



# INHOUD

*Inleiding* 7

**14**

**ONTBIJT &  
BRUNCH**

**42**

**STREETFOOD**

**74**

**SALADES &  
BIJGERECHTEN**

**100**

**HOOFD-  
GERECHTEN**

**142**

**ZONDAGSE  
FEESTMAALTJIDEN**

**158**

**DESSERTS**

**186**

**DRANKJES**

**204**

**BASIS-  
RECEPTEN**

*Register* 220

*Dankwoord* 224



# INLEIDING

In dit boek wil ik je meenemen op reis, naar het eten van Beiroet. Als je fan bent van de Libanese keuken komen sommige recepten je misschien bekend voor, en andere misschien niet. Naast het beste streetfood van Beiroet geef ik in dit boek ook recepten voor stoofpotjes en hoofdgerechten die van oudsher thuis worden gemaakt – en die je niet in restaurants eet. Ik deel ook mijn favoriete familierecepten. Een aantal gerechten lijken wat uit de mode te raken, maar zijn authentiek Beiroets en zijn in dit boek opgenomen voor ze voor altijd verdwijnen.

## HOE IK OPGROEIDE MET ETEN

Ik kom uit een familie die van eten houdt. Mijn vader komt uit een slagersfamilie, is zelf ook slager, en mijn moeder kan uitstekend koken, wat ze van voorgaande generaties heeft geleerd en door jarenlange ervaring. Het was onvermijdelijk voor mij met mijn nieuwsgierigheid dat ik ook iets met eten zou gaan doen. Mijn eerste eetherinneringen stammen uit de tijd dat mijn moeder mijn zus leerde koken, volgens de ouderwetse opvatting dat meisjes moeten kunnen koken. Maar raad eens wie er meeluisterde en zich alle basistechnieken eigen maakte?

In de jaren daarna probeerde ik recepten uit en met vallen en opstaan bouwde ik een repertoire op van gerechten die ik later op mijn blog ([cookin5m2.com](http://cookin5m2.com)) liet zien. Ik fotografeerde zelf en werd daar steeds handiger in. Koken gaf me onverwachte kansen en ik dompelde mezelf erin onder. Het bracht me naar verschillende plekken. Zo kookte ik in lokale restaurants, was ik reisleader op het platteland, verzorgde ik culinaire rondreizen en werkte ik uiteindelijk in foodstyling en -fotografie. Wat ik vooral van mijn moeder heb geleerd, is met hart en ziel koken. In het Arabisch noemen we dat *nafas* – adem – en het betekent dat je je ziel aan het eten toevoegt. We geloven dat mensen die met *nafas* koken de regels niet hoeven te kennen en toch altijd heerlijk koken.

## EEN TURBULENTE GESCHIEDENIS

Het was moeilijk om tijdens een serie turbulente, historische gebeurtenissen aan dit boek te werken. De laatste paar jaar kunnen worden omschreven als op z'n minst uitdagend. In Libanon is de tijd van de late zomer van 2019 tot en met de coronapandemie van 2020-2021 erg roerig geweest. We maakten het begin mee van de economische crisis en hadden een tekort aan brandstof, elektriciteit en buitenlandse valuta.

De revolutie begon in oktober 2019; we hadden door economische maatregelen te maken met onvermijdelijke inflatie die de crisis verergerde, en daarna kwam de pandemie en ging alles op slot. Om het compleet te maken vond op 4 augustus 2020 een enorme explosie plaats in de haven van Beiroet. De ontploffing wordt gezien als een van de grootste niet-nucleaire explosies ter wereld en vernietigde wat er nog over was van de levenslust van de mensen. Ik richtte me op koken om maar bezig te blijven of mezelf af te leiden terwijl de wereld uiteen leek te vallen.

Dit is niet iets waar we niet aan gewend zijn. In het leven van elke inwoner van Libanon vinden wel historische gebeurtenissen plaats en we zijn bekend met tragedie. Een van de grootste rampen die veel invloed heeft gehad op Libanon was de vijftienjarige burgeroorlog van 1975 tot 1990. De sporen ervan zijn nog steeds zichtbaar, want veel gebouwen zijn half vernietigd of beschadigd door bommen, en er zijn lange discussies gaande over of ze moeten worden afgebroken of juist moeten worden behouden als monumenten. Denk aan *Burj El Murr*, het *Barakat*-gebouw, de *Holiday Inn* en talloze andere verlaten, naamloze gebouwen. We kennen de verhalen van hen die de oorlog hebben meegemaakt en zien de trauma's waar de generatie die daarna kwam mee te maken heeft – de mensen van Libanon waren net zo beschadigd als de infrastructuur.

Lang geleden was Beiroet een centraal punt op de kaart: het was de stad die de continenten Europa, Azië en Afrika verbond en dat had grote impact op de geschiedenis, cultuur en het eten. Dit land is al sinds de prehistorie bewoond – de vroegste archeologische vondsten gaan terug naar het vroegpaleolithicum. Mensen hier werden Kanaänieten genoemd in de Bronstijd en Feniciërs in de IJzertijd. Gedurende de eeuwen en millennia hebben talloze historische gebeurtenissen plaatsgevonden in het gebied. Het viel onder de heerschappij van vele koninkrijken en keizerrijken, met slechts een paar korte periodes van onafhankelijkheid daartussen. Het gevecht over deze streek tussen de Egyptenaren en de Hettieten is goed gedocumenteerd op stenen die in de regio te vinden zijn, zoals de twee die gebeiteld zijn bij de monding van de rivier Nahr El-Kalb, een natuurlijke stadsgrens. Het was voor de vele legers die door het land trokken moeilijk om de rivier over te steken en veel soldaten graveerden stenen om hun overwinningen te markeren.

Met de komst van Alexander de Grote maakte Beiroet deel uit van de Griekse wereld en daarna werd het land de eerste oosterse kolonie van het Romeinse Rijk. Rond de late tweede eeuw tot de vroege derde eeuw na Christus veranderde de stad in een enorme campus toen de eerste rechtenfaculteit er opende, die Beiroet de bijnaam 'moeder van het recht' opleverde. De stad straalde rijkdom uit door de vele grote gebouwen, waarvan ook nu nog een paar bestaan (tempels, fora, badhuizen, een amfitheater, theater en hippodroom). Dat kwam ten einde toen in 551 na Christus de stad vernietigd werd door een aardbeving en de tsunami die daarop volgde. Beiroet werd weer opgebouwd



maar kreeg nooit zijn vroegere grandeur terug. Een populaire lokale legende vertelt dat Beiroet zeven keer is vernietigd en zeven verhalen herbergt onder de oppervlakte. Dit fabeltje werd na de burgeroorlog weer van stal gehaald, met de mythe van de feniks die uit de as verrijst. Dit concept van veerkracht (een woord waar ik een grote hekel aan heb) werd in het hart van de Libanezen gegrift en wordt bij elke ramp weer tevoorschijn gehaald om de bevolking te verdoven en aan te moedigen om genoeg te nemen met een lagere levensstandaard – ook vandaag de dag nog.

## CULINAIRE EVOLUTIE

Door de grote hongersnood van 1915, de burgeroorlog, revolutie en pandemie veranderde de lokale keuken steeds mee met politieke en economische tegenspoed. Ongemerkt evolueerde ons eten zich en nu vertegenwoordigt het elk tijdperk. Oorspronkelijk waren de bewoners van dit gebied schapen- of geitenhoeders. Het land is vruchtbaar en als mensen hun hele leven hard werken om hun eigen eten te verbouwen, gooien ze niet snel iets weg. Dus ze bewaarden wat ze hadden – in weckpotten, azijn, honing, suiker, vet of uitgedroogd onder de zon, in aardewerken potten, door fermentatie en tegenwoordig ook in de vriezer. Er werd gekookt met wat geogst was en wat voorradig was; van groenten die niet vers meer waren werden stoofpotjes gemaakt en salades en bijgerechten veranderden met het seizoen. Vlees was een luxe die voor speciale gelegenheden werd bewaard – doordeweeks was een klein beetje al genoeg bij de groenten, peulvruchten en granen. Overall werd bulgur gegeten, tot rijst werd geïntroduceerd en die prominente plaats overnam. De kennis over eten werd van generatie op generatie doorgegeven. Vandaag de dag leren we waarom onze voorouders bepaalde dingen deden en we ontdekken meer over voedselprocessen en waarom die goed zijn voor onze gezondheid.

Libanees eten is een smeltkroes van alle culturen die hier zijn geweest. We verwerkten de oogst van het land en de zee en gebruikten specerijen die van ver kwamen. Hoe je deze regio geografisch ook wilt noemen (het Midden-Oosten, de Levant, oostelijke Middellandse Zee, Bilad al-Sham of Vruchtbare Sikkil); de kookwijzen uit het gebied worden al honderden generaties, voor er grenzen waren, aan elkaar doorgegeven. Enkele keukens in het oosten van het Middellandse Zeegebied lijken erg op die van Libanon maar elke regio en elk dorp heeft vele eigen variaties en specialiteiten. Gerechten uit Beiroet verschillen bijvoorbeeld van die uit Tripoli, minder dan 70 kilometer naar het noorden. Hoewel het moeilijk is om te bepalen waar een gerecht precies vandaan komt, is het belangrijk voor me dat Libanees eten niet wordt toegeëigend of aan het westen wordt 'verkoch' als iets wat het niet is.

Economische tegenslag heeft invloed op hoe mensen eten en eten verwerken. Tijdens de pandemie en economische crisis was vlees bijna niet te betalen en groenten en granen waren niet eenvoudig te verkrijgen voor mensen die het zich niet konden veroorloven – geen enkel ingrediënt wordt als vanzelfsprekend beschouwd, zoals ook tijdens de grote hongersnood het geval was. Er wordt veel aan wildplukken gedaan, mensen halen het maximale uit wat ze kopen en gooien minder weg. Ik heb gehoord dat men met moerbei- en cyklaamblad koken en siroop maken van fruitschillen.

Door de huidige economische crisis verbouwen steeds meer mensen hun eigen groenten. Ze weten dat ze in onze ingestorte economie niet op de regering kunnen vertrouwen en worden meer zelfvoorzienend. Zelf kruiden en groenten kweken op het balkon of een braakliggend stuk land lijkt voor de hand te liggen. De gemeenschap is duurzamer geworden en koopt direct bij kleine producenten en boeren, zonder tussenhandel, en vermindert afval door meer te recyclen en composteren, waarmee ook het gebruik van geïmporteerde kunstmest afneemt. De productie en distributie van lokaal geproduceerde voedingsmiddelen is toegenomen, zoals zuivel, snacks, sterke drank en nog meer. Ze gebruiken wat het land te bieden heeft, verdienen er geld mee en houden zichzelf staande. Ik zie ondanks alles toch een lichtpuntje als het gaat om voedselinnovatie en receptontwikkeling van bedrijven en restaurants die zich proberen aan te passen.

## ODE AAN DE STAD

Mijn familie verhuisde in 1997 van de Verenigde Arabische Emiraten, waar ik ben geboren en getogen, naar Libanon. Daar wonen we nog steeds, aan de voet van de heuvels bij de gegraveerde stenen van Nahr El-Kalb. Een tripje naar Beiroet was net zo spannend als naar Times Square in New York. Overall licht en drukke winkels, restaurants en cafés waar ooit dichters, auteurs en journalisten zaten. Pas later leerde ik de stad veel beter kennen.

Net als de meeste inwoners heb ook ik een haat-liefdeverhouding met Beiroet. Ik ben gewend geraakt aan de willekeurigheid van de stad, de wegen en gebouwen die in het wilde weg zijn geplaatst en de chaotische dynamiek van het leven hier. Mensen verdienen de kost met losse klussen en zijn spontaan – dat is een van de redenen waarom het hier zo leuk wonen is. Dat, en de nabijheid van fantastische bestemmingen. Ik zou hier de oude slogan van het ministerie van toerisme kunnen gebruiken: ‘in 30 minuten van skiën naar zwemmen’ – wat niet waar is want je staat altijd in de file – maar het is het wel degelijk waard om in een paar uur naar een afgelegen dorp te rijden om de werkelijkheid even te vergeten.

In 2015 ging ik bij *Taste Lebanon* werken, waar ik als culinaire gids toeristen liet kennismaken met de lokale keuken van Beiroet en andere Libanese steden. Hoewel ik bijna altijd dezelfde route nam, was het



steeds anders. Door met de deelnemers te praten zag ik elke keer een andere kant van de stad. De straten en gebouwen veranderen maar je krijgt overal goed te eten. In elke hoek van de stad zijn eindeloos veel favorieten om uit te kiezen.

In het weekend is Beiroet 's morgens meestal rustig. Dan is het heerlijk om door de steegjes en straten te slenteren en de eeuwenoude (soms nog oudere) gebouwen te bekijken, die afgewisseld worden door prachtige, moderne architectuur (of middelmatige laat twintigste-eeuwse vierkante dozen). Elk gebouw heeft een of meer verhalen te vertellen. De mensen uit de buurt praten meestal graag, ook met mensen die ze niet kennen, over dingen als het weer en verkeer maar ook over diep traumatische ervaringen, die tussen neus en lippen door worden gedeeld bij een kop koffie of *manouche* van een bakker, of iets zoets uit een van de beroemde snoepwinkels. Ik wandel het liefst in de lente en herfst, als het wat koeler en minder vochtig is dan in de zomer.

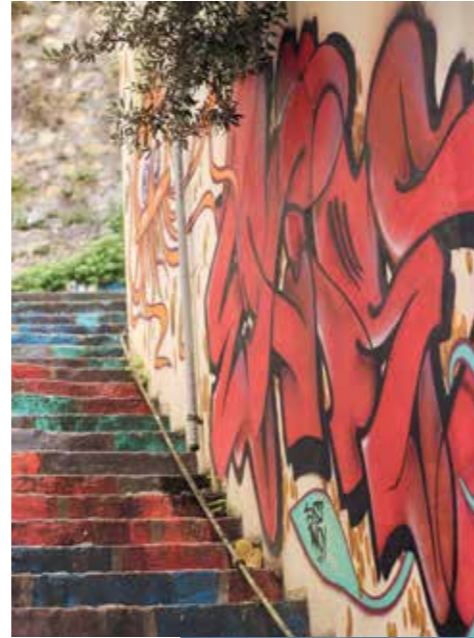
Toen de stad tijdens de burgeroorlog werd verdeeld in West- en Oost-Beiroet, liep de grens over Damascus Road helemaal tot aan Martyrs' Square, in de ooit levendige buurt Sahat Al Burj. Het onderste deel van deze grens, de 'Groene Lijn', bevat veel drive-in winkels en sandwichcafés, waaronder mijn favoriete falafeltentje. De grens bestaat niet meer – tenminste, niet fysiek – maar is nog wel aanwezig in hoe de stad eruitziet en voelt. In wat vroeger West-Beiroet was (mijn oma noemde het nog steeds zo) staan oude gebouwen en grote villa's in koloniale stijl, die vervallen zijn en in de oorlog beschadigd werden door kogels en granaten. De oostkant is meer veranderd omdat er geld werd gestoken in het onderhoud en de vernieuwing van gebouwen, en er werden wolkenkrabbers gebouwd. Na de havenexplosie in 2020 moesten veel oude gebouwen in de bekende Libanese stijl – de drie *mandaloun* boogramen met roedeverdeling – om veiligheidsredenen worden afgebroken, terwijl andere werden gerestaureerd en gerenoveerd. Mensen waren bang dat de door de explosie meest beschadigde wijken hetzelfde lot zouden ondergaan als Wasat Al Balad (het stadscentrum) na de burgeroorlog. De panden werden toen door een grote investeringsmaatschappij gekocht van mensen die weg wilden, terwijl anderen werden lastiggevalen tot ze verkochten of hun huis uitgezet werden. Het bedrijf sloopte goede gebouwen en veranderde het centrum in een dure woonwijk met winkels en kantoren waar het grootste deel van de inwoners geen toegang tot had. Er is iets troostrijks aan hoe de oudere generatie het centrum nog steeds Al Balad (de natie) noemt, in tegenstelling tot de rest van de inwoners, die het centrum Downtown of Solidere noemen, naar het bedrijf dat nu eigenaar is.

Ten zuiden van Al Balad, waar je, voor de uitbreidingen en illegale gebouwen er stonden, toegang had tot het strand, ligt de Corniche, een bestemming die altijd populair is. Het is een boulevard langs de kust van ongeveer 5 kilometer lang, waar met mozaïektegeltjes versierde banken langs staan. Hij loopt van de Zaytouné, met een jachtclub, dure restaurants en de overblijfselen van het ooit internationaal beroemde

St. Georges Hotel (gebouwd in de jaren twintig van de vorige eeuw en beschadigd in de burgeroorlog maar het mag niet gerenoveerd worden dankzij Solideres band met het gemeentebestuur) tot het breedste deel bij Ain Al Mraiseh, waar een gigantisch schaakbord is gemaakt. Als je over de reling kijkt, zie je vissers met elkaar praten of stoere mannen die er het hele jaar door zonnen of verhit tennissen tegen oudere mannen, die zich altijd uitsloven. De boulevard loopt langs het amusementspark en de nieuwe kleurige Manara (vuurtoren) – de oude zwart-wit gestreepte vuurtoren staat achter het Roze Huis, met zijn vele bogen rond de balkons. Als je nog verder loopt, komt de Corniche uit bij de beroemde Duivenrotsen of Sakhret El Raouche, een verbastering van het Franse *roche*, wat rots betekent. Hier kun je in een koffietentje zitten of een foto laten maken door iemand met een polaroidcamera (wat nog weinig voorkomt nu iedereen foto's maakt met hun telefoon), of je loopt verder tot het enige zandstrand dat Beiroet nog rijk is – Ramlet Al Bayda, wat Het Witte Zand betekent. Langs de hele boulevard verkopen mannen koffie uit grote kannen en staan hutjes waar je andere drankjes kunt kopen, maar mijn favorieten zijn de karren waar je maïskolven, tuinbonen met schijfjes citroen en komijn en lupinebonen kunt kopen – voedzame, heerlijke snacks die je tijdens je middag- of avondwandeling langs de boulevard kunt eten.

Een paar kilometer van de kust ligt Achrafieh, een wijk met veel verborgen schatten in de smalle steegjes die soms moeilijk te vinden zijn, ook door Beiroeters. Van laagbouw met traditionele Libanese, Italiaanse, Franse en Ottomaanse invloeden tot studio's van kunstenaars in de kelders, en van ambachtslui, vintage kleding- en antiekwinkels tot bars en restaurants in trendy Gemmayze en Mar Mikhael: er is altijd iets te ontdekken en er zijn altijd interessante mensen om mee te praten. Deze wijk is ernstig aangetast door de havenexplosie maar met de hulp van de gemeenschap en donaties vindt ondanks alle tegenslag de herbouw en restauratie plaats.

Ik kan niet ontkennen dat ik de chique kant van Beiroet erg waardeer. Je vindt die vooral in Mar Mikhael, Gemmayze en Achrafieh (niet te verwarren met de ziellose wijken van Downtown Beiroet en Beiroet Souks). Maar ook de rustieke kant van Beiroet is aantrekkelijk, van Al Basta, met de vele antiekwinkels, tot een van mijn favoriete wijken aan de noordzijde van de stad: Burj Hammoud. Het was, voor de winkelcentra kwamen, de winkelwijk van de stad en het is waar ik mijn favoriete *soujok* koop (pittige Armeense worstjes). Het is een smeltkroes van culturen. Omdat het buiten de stad ligt, is de buurt betaalbaar en daardoor wonen er jonge Libanezen die uit de dorpen naar de stad zijn getrokken, Syrische en andere buitenlandse werklui uit Zuidoost-Azië en Afrika en de Armenen die er al honderd jaar wonen. Deze diversiteit verrijkt Burj Hammoud met restaurants en winkels waar producten uit die landen worden verkocht. Hoewel de buurt door de winkelcentra in de vergetelheid raakt, ga ik er nog steeds eten, natuurlijk, en koop ik er stoffen en rekwisieten voor mijn foodstyling. Ik koop specerijen bij *Tenbelian*, mijn



favoriete specerijenwinkel die specerijen in Anjar inkoop, een dorp in de Beqaa Vallei, waar de op een na grootste Armeense populatie woont, en in Aleppo, toen de handel nog eenvoudig was.

's Avonds zitten de bars vol, zelfs op maandagen, van happy hour tot middernacht. Hamra was meer dan tien jaar geleden een populaire bestemming en een paar bars zijn nog open dankzij de stamgasten. Monot was even een hotspot, gevolgd door Gemmayze, dat daarna veranderde in een restaurantbuurt. Mar Mikhael bleef overeind dankzij de nieuwe plekken die er constant openden, wat jonge mensen aantrok. De ouderen gingen naar de rustige cafés en restaurants in Badaro. Tijdens de revolutie namen actievoerders korte pauzes om snel iets te drinken bij hun favoriete bar voor ze weer teruggingen naar hun tenten op de pleinen.

Dag en nacht bruist de stad, wat er ook gebeurt: een revolutie om voor onze rechten op te komen, een wereldwijde pandemie of een explosie. Het leven in Libanon is nooit eenvoudig geweest. Er is geen decennium geweest dat helemaal stabiel was. Maar net als de vijgenbomen die overal de kop opsteken, vinden we altijd manieren om te groeien. Zelfs op de meest ruige plekken zoeken we de zon op en dragen we vruchten.

## EEN PAAR OPMERKINGEN

De meeste recepten in dit boek zijn eenvoudig en snel te maken maar er zijn een paar gerechten waar je wat meer tijd voor moet uittrekken. Ze zijn die tijd meer dan waard!

De specerijenmixen die gebruikt worden in dit boek heb ik ontleed tot de individuele specerijen – dat ziet er misschien een beetje eng uit, zo'n lijst, maar als je ze niet allemaal in huis hebt, is dat niet erg. Sommige mixen kunnen worden vervangen door Libanees zevenkruidenmengsel of *baharat*, wat te vinden is in de supermarkt (*baharat* betekent letterlijk 'specerijen' – in het begin wist ik niet wat ik daarmee aan moest in recepten!) maar sommige gerechten zijn lekkerder als je de specerijen gebruikt die worden aangeraden. Je hoeft de recepten niet tot op de letter te volgen. Pas ze aan als je wilt – het resultaat is misschien niet hetzelfde maar het wordt vast ook lekker.

Tijdens het koken zet ik het liefst kleine kommetjes fijn en grof zout klaar. Grof zeezout gebruik ik als er genoeg vloeistof is om het in op te laten lossen, of in sauzen en dressings. Ik stamp het zout fijn met de knoflook en azijn of het citrussap dat ik gebruik. Als je een saus in de vijzel maakt, wordt hij nog geuriger en ik vind het ook leuk om te doen.

Welke keukenspullen of methoden je ook gebruikt, het gaat erom dat je plezier hebt in koken. Voor mij is koken iets waarin je je onderdompelt en waarbij je al je zintuigen gebruikt. Maar bovenal: vergeet de *nafas* (adem) niet en kook met hart en ziel.



VOOR 4 PERSONEN

## TUINBONEN MET KNOFLOEK & OLIJFOLIE

Ful mdammas

300 g kleine gedroogde tuinbonen of  
3 blikken van 300 g

2 grote tenen knoflook

1 tl zeezout

5 el bittersinaasappelsap van  
pomeransen (Midden-Oosterse  
winkel) en/of citroensap, naar smaak

3 el citroensap

2 tl gemalen komijn

1 tl chilipoeder

2 tomaten, in plakjes of blokjes,  
voor eroverheen

handje bladpeterselie, fijngesneden,  
voor eroverheen

90 ml olijfolie

verse pita (uit de winkel of zelfgemaakt,  
zie pag. 39), voor erbij

Het traditionele eten van Libanon komt van het platteland. Dat komt doordat Libanezen, voordat de hedendaagse dienstensector populairder werd, sterk afhankelijk waren van de boeren en landbouw. Dat was vooral het geval na een vernietigende oorlog en hongersnood. Gedroogde peulvruchten zijn bijna een jaar houdbaar in de voorraadkast en waren altijd de beste optie in de winter, vooral toen er nog geen koelkasten waren. Een bord *ful* (tuinbonen) als ontbijt vulde goed en gaf genoeg energie om op het land te werken. Of neem dit mee als vullende lunch want je kunt het lang ongekoeld bewaren.

Wat dit gerecht apart maakt, is het gebruik van sap van bittersinaas-appels met citroensap als bittersinaasappels in het seizoen zijn. Ik pers bittersinaasappels altijd als ze in het seizoen zijn en vries het sap in om gedurende de rest van het jaar te gebruiken.

Als je gedroogde tuinbonen gebruikt, week ze dan een nacht in ruim water.

Giet de tuinbonen de volgende dag af, leg ze in een pan en schenk er ruim vers water over. Leg het deksel op de pan en kook ze in 1 uur gaar (of 30 minuten in een snelkookpan). Giet af en bewaar daarbij wat van het kookwater. Of warm de ingeblikte tuinbonen op in het vocht uit de blikken. Giet af en bewaar daarbij het vocht.

Pureer de knoflook met een beetje zout in de vijzel.

Schep een beker van de gare, uitgelekte bonen in een grote kom en plet ze een beetje met de stamper van de vijzel. Voeg het bittersinaasappelsap (als je dat gebruikt) toe met het citroensap, de gepureerde knoflook, komijn, het chilipoeder en de rest van het zout. Voeg de rest van de bonen toe met 2 tot 3 eetlepels van het kookvocht om het geheel wat losser te maken en schep door elkaar.

Garneer met de tomaat en peterselie en schenk er lekker veel olijfolie over. Dien op met verse pita.

**Opmerking:** gekookte, nog niet op smaak gebrachte tuinbonen kunnen in de koelkast of vriezer worden bewaard als je liever een grotere hoeveelheid maakt, zodat je de volgende dag snel kunt ontbijten.

# COURGETTE- DILLEBEIGNETS

## Ijeh bil koussa wel shoumar

VOOR 4 PERSONEN

Tijdens lange wandelingen (meestal in de koelere lente en herfst) zoek ik altijd naar eetbare planten. In de bergen rond Beiroet groeien vele variëteiten van fantastische eetbare planten, zoals za'atar (wilde tijm), daslook, klavervaring en vele andere. Dille, met anijsgeur en -smaak, groeit ook veel in de heuvels en doet me altijd denken aan drop en arak, maar nog het meest aan de heerlijke beignets die mijn buurvrouw maakte met een bos wilde dille die ze zelf had geplukt.

Schep de geraspte courgette in een vergiet, strooi het zout erover en zet het vergiet 10 minuten op een kom (of in de gootsteen) zodat overtollig water vrijkomt.

Hussel de dille en lente-ui in een grote kom, voeg de eieren, piment en bloem toe en schep alles door elkaar.

Druk zoveel mogelijk vocht uit de courgette en voeg toe aan het eimengsel. Schep erdoor. Schep vlak voor je de beignets gaat bakken het bakpoeder erdoor.

Bak de beignets in delen. Verhit wat olijfolie in een grote koekenpan op matig vuur. Schep per beignet ongeveer 2 volle eetlepels van het courgettemengsel in de pan en bak 2 minuten, tot de onderkant lichtbruin is. Keer voorzichtig om en bak de andere kant 1 minuut. Schep ze met een spatel uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Je kunt de gebakken beignets eventueel in de oven warmhouden tot je ze opdient. Bak verder tot je al het courgettemengsel gebruikt hebt.

Dien de beignets warm op met zachte pita, Labneh-groentedip, of Komkommer-yoghurtsalade, gegarneerd met wat extra verse dille.

**Opmerking:** voor een glutenvrije versie vervang je de bloem door maïzena.

- 450 g courgette, geraspt
- 2 tl zeezout
- 60 g verse dille, fijngesneden, plus een paar takjes als garnering
- 50 g lente-ui, fijngesneden
- 6 eieren
- 1 tl gemalen piment
- 80 g tarwebloem (zie opmerking)
- 1 tl bakpoeder
- olijfolie, om in te bakken

### Opdienen met

- pita (uit de winkel of zelfgemaakt, zie pag. 39)
- Labneh-groentedip (zie pag. 30) of Komkommer-yoghurtsalade (zie pag. 81)





VOOR 20 STUKS

- 175 ml olijfolie
- 60 g amandel- of pijnboom-  
pittenschaafsel
- 250 g uien, gesnipperd
- 400 g rundergehakt
- 2 tl zout
- 2 el kaneel
- 2 tl gemalen piment
- ½ tl geraspte nootmuskaat
- ½ tl gemalen kruidnagel
- 10 filodeegvellen van  
ongeveer 30 x 20 cm

**Voor erbij (optioneel)**

- granaatappelmelasse, voor eroverheen
- dikke yoghurt, als dip
- Ayran* (zie pag. 199), om erbij te drinken

## BEIROETSE VLEESSIGAREN

### Lahm baajine Beirut

*Lahm baajine* is ook een *manouche*-beleg maar wordt meestal op deeg opgediend dat zo dun is dat het bijna breekt onder het gewicht van het beleg (zie linksboven op pag. 53). Lahm baajine in Beiroetse stijl wordt gemaakt van een dun deeg dat keer op keer op een geolied aanrecht wordt gesmeten tot het doorschijnend is. Deze versie is tegenwoordig nauwelijks te koop in Beiroet – er zijn maar een paar plekken – maar in het oude Saida (hoe de stad Sidon hier wordt genoemd), ten zuiden van Beiroet, kun je het op bijna elke straathoek kopen.

**Ik heb hier het maken van het deeg overgeslagen en gebruik filodeeg. Je bestrijkt de vellen met olie, waar ze heel krokant van worden in de oven.**

Verhit 2 eetlepels van de olijfolie in een grote koekenpan op matig vuur en bak het amandel- of pijnboom-pittenschaafsel goudkleurig. Schep het schaafsel met een schuimspaan uit de pan en laat het op keukenpapier uitlekken. Voeg de uien toe en fruit tot ze glazig worden. Voeg het gehakt, zout en de specerijen toe. Bak al roerend tot het gehakt goed bruin is. Roer het schaafdel er weer door, haal de pan van het vuur en laat afkoelen.

Verwarm intussen de oven voor tot 200 °C en vet een bakplaat in met olijfolie.

Maak de sigaren: leg een filodeegvel op het aanrecht en snijd het in de lengte doormidden. Schep er in een lijntje een paar eetlepels van de vulling op, aan de kant die het dichtste bij je is; laat hierbij aan de drie kanten een randje van 1 cm vrij. Vouw de zijkanten over de vulling en rol het deeg een keer om. Bestrijk de rest van het deeg met olie en rol tot je een pakketje in de vorm van een sigaar hebt. Leg de sigaar op de ingevette bakplaat en herhaal tot je al het deeg en alle vulling hebt gebruikt.

Bestrijk de sigaren met de rest van de olie en bak ze in 10 tot 13 minuten goudbruin.

Dien ze meteen op, zodat ze heerlijk krokant zijn van al die dunne deeglaagjes. Lekker met wat granaatappelmelasse erover en wat dikke yoghurt om te dippen, en misschien met een glas *ayran* erbij.





VOOR ONGEVEER  
12 WORSTJES (6 PERSONEN)

800 g fijn rundergehakt (20% vet)  
3 tenen knoflook, geperst  
3 el rodepaprikapuree (Midden-  
Oosterse winkel)

**Voor de soujok specerijenmix**

½ tl gemalen piment  
1½ tl witte peper  
1 tl zwarte peper  
1 el gemalen komijn  
2 tl zout  
¼ tl geraspte nootmuskaat  
1½ el knoflookpoeder  
1½ el paprikapoeder  
1½ el chilivlokken  
1½ el gemalen fenegriek

**Opdienen met**

hotdogbroodjes, opengesneden  
tomen, in plakjes  
augurken of ingemaakte wilde  
komkommer, in plakjes

## PITTIGE ARMEENSE WORSTJES

### Soujok

Armenen die ruim honderd jaar geleden uit hun land verdreven werden, vluchtten naar de Levant en kwamen in Syrië (vooral Aleppo), Libanon en Palestina terecht. Ze behielden hun cultuur en taal maar verweefden hun keuken met dat wat beschikbaar was in de landen waar ze woonden. Door deze culturele samensmelting ontstond een Aleppo-Armeense kookstijl die we in Libanon kennen als Armeens eten.

Bourj Hammoud is een van de buurten aan de rand van Groot Beiroet waar veel Armenen wonen. Er is daar een winkeltje dat *Mano* heet en waar de populairste Armeense vleesproducten worden gemaakt: *soujok* (grote, pittige worsten), *maqaneq* (worstjes met warme specerijen en pijnboompitten) en *basterma* (gekruid vlees dat aan de lucht is gedroogd). Ik houd van deze winkel en sinds ik er op mijn 14e voor het eerst met mijn tante kwam is het een van de beste plekken voor een soujok sandwich, samen met zijn concurrent om de hoek, *Bedo*.

Je mengt hier het vlees met de specerijen en zet het een nacht afgedekt in de koelkast – hoe langer, hoe lekkerder. Gebruik de worstjes voor deze hotdog-achtige broodjes of dien ze op met Franse frietjes, gebakken eieren of groenten uit de oven.

Vermeng het gehakt, de knoflook, rodepaprikapuree en specerijenmix in een grote kom met je handen. Laat een paar uur, of liever een nacht, in de koelkast marinieren, tot 36 uur lang zodat de smaak zich kan ontwikkelen.

Vorm worstjes van 10 cm van het gehaktmengsel.

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op matig tot hoog vuur. Bak de worstjes rondom bruin en gaar.

Dien op: gril de hotdogbroodjes in een grillpan zodat ze mooie strepen krijgen. Vul de broodjes met de gare worstjes, plakjes tomaat en augurk.

**Opmerking:** je kunt de soujok eten zoals hier staat beschreven maar ik maak er ook wel tosti's mee. Rooster ze in een paninigrill of in een droge koekenpan met iets zwaars erop.

# BEIROETSE VISPILAV

## Sayyadiye

VOOR 4 PERSONEN



1 dorade van 650 g (of 2 kleine), met graat, schoongemaakt (vraag aan de visboer)

plantaardige olie, om in te bakken

600 g uien, in dunne ringen

1 wortel, gehalveerd

2 laurierblaadjes

1 kaneelstokje

schil van ½ onbespoten citroen, in brede repen

1 kardemompeul

2 hele kruidnagels

¼ nootmuskaat, ongeraspt

400 g basmati- of andere langkorrelige rijst, afgespoeld, uitgelekt

1 el gemalen koriander

1 tl kaneel

1 tl gemalen piment

1 tl karwijzaad

50 g bloem

zeezout, naar smaak

### Voor de saus (optioneel)

2-3 el bloem (of maïzena)

zout en peper, naar smaak

2 el slagroom (optioneel)

**De heerlijke smaken van dit gerecht komen van de visbouillon, de gebakken uien die erin worden gekookt en van de specerijen in de rijst. Texturen zijn hier ook belangrijk: de zachte vis wordt op de luchtige rijst gelegd en gegarneerd met meer krokante ui (soms worden ook gebakken noten toegevoegd). De heerlijk romige saus brengt alles samen. Dit is absoluut een van mijn favoriete gerechten.**

Snij de vis, als je een grote hebt, een paar keer in aan elke flank en wrijf hem in met 1½ theelepel zeezout. Verhit een flinke scheut plantaardige olie in een diepe koekenpan op matig tot hoog vuur, leg de vis erin en bak aan beide kanten gaar, in 5 of 6 minuten (afhankelijk van hoe groot de vis is). Laat de vis op keukenpapier uitlekken, trek de vlokken vis van de graat en zet opzij. Bewaar de graten.

Schenk 3 eetlepels plantaardige olie in een soeppan, voeg 350 gram van de uien toe en bak tot ze donkerbruin maar niet zwart zijn. Schep de helft van de uien eruit en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Schenk overtollige olie uit de pan, voeg de visgraten toe met de wortel, laurierblaadjes, kaneel, citroenschil, kardemom, kruidnagel, nootmuskaat en genoeg water om alles mee te bedekken (minstens 1,5 liter). Breng aan de kook, draai het vuur laag en kook 45 tot 60 minuten op zacht vuur. Giet door een zeef in een andere pan en zet de visbouillon opzij.

Verhit 1 eetlepel plantaardige olie in een grote gietijzeren braadpan op matig tot hoog vuur, voeg de rijst toe en bak 1 of 2 minuten. Leg de op keukenpapier uitgelekte gebakken ui erbij met 600 ml van de visbouillon, de koriander, kaneel, het piment, karwijzaad en ¾ theelepel zout en roer door elkaar. Breng aan de kook en draai het vuur laag. Leg het deksel op de pan en kook 10 minuten op zacht vuur. Leg de vlokken vis op de rijst, voeg als de rijst er te droog uitziet wat extra bouillon toe. Leg het deksel weer op de pan en kook nog 10 minuten op zacht vuur. Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten rusten.

Verhit intussen een laag van 8 cm olie in een pan met zware bodem (of in de friteuse) tot 180 °C. Schep de bloem door 250 gram rauwe ui en schud overtollige bloem eraf. Frituur de uien in kleine hoeveelheden tot ze goudkleurig en krokant zijn. Laat uitlekken op keukenpapier en zet opzij.

Je kunt van de rest van de bouillon een saus maken voor erbij. Je hebt ongeveer 500 ml bouillon over. Klop in een pan 2 eetlepels bloem door de koude bouillon, zet die op matig vuur en blijf kloppen tot de saus bindt. Voeg eventueel wat extra bloem toe. Proef en voeg peper en zout naar smaak toe. Je kunt er ook wat room door roeren als de saus eenmaal gebonden is maar dat is niet traditioneel.

Dien op: maak de rijst luchtig met een vork en schep de pilav op een grote platte schaal. Leg de gefrituurde ui erop en dien op, met de saus er apart bij.



VOOR 4 PERSONEN

## GEGRILDE OCTOPUS MET KORIANDEK & KNOFLOOK & MOGHRABIEHSALADE

Akhtabout meshwe w salatet moghrabieh

- 1 kg octopus (1 grote of 2-3 kleine), schoongemaakt
- 4 laurierblaadjes
- schil van 1 onbespoten citroen, in brede repen
- 250 ml witte wijn
- 60 ml olijfolie
- 2 el paprikapoeder
- 3 el Koriander-knoflookpesto (zie pag. 209)
- 2 el citroensap
- ½ tl zout
- 2 el sherry (of witte wijn)

### Voor de moghrabiehsalade

- 330 g gekookte moghrabieh/*maftoul* (parelcouscous, Midden-Oosterse winkel)
- 2 rijpe tomaten, pitjes verwijderd, in blokjes
- 2 el Koriander-knoflookpesto (zie pag. 209)
- ½ tl zout
- 60 ml citroensap

Hoewel Beiroet een havenstad aan de Middellandse Zee is, is vis niet het eerste waar je aan denkt als het om de Libanese of Beiroetse keuken gaat. Dit komt, zoals eerder gezegd, vooral doordat we het belangrijkste ingrediënt voor zichzelf laten spreken in plaats van het aan te kleden. Maar een paar restaurants doen nu meer met vis en ontwikkelen nieuwe recepten. Dit recept is een combinatie van twee gerechten die ik bij *Baron* heb gegeten, een hip, populair restaurant in de wijk Mar Mikhael, waar lokale ingrediënten op nieuwe manieren worden gebruikt, met moderne kooktechnieken en creatieve presentaties. Eerst kook je de octopus in water, tot hij gaar en mals is, en daarna grill je hem tot hij krokante randjes krijgt. Geïnspireerd op het restaurant gebruik ik hier *moghrabieh* (parelcouscous) zoals mensen dat thuis niet doen: koud, in een salade in plaats van in een stoofpotje. Ik denk dat ik hier wat traditionalisten tegen me in het harnas jaag!

Leg de octopus in een soeppan, voeg de laurierblaadjes, citroenschil en witte wijn toe, en genoeg water om de octopus mee te bedekken. Breng langzaam aan de kook en laat op laag vuur ongeveer 1 uur en 20 minuten koken, afhankelijk van hoe groot de octopus is. Een grote heeft misschien meer tijd nodig maar heb je 2 of 3 kleinere, dan zijn ze eerder klaar. Prik met een mes in een dik deel van een tentakel: als dat er eenvoudig in glijdt, is de octopus gaar. Haal de pan van het vuur en laat de octopus in het water afkoelen.

Is hij afgekoeld, snijd of knip dan de tentakels los van het lichaam. Leg ze in een schaal en roer de olijfolie, het paprikapoeder, de pesto, het citroensap en zout erdoor. Laat minstens 1 uur of een nacht in de koelkast marineren, als je de tijd hebt.

Schep voor het maken van de salade de gare parelcouscous door de tomaten en pesto en breng op smaak met zout en citroensap. Spreid uit over een platte schaal.

Verhit als je wilt gaan eten een grillpan op hoog vuur en grill de gemarineerde octopus tot hij aan beide kanten grillstrepen heeft. Blus de octopus af door voorzichtig de sherry of wijn in de pan te schenken (de alcohol kan vlamvatten) en laat inkoken. Leg de gegrilde octopus op de moghrabiehsalade en dien op.

# KARWIJPUDDING

## Meghli

VOOR 4-6 PERSONEN

*Meghli* wordt meestal aan kraamvisite gegeven. Het is een traditie die al lang bestaat en die standhoudt. De specerijen in deze pudding zijn warm en, voor mij, troostrijk. Mijn moeder maakt dit met kerstmis om de geboorte van Jezus Christus te vieren, en ook toen onze kat zes kittens kreeg.

De pudding is het lekkerst op kamertemperatuur, met veel kokos en noten erover maar je kunt ook je favoriete gedroogde vruchten en noten gebruiken, of wat je toevallig in huis hebt.

Week de noten en rozijnen 2 uur voor het opdienen in water.

Schenk 1 liter water in een pannetje en klop het rijstmeel, de specerijen en suiker erdoor tot alles goed gemengd is. Breng al roerend aan de kook en blijf roeren tot de pap bindt.

Verdeel de pap over 4 tot 6 glazen schaaltes en strooi er kokos over zodat er geen vel ontstaat. Dien warm op of laat de puddinkjes tot kamertemperatuur afkoelen, voor je ze afdekt en in de koelkast zet.

Versier de kommen vlak voor het opdienen met de noten en rozijnen.

1 l water  
150 g rijstmeel  
1½ el gemalen karwijzaad  
1½ el kaneel  
120 g fijne suiker

**Als versiering**  
kokosrasp of versgeraspte kokos  
geblancheerde en ontvelde of gehakte pistachenoten  
blanke amandelen  
walnoten  
pijnboompitten  
gele rozijnen



# SALEPMELK

## Sahlab

VOOR 4 PERSONEN

*Sahlab* werd oorspronkelijk gemaakt met *saleppoeder*, wat gemaakt is van vermalen *orchisknollen*, uit de orchideeënfamilie. Het wordt gemengd met melk en suiker en wordt opgewarmd tot het een dik, heerlijk drankje of pudding is, die vaak wordt opgediend als winters ontbijt of als avond-snack. Sahlab was populair in Engeland rond het begin van de negentiende eeuw. Het werd *salep* of *saloop* genoemd en werd minder populair toen thee betaalbaar werd door een belastingverlaging. Het extract is ook het hoofdingrediënt in *ashta-ijs*, of *booza*, waar het een unieke smaak aan geeft.

Tegenwoordig komt het grootste deel van het pure *saleppoeder* uit een Turkse regio maar er is zoveel vraag naar dat de orchidee met uitsterven wordt bedreigd. Om deze reden kan puur *saleppoeder* moeilijk te vinden zijn. Je kunt ook maïzena gebruiken, waarmee je een vergelijkbaar resultaat krijgt.

Wrijf de mastiek met 1 eetlepel suiker fijn in de vijzel. Door de suiker is de mastiek eenvoudiger fijn te malen.

**Als je puur saleppoeder gebruikt:** schenk de melk in een pan. Voeg de salep en fijngemalen mastiek toe met de rest van de suiker en klop tot de suiker is opgelost. Zet de pan op matig tot hoog vuur en klop of roer constant, tot het drankje bindt.

**Als je maïzena gebruikt:** schenk 750 ml van de melk in een pan en voeg de gemalen mastiek toe met de rest van de suiker. Zet de pan op matig tot hoog vuur, breng de melk aan de kook en draai vervolgens het vuur laag.

Roer de maïzena door de overgebleven 250 ml koude melk en roer deze melk door de melk in de pan. Roer constant tot het drankje bindt.

Verdeel de melk over 4 bekertjes of glazen, bestrooi met kaneel en gaarneer met een kaneelstokje. Dien op met zoete Libanese sesamsoepstengels of koekjes.

- 1 g mastiek (Midden-Oosterse winkel of online)
- 4 el suiker
- 1 l koude melk
- 1 el *salep/sahlabpoeder* (Midden-Oosterse winkel of online), of naar smaak, of vervang door 4 el maïzena
- snufje kaneel
- 4 kaneelstokjes, als garnering

### Opdiene met

zoete Libanese sesamsoepstengels of koekjes (*kaak*, Midden-Oosterse winkel)

