiet, eenmaal van de stelen geplukt, slinken meestal tot de helft van hun rauwe gewicht. Stevigere bladeren, zoals cavolo nero of boerenkool, slinken tot circa twee derde van hun rauwe gewicht zodra ze van de stelen zijn geplukt, afhankelijk van de dichtheid.

Spinazie bereiden

Babyspinazie moet je goed wassen en goed laten uitlekken. De blaadjes hoeven maar kort te bakken met wat zout en extra vergine olijfolie. Grotere spinazieblaadjes kunnen het beste worden gewassen. Laat niet helemaal uitlekken, voeg toe aan een hoge pan en laat met een deksel op de pan in het resterende water en wat zout 5 tot 7 minuten stomen, tot de blaadjes zacht en geslonken zijn. Giet af en laat afkoelen. Druk het water er het liefst met je handen goed uit.

Snijbiet bereiden

Giancarlo's moeder Marietta zou nooit de dikke witte of regenboogkleurige snijbietstelen weggooien, maar gezien hun sterke mineraalsmaak vallen ze niet bij iedereen in de smaak. Ze moeten apart van de bladeren worden gekookt. Snijd de stelen net onder het blad af en hak fijn. Kook 10 tot 15 minuten in licht gezouten water gaar. Bereid de snijbietbladeren zoals de grotere spinazieblaadjes hierboven.

Cavolo nero bereiden

Ris de blaadjes van de nerf. Pak hiervoor de nerf in het midden van het blad vast en trek het blad ervan af. Gooi de stelen weg. Spoel de blaadjes onder koud stromend water af. Hak de blaadjes grof en kook in 10 minuten in licht gezouten water zacht en gaar. Giet af, laat iets afkoelen en druk het water eruit.



pruimenjam

VOOR CIRCA 2 KG

3 kg rijpe pruimen, gewassen,
gehalveerd en ontpit
900 g fijne kristalsuiker

Dit ontzettend eenvoudige recept is afkomstig van Graziella, chef-kok van *La Mandriola*, een adembenemend *agriturismo* boven op een heuvel in de buurt van Volterra. Toen we hier overnachtten liet Graziella ons zien hoe ze haar milde pruimenjam maakte, die veel weg heeft van een compote. Erg lekker over zachte ricotta, bestrooid met gehakte walnoten als ontbijt. Je kunt de jam ook door de yoghurt roeren of op geroosterd brood eten. We maken vaak een halve portie en bewaren het maximaal een maand in de koelkast. Deze jam bevat niet veel suiker, dus je kunt hem beter niet buiten de koelkast bewaren, tenzij de potten gesteriliseerd zijn. Als je deze grote hoeveelheid maakt en de jam langer wilt bewaren, volg dan de instructies voor het inmaken van een suikerarm recept op pagina 50.

Breng de pruimen met de suiker in een grote pan met dikke bodem op laag vuur aan de kook. Laat de jam terwijl je regelmatig roert pruttelen, tot de pruimen zacht zijn. Dit duurt tussen de 30 minuten en 1 uur, afhankelijk van de rijpheid van het fruit. Haal de pan van het vuur.

Je kunt de jam nu met een staafmixer pureren tot een gladde puree, of laat de zachte pruimen intact voor een beetje structuur. Schep de hete jam in schone potten en schroef er schone deksels op. Laat afkoelen en bewaar maximaal 1 maand in de koelkast.



pasta met caffè caldesi-saus

VOOR 6 PERSONEN

1 portie zelfgemaakte
tomatensaus (zie pag. 40)
½ tl gedroogde chilivlokken
3 el *double cream* of slagroom
zout en versgemalen zwarte
peper
480 g gedroogde pasta, zoals
linguine
scheutje olijfolie
wat basilicum
gerapste Parmezaanse kaas

De populairste pasta bij ons restaurant in Londen, *Caffè Caldesi*, is Giancarlo's favoriet: de linguine Caldesi. Hiervoor wordt de tomatensaus op pagina 40 met chilivlokken wat pittiger gemaakt en met room verfijnd voordat hij door de hete linguine wordt geroerd. Onze kinderen vinden het op deze manier ontzettend lekker, dus ik maak het voor hen vaak met linguine en voor ons met geroosterde groenten. We gebruiken vaak geroosterde groenten in plaats van pasta als basis voor een saus. Het is ideaal als lichte lunch en een heerlijke manier om traditionele Italiaanse sauzen te eten als je geen pasta verdraagt.

Verwarm de tomatensaus met de chilivlokken en de room in een koekenpan, tot de saus pruttelt en heet is. Breng op smaak met zout en peper en voeg indien nodig nog wat chilivlokken toe.

Kook intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking (zie pag. 41 voor tips hoe je gedroogde pasta kookt) en plan het zo dat de pasta tegelijk met de saus klaar is.

Roer de gekookte pasta door de saus en serveer in voorverwarmde kommen. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met het basilicum en de geraspte Parmezaanse kaas.



KRUIDEN-
FRITTATA
(PAG. 86)

TOSCAANSE
VOORJAARS-
SALADE
(PAG. 90)

FARROSALADE
MET COURGETTE,
MUNT &
WALNOOT
(PAG. 91)

SALADE VAN
SARDINES,
BORLOTTIBONEN
& BLEEKSELDERIJ
(PAG. 87)

winterse tomaten- broodsoep

VOOR 8 PERSONEN

100 ml extra vergine olijfolie
 8 kleine blaadjes salie
 4 kleine teentjes knoflook,
 gepeld en grofgehakt
 1 tl zout
 versgemalen zwarte peper
 2 blikken hele pruimtomaten
 à 400 g of 800 g verse
 tomatenpassata (zie pag. 41)
 250 g oud brood, korstjes
 verwijderd en in blokjes van
 ca. 3 cm
 1 l kippen- of groentebouillon
 (zie pag. 32 of 35)
 15 grote blaadjes basilicum of
 munt

Pappa al pomodoro bevat altijd een flinke hoeveelheid olijfolie. Als je te zuinig bent met de olie, wordt het geen fluweelzachte soep. De soep wordt ingedikt met het zoutloze Toscaanse brood. Dit is buiten Toscane lastig verkrijgbaar, dus je kunt ook een rustiek wit boerenbrood gebruiken. Test eerst met een stukje brood om te zien of het een goede match is, want niet elk brood is hiervoor geschikt. Zuurdesem is bijvoorbeeld te sterk van smaak en bepaalde soorten witbrood worden papperig. Chef Daniela van het *agriturismo La Mandriola* maakt deze soep het hele jaar door en vervangt de munt door basilicum als ze dat heeft. Dit is haar winterversie, waarvoor passata of tomaten uit blik wordt gebruikt. In de zomer kun je passata maken met behulp van het recept op pagina 41. *Pappa al pomodoro* moet altijd lauw worden geserveerd, nooit heet.

Verhit de olijfolie met de salie en de knoflook een paar minuten in een grote pan op laag vuur. Voeg het zout en wat peper toe, gevolgd door de tomaten (of tomatenpassata). Stamp de tomaten met een pureestamper in de pan. Voeg het brood en de bouillon toe en roer door. Laat de soep, al regelmatig roerend met een houten lepel, circa 30 minuten zachtjes pruttelen, tot het brood in de soep uit elkaar is gevallen. Breng indien nodig verder op smaak. Haal de pan van het vuur, roer het basilicum of de munt erdoor en laat voor het serveren iets afkoelen.



gegrilde groenten

VOOR 6 PERSONEN

GEROOSTERDE ZOMERGROENTEN

- 2 rode paprika's, in kwarten en zaadlijsten verwijderd
- 2 courgettes, in plakjes van 1 cm
- 1 grote aubergine, in plakjes van 1 cm
- 2 middelgrote rode uien, gepeld en in 12 partjes
- zout en versgemalen zwarte peper
- 5-6 el extra vergine olijfolie (genoeg om de groenten mee te bestrijken)
- 3 teentjes knoflook, ongepeld
- 4-5 takjes verse tijm en/of rozemarijn

GEROOSTERDE WINTERGROENTEN

- 1 kleine bloemkool, in kleine roosjes
- 2 middelgrote rode uien, gepeld en in 12 partjes
- ½ knolselderij, geschild en in partjes ter grootte van de partjes ui
- 2 middelgrote wortels, in reepjes ter grootte van je pink
- 1 stengel bleekselderij, in stukjes van 2 cm
- 1 prei, in ringen van 2 cm
- zout en versgemalen zwarte peper
- 5-6 el extra vergine olijfolie (genoeg om de groenten mee te bestrijken)
- 3 teentjes knoflook, ongepeld
- 4-5 takjes verse tijm en/of rozemarijn

Verdure alla griglia bestaan meestal uit plakjes courgette, aubergine, paprika, asperges en soms ui en tomaten die snel op een grill worden gegaard. Dunne plakjes courgette, rode ui en radicchio kunnen in een droge koekenpan of grillpan worden gebakken, wat we voor de foto hiernaast hebben gedaan. Het duurt echter wel een tijdje voordat ze gaar zijn en je moet ze goed in de gaten houden en regelmatig keren zodat ze niet verbranden. Ik gril ze het liefst zonder olie op een houtskoolvuur en besprenkel ze daarna met een goede olijfolie en zout. Maar aangezien we geen open vuur in onze keuken hebben, bakken we ze meestal in de pan of in de oven. Ze zijn zo al lekker, als *contorni*, of als basis voor een saus in plaats van pasta.

Dit veelzijdige recept is geschikt voor elke groente die je kunt grillen. Toscanen volgen de seizoenen: de van nature zachte groenten zoals aubergine, courgette en cherrytomatjes zijn in dezelfde tijd van het jaar verkrijgbaar, namelijk in de zomer. Ze laten zich snel roosteren en passen goed bij elkaar. Wintergroenten als bloemkool, bleekselderij, knolselderij en wortels vormen op hun beurt een heerlijk gegrild groentegericht in de winter. Het duurt iets langer voordat ze gaar zijn, dus houd hier rekening mee. Ui, bleekselderij, kruiden en knoflook passen overal bij.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Doe de groenten in een grote kom met een flinke snuf zout, peper en de olijfolie en meng met je handen goed door elkaar. Verdeel de groenten over een bakplaat. Zorg dat ze elkaar niet overlappen of op elkaar liggen, want dan gaan de groenten stomen in plaats van roosteren en worden ze zompig. Plet de teentjes knoflook licht met de platte kant van een groot mes zodat de smaak vrijkomt. Verdeel over de bakplaat. Schuif de kruiden onder de groenten zodat ze niet verbranden.

Rooster 25 tot 35 minuten in de oven, tot de groenten aan de randjes bruin worden en beetbaar zijn. Serveer direct of laat afkoelen tot kamertemperatuur.

