



INHOUD

1 Missionaris	6
2 Lekker inefficiënt	10
3 Aan tafel	20
4 De Twaalf: de twaalf smaakmakers	30
5 De vijf zintuigen	54
6 Van theorie naar praktijk	64
7 Gereedschap en voorraadkast	78
8 Snelle simpele voorgerechten	90
9 Aardappels en rijst	120
10 Ei	146
11 Transporters	162
12 Pasta	192
13 Bouillon en soep	216
14 Saus	226
15 Groenten	256
16 Vis	296
17 Vlees	328
18 Sla en dressing	356
19 Snelle simpele nagerechten	370
20 Weekend	384
21 Gezond	392

© 2022 Maarten van den Biggelaar
Tekst Maarten van den Biggelaar en Hajo de Boer
Concept en recepten Maarten van den Biggelaar
Tekst Hajo de Boer
Fotografie Maikel Thijssen
Boekverzorging Villa Grafica
Omslag ontwerp Mark Dalhuisen (data driven designer Marveltest) / Villa Grafica

ISBN 978 94 6381 134 7

www.uitgeverijpodium.nl



1 MISSIONARIS

DIT IS GEEN KOOKBOEK, MAAR EEN BOEK OVER KOKEN. MIJN VERHAAL OVER DE ROL DIE KEUKEN & EETTAfel INNEMEN IN MIJN LEVEN. OVER HET INZICHT DAT KOKEN GEEN NOODZAKELIJK KWAAD IS, MAAR EEN PLEZIERIGE BEZIGHEID DIE ER VOOR ZORGT DAT IK (VEEL) MEER TIJD DOORBRENG AAN DE KEUKENTAFEL, ETEND, PRATEND, LACHEND, MET LEUKE MENSEN.

Iedereen moet goed leren koken. Zo, dat is eruit. Sommigen van mijn vrienden noemen mij een missionaris, en toegegeven, enige zendingsdrift is mij niet vreemd: ik kan er nogal over uitweiden.

‘Zeg Maarten, moet jij niet gewoon een kookboek gaan schrijven?’ hoorde ik de laatste tijd steeds vaker. Misschien in de hoop dat ik me dan gedeisd zou houden. Welnu, dat kookboek is er gekomen, maar ik kan niet beloven dat ik voortaan mijn mond zal houden; koken en eten vormen samen een kwestie van voortschrijdend inzicht en er is altijd wel iets nieuws over te vertellen (volg daarom @kokenislekker op Instagram voor mijn meest recente inzichten).

Ik kook al 44 jaar. Dat zegt misschien meer over mijn leeftijd dan over mijn culinaire prestaties, maar het gaat me nooit vervelen. Je kunt me ’s nachts wakker maken voor een interessant recept. Sterker: als ik niet kan slapen visualiseer ik wat er nog allemaal in de koelkast ligt en wat ik daar de volgende dag van ga maken – en dan val ik alsnog in slaap. Op mijn nachtkastje liggen kookboeken, ik bekijk documentaires en films over eten. En als ik in Zuid-Europa ben, zul je me eerder in een (super)markt vinden dan in een museum.

Markten zeggen trouwens minstens zoveel over de cultuur van een land. Tot milde ergernis van mijn gezelschap verschaf ik me in restaurants toegang tot de keuken om te kijken wat daar gebeurt. Overigens vinden de meeste koks het wel amusant, zo'n indringer die hun probeert recepten te ontfutselen.

Omdat ik in mijn keuken niet genoeg plaats heb om mijn volledige verzameling kookboeken kwijt te kunnen, staan alleen de veelgebruikte exemplaren er op een plankje. Er zijn er een paar die bijna uit elkaar vallen, met beduimelde, vettige en gevlekte pagina's – stille getuigen van vele uren kookplezier, en nog meer uren gezelligheid aan mijn keukentafel. Ik merk dat die kookboeken de laatste tijd steeds vaker op hun plek blijven staan. Dat heeft twee oorzaken. Ten eerste: internet. Als ik denk: hoe was dat gerecht ook alweer, dat heerlijke voorgerechtje met octopuspoten, aardappelblokjes en chorizo?, dan is de kans groot dat ik niet in de buurt ben van mijn boekenplankje. Tien seconden later kijk ik op mijn telefoon naar een inspirerende lijst gerechten met octopuspoten, aardappelblokjes en chorizo. De tweede oorzaak dat ik steeds minder vaak een kookboek raadpleeg, zit 'm in mijn eigen manier van koken, namelijk: zonder recept. Zonder recept koken betekent niet dat ik zomaar wat doe; het is een methode die is ontstaan nadat ik jarenlang én elke dag iets lekkers op tafel wilde zetten, én dat ik dat op een ontspannen manier wilde doen. Zonder het gevoel dat de maker van een recept de hele tijd op mijn vingers zit te kijken. Die receptloze methode, grotendeels ook gebaseerd op gemakzucht, is een belangrijk onderdeel van dit boek.

Hoewel er toch veel van mijn favoriete recepten in dit boek staan, is het dus geen receptenboek. Het is een boek over koken, maar het is geen kookboek. Wat het wél is: mijn verhaal over de belangrijke rol die keuken en eettafel innemen in mijn leven, mijn manier om de keuken terug te veroveren op de maaltijdbezorgers en de supermarkten. En mijn ontdekking dat koken geen noodzakelijk kwaad is, maar een plezierige en zelfs meditatieve bezigheid die ervoor zorgt dat ik (veel) meer tijd doorbreng aan de keukentafel, etend, pratend, lachend, met leuke mensen.

Er is veel aandacht voor koken; populaire documentaireseries over sterrenchefs op Netflix, keukenwinkels waar je prachtig, professioneel gereedschap kunt aanschaffen. Iedereen kan thuis restaurantje spelen. Dat doe ik juist niet. Als ik restauranteten wil eten, dan ga ik wel naar een restaurant. 'Thuiskoken' is naar mijn overtuiging een heel andere discipline. Bij mij wordt die gediceerd door wat ik nog in huis heb (alles moet op), waar ik gedurende de dag zin in krijg (mijn smaakstemming), en een flinke portie – daar heb je het weer – gemakzucht.

Onlangs stuitte ik in een mooi kookboek in het hoofdstuk 'basisrecepten' op de bereidingswijze van maar liefst zes verschillende soorten bouillon. Kippen-,

runder-, kalfs-, groente-, kruiden- en paddenstoelenbouillon. Dat is leuk wanneer je een restaurantkeuken tot je beschikking hebt, maar in huize Van den Biggelaar doen we niet aan zes soorten bouillon. Er is maar één soort bouillon, en dat is bouillon van alles wat de meeste mensen in de afvalbak gooien.

Gisteravond waren dat de afgekloven resten van een gebraden kip, aangevuld met wat vergane glorie uit de groentela: bosuitjes, venkel, een paar wortels en een bos verlepte peterselie. Heerlijke bouillon, te gebruiken als basis voor van alles (ik kom daar op terug).

Aan de andere kant van het spectrum heb je mensen die er sowieso al geen behoefte aan hebben om restaurantje te spelen. Er is bij hen – zoals bij iedereen – wel behoefte aan een smakelijke maaltijd, maar voedsel bereiden kost nu eenmaal tijd. Te veel, volgens hen. Ik begrijp heus dat je, ingeklemd tussen op antwoord wachtende e-mails, kinderen die uit de crèche gehaald moeten worden en je yogales om halfacht, niet dagelijks de aandrang voelt om uitgebreid de keukenprins(es) uit te hangen.

Met dit boek ga ik je ervan overtuigen dat goed koken veel makkelijker en minder tijdrovend is dan je denkt. Er zijn maar een paar kleine, slimme veranderingen nodig in de manier waarop je je huishouden (en vooral je keuken) organiseert. Maar nog belangrijker is het inzicht dat er eigenlijk niks is waar je je tijd beter aan kunt besteden. Het bij elkaar scharrelen van je ingrediënten, en dat met aandacht en liefde, lekker relaxed, omtoveren tot iets waarmee je mensen verleidt om aan je keukentafel te komen zitten en dat lekkers samen verorberen: dat is het leven. Maak er wat van!



2

LEKKER INEFFICIËNT

KOKEN KOST TIJD. VEEL MENSEN VINDEN DAT ZONDE EN DENKEN DAT ZE HUN TIJD AAN BELANGRIJKERE DINGEN KUNNEN BESTEDEN. MAAR JE KAN VAN DIE DERTIG MINUTEN IN DE KEUKEN OOK EEN RUSTPUNT IN JE DAG MAKEN. EEN SCHEIDSLIJN TUSSEN DE DRUKKE WERKDAG EN DE ONTSPANNING DIE HOORT BIJ 'THUIS'. HET ROEREN IN EEN PAN GEEFT ME RUST IN MIJN HOOFD. EEN SOORT MEDITATIE DUS, MET ALS VOORDEEL DAT HET ÓÓK NOG EEN LEKKER HAPJE OPLEVERT.

We leven in een heerlijke tijd, letterlijk. De beste ingrediënten, van over de hele wereld, zijn in ons land het hele jaar door verkrijgbaar. Gerechten uit alle wereldkeukens zijn twee klikken van je verwijderd en worden een halfuurtje later kant-en-klaar bij je voordeur afgeleverd. Als ik het mag samenvatten: goed eten is nog nooit zo *gemakkelijk* geweest. En wat zou daarop tegen kunnen zijn? Nou, niets eigenlijk. Maar één kanttekening zou ik toch willen maken. Ik krijg soms het idee dat juist dat 'gemak' het hoofddoel is geworden. Dat zie je terug in de tijd die we besteden aan het bereiden van ons eten. Er wordt steeds minder tijd in de keuken doorgebracht. Begin vorige eeuw waren mensen gemiddeld zes uur bezig met het maken van de dagelijkse maaltijden. In de jaren zestig was dat nog vier uur, eind jaren tachtig nog twee, en nu is dat nog



ARTISJOKCRUDO MET ANSJOVIS, PARMEZAAN, BIESLOOK EN TOMAAT

NODIG: 2 of 3 kleine paarse artisjokken • Blikje goede ansjovis in olijfolie, in kleine stukjes gesneden • Kopje geschaafde Parmezaanse kaas • Halve kop bieslook, fijngesneden • 8 kleine tomaatjes, in kwarten • Halve kop olijfolie • Halve citroen • Bakje water met citroensap • Peper

Meng alles behalve de artisjokken in een kom, inclusief de olie uit het blikje ansjovis en de halve kop olijfolie. Snij de steel van een artisjok en pel 'm af totdat de blaadjes zacht worden. Snij de kop eraf, zodat je een halve hele artisjok overhoudt. Halveer vervolgens en wrijf meteen in met de halve citroen en leg die in de kom met citroensap (de citroen zorgt ervoor dat de artisjok niet oxideert en bruin wordt). Doe dit met alle artisjokken.

Met een theelepel piel je de baard (de fijne haartjes in het hart van de artisjok) eruit. Leg 'm daarna meteen weer terug in het citroenbad. Zodra dit klaar is, snij je met een heel scherp mes dunne plakjes van de artisjokken en die meng je met de tomaat, ansjovis, enzovoort. Voeg peper toe en hussel. Serveer vervolgens redelijk snel, voordat de artisjokken verkleuren. Het schoonmaken klinkt misschien een beetje ingewikkeld, maar als je het probeert zul je zien dat het meevalt.

staat, nog rustig de laatste hand kan leggen aan het hoofdgerecht. En misschien klinkt het raar in de context van een kookboek, maar bij mijn voorgerechten is het bijna belangrijker dát het er is dan wát het precies is. Voor mij telt dat je je tafelgenoten eerst lekker moet maken. Hun zomaar een bord pasta of een steak frites voorzetten, dat bestaat niet in mijn wereld.

MEER GANGEN, MINDER ETEN

De heersende trend is om te kiezen voor één gerecht bij het diner. Het voordeel is dat je snel klaar bent, maar het nadeel is dat je snel klaar bent. Wat ik daarmee wil zeggen: de meeste mensen zien 'snel klaar' tegenwoordig als iets goeds. Maar waarom zou je niet wat meer tijd aan tafel doorbrengen, met gevarieerde, prikkelende smaken en genoeg tijd om te praten? Eten met verschillende gangen, en dus met pauzes, heeft een ander voordeel: je eet uiteindelijk minder, paradoxaal genoeg. Je eet een voorgerecht, waarna je maag een belangrijke mededeling naar je hersenen stuurt: Hé, we zijn hier beneden al een béétje gevuld, dus doe een beetje rustig aan met die eetlust. Het duurt een minuut of