

TAFEL
VOOR ÉÉN

Leesvoorbeeld

TAFEL VOOR ÉÉN

Nathalie Le Blanc

PELCKMANS





Inhoud

Leesexemplaar

p.8	Inleiding
p.20	Gooi wat dingen op een bord
p.26	De betere snelle hap
p.54	Pasta
p.88	Door de week
p.130	Feestje voor één
p.160	Zoet
p.166	Leve de diepvries!
p.182	Volk
p.198	Altijd te veel van
p.208	Merci
p.210	Register

Inleiding

‘Ik moet nog leren koken voor één’, zucht een vriendin. Ze is nog maar een paar maanden weer single en vindt het moeilijk om alleen voor zichzelf te koken. Iets wat ik vaker hoor. Van nieuwe en geroutineerde alleenwoners, maar ook van mensen die maar om de week of zelfs af en toe alleen voor zichzelf koken, en worstelen met inspiratie, hoeveelheden of restjes.

‘Kook je echt alleen voor jezelf?’ is een vraag die mensen me vaak stellen als ze ontdekken dat ik al meer dan dertig jaar alleen woon. Uiteraard, want als ik het

niet doe, is er niets lekkers te eten. En laat lekker eten nu net een van de belangrijkste redenen zijn waarom ik elke ochtend opsta. Zelfs als tiener kookte ik vaak voor mezelf. Mijn ouders werkten in ploegen en dus had ik na schooltijd regelmatig het rijk voor mij alleen tot een uur of tien. Ik vond dat toen heerlijk en geniet er vandaag nog altijd van. Want alleen voor jezelf koken, betekent helemaal je zin doen. Wil je een innovatief driegangenmenu of kies je voor eindeloos veel toastjes preparé versierd met een blinkend zoetzuur uitje? Liever boterhammen met choco als diner of gegrilde sint-jakobsschelpen op een doordeweekse donderdag? Het kan allemaal.

Koken kan stresserend zijn, zeker als je het voor anderen doet. Het is veel werk en je wilt graag dat je gasten het lekker vinden. Je wilt tonen wat je kunt en hoe graag je hen ziet, dus het is toch een beetje presteren. Als je alleen voor jezelf kookt, valt die druk weg. In haar eerste boek, *How to Eat*, schrijft Nigella Lawson dat veel mensen niet graag koken, omdat ze het stresserend of saai vinden. ‘Het is moeilijk om goed te worden in iets wat je niet interessant vindt. Misschien vind je koken wel fijn als je het op een rustige manier kunt doen, zonder druk, en in de juiste stemming’, schrijft ze.



Leeds

Ik ben geen chef, zie me als een vriendin die graag eet en de lekkere recepten die ze al 35 jaar voor zichzelf verzamelt nu met jou deelt.

En misschien is eten dat je alleen voor jezelf kookt zelfs beter dan wat je voor anderen maakt, omdat je minder zenuwachtig bent en gewoon maakt wat jij lekker vindt. ‘Een goede maaltijd voor jou alleen is een beetje als een geschenk’, schrijft ook Jenni Ferrari-Adler in *Alone in the Kitchen with an Eggplant*. ‘Bovendien laat het je toe om vreemd te zijn, of decadent, of allebei.’ Ze heeft een punt. Asperges zijn de lekkerste groenten ter wereld en daarom eet ik ze in mei en juni soms vijf keer per week. Is dat extravagant en raar? Ongetwijfeld. Maar ze smaken telkens weer. Op goede alleen-kookdagen ben ik de koningin in mijn Culinaire Rijk. Mijn koelkast zit vol dingen waar ik zin in heb, ik ben vrij om alles te proberen wat ik kan bedenken, alles in de keuken ligt precies waar ik het heb achtergelaten, er loopt niemand in mijn weg en na wat leuk geknutsel en gepruttel is het resultaat een royaal banket voor één.

De drempel

‘Wat is het verschil tussen koken voor twee en koken voor één?’ vroeg een kennis onlangs. Na een minuut of twee – ik had al drie glazen cava op – kwam het enige

Er is ook een emotioneel haakje. Ik heb niet veel talent voor eenzaamheid en geloof niet dat alles beter is met twee. Een lekkere pasta is een lekkere pasta, ook als ik hem alleen opeet. Maar voor veel alleenwoners is een maaltijd voor één een directe confrontatie met hun alleenheid. Dat kan zelfs lekkere gerechten toch een beetje een bittere bijmaak geven.

Hoe raak je over die drempel?

Denk aan Massimo Bottura. De Italiaanse sterrenchef uit Modena toetert in elk interview hetzelfde: ‘Koken is een teken van liefde. Je doet het niet omdat je het moet doen. Je doet het omdat je het graag doet. Maak het dus zo aangenaam en fijn als het eten van wat je gemaakt hebt zal zijn. (...) En wees genereus met jezelf.’ Voor iemand koken is in elke cultuur een vorm van liefde tonen. Het is – letterlijk – iemand voeden. We zien eten als een sociale bezigheid. Iemand die alleen eet, zien we dan ook vaak als een beetje ‘zielig’. Terwijl we het glas ook halfvol kunnen zien en kunnen focussen op de vrijheid en het gebrek aan druk, als je alleen voor jezelf kookt. Anita Lo, een Amerikaanse chef-kok en auteur van *Solo: A Modern Cookbook for a Party of One*, gaat zelfs een stapje verder en stelt dat het goed is voor ons mentale welzijn. ‘Door te koken zorg je niet alleen goed voor je lichaam, het is ook iets wat je helemaal zelf onder controle hebt. Dat hebben we nodig om ons goed te voelen.’ Tijd in de keuken is goed bestede tijd. De geuren, kleuren en geluiden van de ingrediënten en de vaak routineuze handelingen zijn op sommige dagen een half uur durende vakantie van de rest van mijn leven.

Koken is een vorm van zorgen, en dat doen we nu eenmaal meer voor anderen dan voor onszelf. Maar wie alleen woont, leert snel dat je dat laatste wel degelijk moet doen. Het is simpel: als je als alleenwoner lekker, gezond en betaalbaar wilt eten, moet je het zelf klaarmaken. Zoals de Britse kookboekenauteur Nigel Slater schrijft: ‘Voor jezelf koken is doodgewoon een vorm van zelfrespect.’ Ik ben vrij nuchter van aard, en dan klinkt zelfliefde al snel te zweverig. Toch kan het idee me op luie dagen motiveren. Als koken een vorm van liefde is, wie ziet me dan graag als ik een kant-en-klare maaltijd koop of voor takeaway ga? Houdt de supermarkt of sushi-takeaway van mij? Hm. Laat ik als antwoord nog eens Nigella Lawson citeren:

juiste antwoord. Motivatie. De drempel om voor jezelf te koken is oneindig veel hoger dan die om voor twee (of meer) te koken. Als je moe bent en in de zetel wilt ploffen, maar weet dat er zo meteen iemand zal binnenwandelen die honger heeft, schiet je toch in gang. Ben je alleen, dan zul je het koken sneller een keertje overslaan. De enige persoon met verwachtingen ben jij immers zelf.

Voor mijn boek *Solo*, over het feit dat steeds meer mensen vandaag alleen wonen, interviewde ik een vijftigtal alleenwoners. Voor ik aan mijn research begon, kwam het onderwerp eten niet in mijn hoofd op, omdat het voor mij geen issue was. Maar bijna iedereen met wie ik sprak, vertelde me dat ze het er vaak moeilijk mee hebben. Koken vraagt een hele reeks inspanningen. Je moet nadenken over wat je wilt eten, boodschappen doen en dan aan de slag gaan. Ook ik bots op die hindernissen. Soms heb ik geen inspiratie. Soms ben ik moe en is een halfuur in de keuken rommelen te veel gevraagd. Dus nee, ik kook zeker niet elke dag. Ik ga (te) vaak op restaurant, heb de eer en het genoegen om uitgenodigd te worden bij vrienden, bestel uiteraard takeaway en eet soms een boterham met kaas of een grote pot yoghurt met banaan als avondeten.



Maak het jezelf makkelijker. Als je geen zin hebt om te koken, helpt het dat je een aantal ‘automatische-pilootgerechten’ hebt, dingen die je met je ogen dicht kunt maken, idealiter met ingrediënten die je sowieso altijd in huis hebt. Citroensauspasta in de olie (p. 78) en boterversie (p. 144) zijn mijn go-to-recepten. Eenvoudig, snel en zeer lekker. Zoek voor jezelf uit wat je écht lekker vindt, maak het tot je het echt in de vingers hebt en geen gram stress meer voelt als je eraan begint. Zorg ook voor gepast materiaal. Een pannetje om één stuk vlees of vis in te bakken, want in een te grote pan moet je meer vetstof gebruiken, die dan ook nog eens verbrandt. Maar je hebt wel een grote pan nodig om groenten te sauteren. Een kleine ovenschotel voor een frittata of een stukje vis, en een grotere variant waarin je de groenten die je wilt roosteren in één laag kunt uitspreiden. Vul je voorraadkast zo dat je er, ook als je weer maar eens vergeten bent dat de supermarkt dicht is op feestdagen, iets uit kunt koken. En verzamel een gevarieerde collectie smaakmakers – van mosterd tot sojasaus – die je blij maken en zelfs een nederige pasta of boterham tot een feest kunnen maken.

‘Voor jezelf koken is een robuust affirmatief ding om voor jezelf te doen. Het betekent dat je opzettelijk van het leven geniet, en niet per ongeluk.’

Maar – en dit is ontzettend belangrijk – voel je nooit, nooit, nooit slecht of schuldig, omdat je niet kookt. Het leven is heerlijk, maar ook vaak moeilijk. Wees even mild voor jezelf als voor de mensen die je het liefste ziet. Niets moet.

Maak het lekker. Als je weet dat er aan het einde van een halfuur gedoe iets op je bord zal liggen waarvan elke vezel in je lijf blij wordt, is het makkelijker om in gang te schieten. Je moet toch eten, nietwaar, dus ga dan voor iets lekkers. Het is misschien een controversiële mening, maar ik denk dat eten lekkerder is als je alleen bent. Niet gezelliger, wel smaakvoller. Ik ben namelijk een kletswijf, en zelfs een bord vol asperges krijgt me niet stil. In gezelschap geniet ik vooral van dat gezelschap, alleen kan ik helemaal opgaan in het proeven. Ook als het gewoon een spiegelie op een in boter gebakken boterham is. En nee, lekker betekent niet per se ingewikkelde technieken of ellenlange ingrediëntenlijsten (ja, ik kijk naar jou, Yotam). Het betekent uitzoeken wat jij oprecht lekker vindt en een paar basistechnieken leren.

Maak het aangenaam. Een bekentenis: ik eet bijna nooit aan mijn eettafel. Alleen als ik een krant of boek wil lezen tijdens het eten, dek ik de tafel. ’s Zomers installeer ik me op mijn terras, in de winter eet ik soms aan mijn bureau en meestal in de zetel. Voor de tv, ja. Meer zelfs, bij een programma dat ik niet wil missen, bedenk ik een extra lekker, passend gerecht. Dat is mijn persoonlijke versie van het ‘eetlezen’ van Remco Campert die beweert dat iets lekkers eten en iets moois lezen beide ervaringen naar een hoger niveau tilt. Een ‘welgemikte’ pasta terwijl je naar *The Crown* kijkt, maakt zowel de pasta als de turbulente levens van de Windsors beter. Dat heb ik van mijn moeder geleerd, die altijd iets speciaals klaarmaakte als we samen naar een van haar favoriete kookprogramma’s keken.

Ik heb in de loop der jaren ook ontdekt dat gezelligheid helpt. Vergeet het cliché van een kaarsje bij een mooi gedekte tafel en doe waar jij blij van wordt. Ik heb een collectie plateaus, sommige met bijbehorende minitafellakens, zodat ik overal in huis kan eten. Toen duidelijk werd dat mijn kasten nooit zouden worden gevuld met ‘chic’ servies van een huwelijkslijst, heb ik voor veel kerstfeesten en verjaardagen cadeaubonnen van mijn favoriete Finse designservies gevraagd. Ik ben intussen de trotse bezitter van een prachtige collectie servies, van Japanse schoteltjes en okergele borden –

Zelfliefde klinkt al snel zweverig. Toch kan het idee me op luie dagen motiveren. Als koken een vorm van liefde is, wie ziet me dan graag als ik een kant-en-klare maaltijd koop of voor takeaway ga? Houdt de supermarkt of sushi-takeaway van mij? Of doe ik dat toch liever zelf?

vraagt fantasie en originaliteit, dus misschien is het wel je meest creatieve daad van de dag. Ben je sensueel aangelegd? Geniet dan van de zintuiglijkheid van het schillen van een appel en de sensatie van chili op je tong. Ik? Ik ben een beetje lui, dus zoek ik altijd recepten die makkelijk maar toch smaakvol zijn. Die smaak is belangrijk, want ik heb een hedonistisch kantje en puur zintuiglijk plezier en de ‘lekkerheid’ van het resultaat zijn mijn beste motivators.

Wat mag je verwachten?

Ik ben geen chef, maar iemand die graag eet en kookt.

Ik woon min of meer alleen sinds mijn achttiende en ben dus ervaringsdeskundige. Dit boek is een portret van hoe ik kook. Je vindt er recepten in die ik al 35 jaar maak, maar ook gerechten die ik onlangs op Instagram heb ontdekt. Sommige dingen probeerde ik na te maken nadat ik ze op restaurant had gegeten en heel wat recepten heb ik aangepast van versies die ik in kookboeken, online, in tijdschriften of bij vrienden vond. De bron of inspiratie staat er altijd bij, want ik ga niet met anderen pluimen lopen.

Dit boek werd ietwat per ongeluk een zelfportret.

Ik werd als tiener verliefd op de Italiaanse keuken en eet veel vis, niet vreemd voor iemand die in Oostende geboren is en aan moederskant uit een vissersfamilie stamt. Ik doe mijn best om 300 gram groenten per dag te eten, dus zijn de porties groenten (en kruiden) in de recepten misschien groter dan je gewend bent. Doe daar vooral je eigen ding mee. En ik ben geen fan van gekookte aardappelen, dus die ontbreken volledig. Ik geef (te) veel geld uit aan eten, vandaar de recepten voor zeebaars en asperges. Maar in de financieel magere jaren leerde ik – dankzij eindeloze variaties met ei, tomatensaus en seizoensgroenten – lekker koken voor weinig geld.

Koken voor twee dagen, daar gaat mijn nekhaar van overeind staan. Er zijn periodes waarin ik bepaalde recepten absurd vaak klaarmaak, maar ik eet niet graag twee dagen na elkaar exact hetzelfde. En ik gooi ook niet graag eten weg, dus vind je overal in dit boek extra tips en recepten om je eventuele restjes mee te verwerken. Correctie, zo zijn het eigenlijk geen restjes meer, maar doorgewoond het startschot voor een volgend lekker recept.

een souvenir van een reis naar de Provence – tot een aantal ouderwetse kringloopwinkelvondsten en een speciaal langwerpige bord voor asperges. Het voordeel van koken voor één is dat je telkens maar één exemplaar nodig hebt. Dat is mijn excuus om mezelf af en toe een mooi, maar duur bord cadeau te doen.

Kijk naar koken op een manier die werkt voor jou.

Is je gezondheid een topprioriteit? Dan is voor jezelf koken vanzelfsprekend. En er is niemand die zeurt over alweer gegrilde vis of een overdosis groenten. Ben je een competitiebeest? Zie de kookervaring dan als een soort *MasterChef*. Maak recepten een paar keer tot je ze onder de knie hebt en zoek dan almaar moeilijkere gerechten. Ben je een stresskip die yoga en mindfulness nodig heeft om te functioneren, beschouw koken dan als een vorm van meditatie. Wat het eigenlijk ook is, want het is een fysieke activiteit die je brein even stilzet. Je bent heel erg in het nu als je een bloemkool in roosjes snijdt of in een risotto roert. In een tijd waarin alles snel moet gaan, kan tijd in de keuken een rustpunt zijn, zeker als er niemand met een knorrende maag en kritische blik zit te wachten. Ben je een creatieveling? Zie het dan als iets waarmee je kunt spelen. Koken

Tijd in de keuken is tijd die goed besteed is, vind ik zelf. De geuren, kleuren en geluiden, en de vaak routineuze handelingen zijn op sommige dagen een half uur durende vakantie van de rest van mijn leven.

excellente recepten. Ik heb daar niets aan toe te voegen. De recepten in dit boek zijn gekozen in functie van meerwaarde op het vlak van techniek, combinaties, gemak of ingrediënten en hoeveelheden. Zoals ik al schreef: ik ben geen chef, zie me als een vriendin die graag eet, en de lekkere recepten die ze al 35 jaar voor zichzelf verzamelt nu met jou deelt.

Wokgerechten. Ik heb dat niet in de vingers. De groenten zijn nooit echt lekker en alles smaakt altijd te veel naar sojasaus. Maar ik ben wel een liefhebber van Aziatische smaken, dus je vindt wel Japans, Chinees en Indisch getinte gerechten. Haal daarvoor zeker een flesje sojasaus, mirin (Japanse rijstwij) en sesamolie in huis.

Recepten waarvoor je een microgolf nodig hebt. Ik heb er geen in huis. Ik had er zestien jaar lang wel een, en gebruikte hem alleen om soep en kersenpittenkussens in op te warmen. Toen ik een nieuwe keuken moest kiezen, heb ik daarop bespaard.

Gefrituurde gerechten. Omdat ik ook geen frituurketel in huis heb.

Oordelen. Wil je graag voorgekookte rijst gebruiken? Koop je liever een fles caesardressing dan zelf aan de slag te gaan? Vind je koriander vies of ansjovis des duivels? Houd je je niet aan de recepten, maar gebruik je ze alleen ter inspiratie? Allemaal goed, zolang jij er maar blij van wordt.

Exacte wetenschap. Je hebt twee soorten receptengebruikers. Mensen die alles tot op de milligram afwegen en dan nauwgezet de instructies opvolgen. En mensen die recepten zien als inspiratie, vrijelijk ingrediënten vervangen omdat ze iets niet in huis hebben en na het lezen van de bereidingswijze min of meer hun eigen zin doen. Ik behoor tot de laatste soort. Daarom bak ik niet graag, want dat is écht een exacte wetenschap. Recepten gedetailleerd uitschrijven was dan ook een uitdaging. De recepten in dit boek leveren, naar mijn smaak, lekkere gerechten op, of je ze nu nauwgezet volgt dan wel wat freewheelt. Dus bij deze: veel plezier, en smakelijk!

Ik raad je van harte aan om een potje miso te kopen. Het enige woord dat in me opkomt om die Japanse smaakmaker te omschrijven, is: lekker. Sinds ik miso heb ontdekt, ben ik een verwoed verzamelaar van recepten waarin dat ingrediënt gebruikt wordt en dat zul je geweten hebben. Alle ingrediënten in mijn recepten zijn te koop in de supermarkt. Als ik voor een minder evident ingrediënt ga, neem dan zeker een kijkje in de index. Er is vast meer dan één recept waarin je het kunt gebruiken.

Alle recepten zijn op maat van één persoon, tenzij uitdrukkelijk anders vermeld.

Ik ben een omnivoor, dus je vindt recepten voor vlees en vis. Maar er zijn ook heel wat vegetarische gerechten, of recepten waarbij je het gehakt of de kip door een vegetarisch of plantaardig alternatief kunt vervangen.

Wat mag je niet verwachten?

Recepten die je overal vindt. Traditioneel stoofvlees, bolognaisesaus, spaghetti carbonara, hummus, guacamole. Als je een kookboek openslaat, met vrienden of familie praat of die gerechten googelt, vind je tientallen

