

Helen Goh

Bakgeluk

Puur genot in
100 perfecte
bakrecepten

FONTAINE UITGEVERS

Inhoud

Opmerkingen voor de kok

In het boek zijn eetlepels van 15 ml gebruikt (1 eetl. = 3 theel.). Mocht je een eetlepel van 20 ml gebruiken (1 eetl. = 4 theel.), verminder de aangegeven hoeveelheid van het ingrediënt dan met 1 theelepel.

Alle ovenrecepten in dit boek zijn getest met de heteluchtstand, tenzij anders aangegeven. Bereidingstijden kunnen per oven en per ovenstand variëren. Als algemene regel geldt dat je de oventemperatuur voor conventionele ovens 20 °C hoger moet zetten dan in het recept is aangegeven.

Tenzij anders vermeld zijn alle eieren groot (65 g) en is alle zuivel volvet. Naast de naam van het recept staat aangegeven of het vegan (VG) of glutenvrij (GV) is.

Inleiding ~~~~~	7
Geven, ontvangen & delen ~~~~~	12
Voeden ~~~~~	58
Vieren ~~~~~	106
Herinneren & continuïteit ~~~~~	146
Gemeenschap & erbij horen ~~~~~	192
Ritueel & traditie ~~~~~	238
Leren, groei & presteren ~~~~~	282



Het is eind november, in Londen. Ik ben aan de telefoon met mijn vriendin en receptentester, Clare, die in het zonnige Sydney woont. Ik ben opgewekt, want ik heb net de laatste tweak aan het laatste recept voor dit boek gedaan. We zitten te fantaseren over het feestelijke drankje dat we samen gaan drinken. Maar ineens weet ik zeker dat de recepten *nog niet af zijn*. Ik heb er nog één nodig – een recept om dit moment van voltooiing te markeren, een extravagante taart die barst van de smaken van mijn favoriete drankje. En zo ontstaat de feestelijke champagnetaart met zwarte bessen (blz. 140).

Maar wacht, laten we dit moment even stilzetten. Het is het eind van een zeer intens jaar waarin ik mijn leven heb uitgespit naar de waardevolste recepten en heb nagedacht over waarom ze zoveel voor mij zijn gaan betekenen. En op dat moment besef ik ineens dat ik het einde wil markeren. Nee, ik wil het niet markeren, ik móét het markeren.

Maar waarom met taart?

Dat is de hoofdvraag van dit boek. Waarom is bakken zo belangrijk om betekenisvolle dingen en momenten in het leven kracht bij te zetten? Sterker nog, hoe komt het dat bakken zelfs helpt om ons leven zin te geven?

In dit boek onderzoek ik die vragen door middel van 100 recepten. Je ziet hoe een ouderwetse appeltaart (blz. 62) die ik aan een van een ziekte herstellende vriend gaf of een portie boterige pruimen-pistacherepen (blz. 72) die we bij een picknick deelden onze behoefte om te delen en te geven kan bevredigen. Een citroen-labnehtaart (blz. 127) voor een verjaardag, een taart met aardbei, matcha en witte chocolade (blz. 121) voor een speciale gelegenheid en een chocolade-tahintaart (blz. 132) voor een verjaardag zijn heerlijke manieren om dingen te vieren met onze geliefden en te laten merken dat we op ze gesteld zijn. Met een portie maisbroodjes met cheddar & jalapeño (blz. 216) of een roze plaatcake met moerbeiglazuur (blz. 230) voor een fancy fair creëer je kleine maar krachtige verbintenissen die je het gevoel geven dat je ergens bij hoort.

Al deze momenten van verbinding zijn bouwstenen van zingeving, die door bakken nog wordt versterkt en verrijkt. Om te begrijpen hoe bakken dat precies doet, moet ik je iets verder terug in mijn leven meenemen.



Ik ben geboren in een Chinese familie die als tweede generatie in Maleisië woonde, als vierde van vijf kinderen. Op mijn elfde verhuisden we naar Australië. Als kind was de reden van die verhuizing mij niet duidelijk, maar nu realiseer ik me dat we de anti-Chinese sentimenten ontvluchtten die door de *New Economic Policy* in 1971 ontstonden. De NEP was bedacht om de sociaal-economische status van de meerderheid van de inwoners van Maleisië te verbeteren en leidde tot een voorkeursbehandeling voor Maleisiërs op het gebied van onderwijs, werkgelegenheid, handel en het bezit van onroerend goed.

De verhuizing verstoorde ons allemaal op een andere manier. Ik paste me volgens mij redelijk goed aan, ik leerde de manieren van een totaal vreemde

cultuur (Australië was destijds veel minder divers) en kreeg nieuwe vrienden op school. Met sommigen van hen ben ik nog altijd zeer goed bevriend. Ik haalde een bachelor of science met een major in psychologie. Met dat diploma kreeg ik een baan in de farmaceutische industrie. Ik was daar niet op mijn plek, ik had het gevoel dat ik andermans kleren in andermans baan droeg.

Koken lonkte – en bakken in het bijzonder.

Mijn moeder had altijd overvloedige gezinsmaaltijden gekookt. Ze had zelfs een paar jaar een restaurant. Maar de Chinese keuken blinkt niet uit in zoetigheden. In Maleisië waren *kueh*, zompige gestoomde cakejes, onze zoete traktatie. Toen we naar Australië verhuisden veranderde dit niet. Mijn moeder gebruikte dat vreemde ding dat ze in haar keuken tegenkwam (de oven) om stinkende etenswaren zoals gedroogde vis en ingelegde groenten in te bewaren. Ze heeft me tal van heerlijke gerechten doorgegeven – gefrituurde snacks, curry's, wokgerechten en gestoomde vis – maar koekjes, cakes en taarten zaten niet in haar repertoire.

Ik kan dus niet echt zeggen: waarom ik zo graag wilde bakken. Koken was sowieso mijlenver verwijderd van welk beroep ik me dan ook had kunnen voorstellen. Ik was me zeer bewust van de offers die mijn ouders hadden gebracht om ons naar Australië te krijgen zodat wij de kans kregen om te gaan studeren. Maar als ik een taart bakte, werd ik op de een of andere manier zo door dat proces in beslag genomen dat ik op dat moment vergat dat ik onzeker of niet op mijn plek was. En door die taart daarna met anderen te delen kreeg ik het gevoel dat mijn wereld op een magische manier groter werd. Toen besepte ik dat bakken niks zoetelijks of onbeduidends heeft.

Dus toen mijn vriendje me voorstelde om een cafeetje te openen, aarzelde ik geen seconde. Onze naïviteit deed niet onder voor het tempo waarmee we ons plannetje uitvoerden. We zagen een leuk, karaktervol cafeetje voor ons met een glazen vitrine vol hartige en zoete taarten en koekjes, plus een heleboel mensen die dat lekker zouden vinden. Vlak daarna openden we ons café Mortar and Pestle in Hawthorn, een buitenwijk van Melbourne.

Verbazingwekkend genoeg was ons gekke avontuur een groot succes, maar uiteindelijk verkochten mijn vriend en ik de boel. We waren uit elkaar, en dat had daar ook mee te maken. Ik ging verder met mijn leven en werd patissier in een iconisch restaurant in Melbourne, Donovans, waar ik voor tweehonderd gasten op een avond leerde koken en mijn dessertrepertoire enorm werd uitgebreid. Maar toch bleef psychologie aan me trekken, zelfs toen ik de sterren van de hemel bakte. Ik ging een dubbelleven leiden: overdag was ik psycholoog en 's avonds patissier.

En toen ontmoette ik iemand anders en ging ik met hem in Londen wonen. Ik ging werken voor de firma Ottolenghi, de groep geweldige traiteurs en cafés. Daar werd ik al snel hoofd receptontwikkeling taart en gebak. Yotam werd een goede vriend, en ik zou later twee boeken met hem schrijven. Maar mijn relatie met psychologie was nog niet voorbij, en mijn dubbelleven dus ook niet. Ik opende een psychologiepraktijk en wilde verder leren.

Ik begon een promotietraject en bestudeerde de invloedrijke existentiële psychotherapeuten zoals Viktor Frankl, Irvin D. Yalom en Emmy van Deurzen. Hun



Focaccia met aardappel, knoflook & rozemarijn

Voor 6-8 personen
als broodjes, voor
meer als bijgerecht

Op Instagram heb ik veel mensen kuiltjes in zelfgemaakte focaccia zien maken, maar ik had nooit de aandrang om ook een focaccia te bakken. Zelfs toen mijn zus, Lily, die altijd goede adviezen heeft, lyrisch over haar focaccia was, kwam het nog steeds niet op mijn to-dolijst. Maar op een dag, nadat ik de gekonfijte knoflook voor de beroemde boerenkoolpasta uit de kookrubriek van *The New York Times* had bereid, bedacht ik ineens dat ik geen boerenkool had gekocht! Ik zat na te denken wat ik met de gekonfijte knoflook en geurige olie kon doen. En toen herinnerde ik me Lily's focaccia...

Wat zal ik zeggen? Ik ben bekeerd. Zacht en luchtig met een krokante bodem en randen, en smakend naar knoflookbrood, maar zonder een klontje boter! En als ik er eens een aardappeltopping met rozemarijn aan toevoegde, precies tot de juiste dikte gesneden om krokant aan de randjes te worden maar romig vanbinnen te blijven?

Het is heerlijk om sandwiches van deze focaccia te maken, maar hij is ook lekker op een grote tafel buiten, met een antipasto van koude vleeswaren en pickles.

8 middelgrote tenen knoflook (ca. 40 g), gepeld
100 ml extra vergine olijfolie
500 g patentbloem
2 theel. instantgist
20 g pecorino, fijn geraspt
1¼ theel. fijn zeezout

1 theel. versgemalen zwarte peper
430 ml water, lauw
2-3 middelgrote rode aardappels (ca. 400 g),
gewassen en gedroogd
1 groot takje rozemarijn
zeezoutvlokken, voor erover

- 1 Doe de knoflooktenen en olijfolie in een kleine steekpan en zorg dat de knoflook onderstaat. Kook ze circa 12 minuten op laag vuur, tot de knoflook zacht wordt en kleur begint te krijgen. Neem de pan van het vuur en zet opzij om de olie volledig te laten afkoelen – de knoflook gaart nog even door. Doe als de olie is afgekoeld de knoflook in een kom (laat de olie in de pan zitten) en prak de tenen met een vork. Schenk de olie in een potje.
- 2 Doe de patentbloem, gist, pecorino, het zout en de peper in een middelgrote kom. Roer alles met een garde door elkaar en voeg de geprakte knoflook en het water toe. Meng goed met een siliconen spatel en schraap het deeg van de wand van de kom naar beneden door het midden van het deeg heen tot er een plakkerige bal ontstaat. Spreng 15 ml van de opzij gehouden knoflookolie over de deegbal en verdeel de olie zachtjes met je vingers over het oppervlak van het deeg. Dek de kom af met een groot bord of met plasticfolie en zet hem meteen in de koelkast om het deeg langzaam 1 nacht (en maximaal 2 dagen) te laten rijzen.
- 3 Haal het deeg de volgende dag uit de koelkast, maar laat het in de kom liggen.
- 4 Schenk 30 ml van de opzij gehouden knoflookolie op de bodem van een ronde taartvorm van 30 cm doorsnee (een rechthoekige bakplaat van ca. 30 x 20 cm met opstaande rand is ook prima). Smeer de olie met je dominante hand over de bodem van de vorm – hiermee komt er ook olie op je hand, en dat is belangrijk voor de volgende stap. >>>

Bereidings- &
serveertips

> Het deeg moet 1 nacht in de koelkast rijzen (daar is het maximaal 2 dagen houdbaar), dus begin ten minste

1 dag voordat je de focaccia wilt bakken. Hij is eigenlijk heel makkelijk te maken – het recept lijkt tijdrovend,

maar de meeste tijd zit in het rijzen van het deeg.
> De focaccia is een beetje warm het lekkerst.

- 5 Gebruik nu, met het deeg nog in de kom, je ingeoliede hand om de zijanten van het deeg over het midden te trekken. Draai de kom rond en herhaal dit een paar keer om het deeg steviger te laten worden, en leg het daarna in de ingeoliede vorm. Keer het deeg om het met nog meer olie te bedekken en laat het (het vult nog niet de hele vorm) onafgedekt op het werkblad staan tot het zacht en luchtig is, en er een beetje opgezwollen uitziet. Dat duurt 1-2 uur, afhankelijk van de temperatuur van je keuken. Als het klaar is, is het zo ver uitgezet dat het de hele vorm opvult. Als je een rechthoekige bakplaat gebruikt, moet je het deeg misschien een beetje aandrukken om het goed in de bakplaat te laten passen.
- 6 Verhit als het deeg bijna zover is de oven tot 220 °C (heteluchtstand).
- 7 Snijd de (ongeschilde) aardappels in schijfjes van 2-3 mm.
- 8 Sprenkel nog 2 eetlepels van de knoflookolie over het deeg en druk de toppen van je vingers en duimen dan enkele keren in het gerezen deeg om overal diepe kuultjes te maken. Leg de aardappelschijfjes er nu elkaar licht overlappend op. Scheur kleine stukjes van de takjes rozemarijn en stop ze tussen de aardappels. Sprenkel de resterende knoflookolie erover en strooi er wat zeezoutvlokken over.
- 9 Bak de focaccia ongeveer 30 minuten, tot de aardappeltopping en de onderkant goudbruin zijn. Zet de vorm op een rooster om de focaccia enkele minuten te laten afkoelen, til hem dan uit de vorm op het rooster en laat hem volledig afkoelen. Als je de focaccia in de bakvorm laat afkoelen, dan wordt de knapperige korst snel zacht, dus leg hem echt zo snel als je hem kunt vastpakken op het rooster. ■



Dutch baby met mortadella & rucola

Voor 4-6 personen

Wat ik zo leuk vind aan brunchen is het gevoel dat alles er wel bij past: zoet, hartig en alles daartussenin. Van bloody mary's tot banaansmoothies, van quiches tot flensjes, van spek tot blauwe bessen en van mimosa's tot mocktails, het kan allemaal. Ik hou van de mix-and-matchvibe van deze gezellige tussenmaaltijd.

Deze twee Dutch baby's zijn mijn geheime brunchwapen. Of je nou Team Zoet of Team Hartig bent, deze spectaculaire, in de oven gebakken pannenkoeken zijn belachelijk makkelijk te maken. Met een kleine tweak van het eenvoudige beslag maak je ze zoet of hartig. Qua textuur zijn ze goddelijk om te eten, goudbruin en krokant aan de randjes, zacht en custardachtig in het midden. Na het bakken in de oven zijn ze opgezwollen en daarna zakken ze in tot de vorm van een kom waarin je de vulling die je lekker vindt kunt doen.

Laat je niet beperken tot de vullingen die ik hier heb gegeven – maak je eigen versie van deze Dutch baby door je favoriete toppings te gebruiken. Pas alleen op dat je de zachte pannenkoekenvorm niet te vol maakt.

75 g tarwebloem
20 g parmezaan, geraspt, plus extra, geschaafd,
voor de topping
¼ theel. fijn zeezout
⅓ theel. versgemalen zwarte peper
2 grote eieren
125 ml volle melk

15 g boter
2 theel. olijfolie
30 g rucolablaadjes, plus wat olijfolie en citroensap
om ze aan te maken
4 dunne plakken edammer (ca. 60 g)
4 grote plakken mortadella (ca. 60 g)

- 1 Klop de tarwebloem, parmezaan, het zout en de peper in een middelgrote mengkom en maak een kuiltje in het midden. Breek de eieren in het kuiltje, klop ze los en voeg de melk toe. Klop dan geleidelijk de bloem door het vochtige mengsel, tot je een glad beslag hebt. Zet het beslag tot je het gaat bakken in de koelkast (daar is het maximaal 2 dagen houdbaar).
- 2 Verhit de oven tot 190 °C (heteluchtstand) en zet een grote, diepe ovenvaste koekenpan van circa 25 cm doorsnee in de oven om hem circa 5 minuten op te warmen.
- 3 Haal de lege pan uit de oven en voeg de boter en olijfolie toe. Draai de pan rond tot de boter is gesmolten en zet hem nog 1 minuut in de oven.

Laat de pan in de oven staan maar trek hem er voorzichtig iets uit en schenk het beslag er in één keer in. Duw de pan terug in de oven en bak de Dutch baby ongeveer 25 minuten, tot hij goudbruin en opgezwollen is.

- 4 Maak intussen de rucolablaadjes aan met de olijfolie en het citroensap.
- 5 Til de gebakken pannenkoek met een spatel uit de pan en laat hem op een groot bord glijden. Drapeer de plakken kaas op de pannenkoek en leg de plakken mortadella erop. Leg daarop de aangemaakte rucolablaadjes en strooi er wat extra geschaafde parmezaan over. Serveer meteen.

Bereidingstips

> Zorg ervoor dat de pan goed heet is voor je het beslag erin schenkt – dit is echt de sleutel tot het wonderbaarlijke rijzen van de pannenkoek.

> Zorg ervoor dat alle toppings klaarstaan als de pannenkoek uit de oven komt, want hij zakt vrijwel meteen in. Dat tast de smaak of textuur niet

aan, maar je wilt je gasten vol verbazing zien kijken als je die fantastische, opgezwollen pannenkoek op tafel zet.







Wimbledontaart

Voor 8-10 personen

De vroege zomer in Londen staat bekend om twee dingen: aardbeien en Wimbledon. Ze zijn vrijwel synoniem met elkaar. Tijdens deze twee weken van spectaculair tennis wordt er kennelijk twee ton, oftewel circa twee miljoen aardbeien, op het toernooi zelf geconsumeerd!

Zoveel aardbeien heb je niet nodig om deze prachtige taart te maken – 24 aardbeien zijn genoeg voor tussen de matchacakes, maar zorg wel dat je de allerlekkerste en zoetste exemplaren hebt!

Ik maakte deze taart voor het eerst toen vrienden ons uitnodigden om de Wimbledon-finale te kijken. Het begon een beetje als een gimmick – een vaalgroene *Victoria sponge cake* met aardbeien en crème – maar hij was zo slecht nog niet, dus ik besloot hem verder te verfijnen. De matcha geeft de cake een prachtige smaak, en de witte chocolade in de crème een luxueuze smaak en mondgevoel. We noemen deze taart bij ons thuis nog altijd Wimbledontaart, maar de enige beperking om hem te maken is dat je er mooie, verse aardbeien voor nodig hebt.

Matchacake

115 g tarwebloem
25 g maizena
¼ theel. fijn zout
5 eieren
140 g fijne kristalsuiker
20 g boter, op kamertemperatuur
20 ml plantaardige olie
25 ml volle melk
7 g matchapoeder (groenetheepoeder)

Wittechocoladecrème

200 g wittechocoladetrappels (of van een reep, in stukjes van 1 cm gehakt)
75 g boter, op kamertemperatuur, maar niet te zacht
280 g roomkaas, in blokjes indien stevig
270 ml slagroom, koud

400 g aardbeien (ca. 24; probeer lange, ranke aardbeien te vinden van grofweg hetzelfde formaat)

-
- 1 Verhit de oven tot 165 °C (heteluchtstand). Vet de bodem en wand van een springvorm van 23 cm doorsnee in en bekleed met bakpapier.
 - 2 Zeef voor de matchacake de tarwebloem, maizena en het zout in een middelgrote kom en zet opzij.
 - 3 Doe de eieren en suiker in een staande mixer, zet de kom boven een steelpan met zachtjes kokend water en zorg ervoor dat de bodem van de kom het water niet raakt. Klop 1-2 minuten met de hand, tot de suiker opgelost is en het mengsel warm aanvoelt. >>>

Bereidingstips

> Je hebt twee springvormen van een verschillend formaat voor deze taart nodig – een van 23 cm doorsnee om de cake in te bakken en een van 20 cm doorsnee om de taart in samen te stellen en af te laten koelen.
> Acetaat taartkragen zijn online verkrijgbaar

en zijn heel handig als ondersteuning bij het opbouwen van de taart – in dit geval voor de aardbeien om de taart.
> Gebruik voor zowel de kleur als de smaak puur matchapoeder (ik gebruik de Clearspring Organic Premium Matcha). Je hebt geen topkwaliteit nodig

(die voor ceremonies), maar kies voor het beste resultaat wel een fijn poeder met een felgroene kleur. Mocht je geen donkergroene matcha vinden, dan is deze taart nog steeds heel lekker, alleen is hij dan niet Wimbledon-groen!

- 4 Bevestig de kom aan de staarde mixer met het gardehulpstuk en klopf 7-8 minuten op de hoge stand, tot het mengsel in volume is verdriedubbeld en koel aanvoelt. Zet op de laagste stand en klopf nog 2 minuten om grotere luchtbubbels te verwijderen – het mengsel moet zijdezacht en glad worden.
- 5 Verhit intussen de boter, plantaardige olie en melk in een steelpan op laag vuur. Haal als de boter gesmolten is van het vuur en voeg het matchapoeder toe. Klopf glad en zet opzij.
- 6 Schraap het eiermengsel als het in volume is verdriedubbeld in een grote, brede kom – zo kun je het beslag straks makkelijker spatelen. Schep een kopje van het eiermengsel in de pan bij de matchamelk en spatel door elkaar – je hoeft dit nu niet voorzichtig te doen om de lucht erin te houden – en schep dit mengsel in de grote kom met het resterende eiermengsel. Zeef de helft van het (al gezeefde) bloemmengsel erover en spatel voorzichtig met een garde door het eiermengsel; pas nu wel op dat je er niet te veel lucht uit slaat. Zeef de resterende bloem erover en spatel er voorzichtig door.
- 7 Schenk het beslag in de beklede taartvorm en tik de vorm een paar keer hard tegen het werkblad om grote luchtbubbels te verwijderen. Bak circa 30 minuten, of tot het midden van de cake veerkrachtig aanvoelt. Hij moet gelijkmatig lichtbruin en goed gerezen zijn. Haal uit de oven en laat de vorm meteen vanaf circa 20 cm hoogte twee keer op een hittebestendig werkblad vallen – dit voelt een beetje raar, ik weet het, maar zo voorkom je dat de cake in het midden inzakt. Zet de cake op een rooster om hem volledig te laten afkoelen in de vorm.
- 8 Maak de vulling terwijl de cake in de oven staat. Leg de witte chocolade in een kleine hittebestendige kom boven een pannetje zachtjes kokend water en zorg ervoor dat de kom het water niet raakt. Roer af en toe tot de chocolade is gesmolten, haal van het vuur en laat lauwwarm worden.
- 9 Klopf de boter in een staande mixer met de platte menghaak circa 30 seconden op de middelste stand, tot hij glad is. Voeg de verse roomkaas toe, klopf goed door elkaar en doe de afgekoelde gesmolten chocolade erbij. Ga door met kloppen tot het glad is en voeg de slagroom toe. Klopf op de middelste stand tot je mooie golfjes ziet en schraap de crème in een grote spuitzak met een glad spuitmondje van 1 cm. Bewaar in de koelkast tot je de taart gaat samenstellen.
- 10 Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd ze in de lengte doormidden. Leg ze met het snijvlak omlaag op meerdere vellen keukenpapier om het teveel aan vocht te absorberen.
- 11 Los de afgekoelde cake om de taart samen te stellen op een snijplank en snijd de cake met een ronde springvorm van 20 cm doorsnee als mal en met een kartel mesje bij tot een ronde cake van 20 cm doorsnee. Snijd de cake horizontaal doormidden om twee ronde cakes te krijgen. Leg de dichte ring van de springvorm van 20 cm (je hebt de bodem nu niet nodig) op een groot serveerbord. Bestrijk de binnenkant van de ring lichtjes met de extra plantaardige olie, bekleed hem met een reep acetaatfolie of bakpapier om een brede kraag te maken (zie Bereidingstip) en zorg ervoor dat die een paar centimeter boven de vorm uitsteekt. Laat een van de cakes in de vorm zakken, schik er wat aardbeien op met het snijvlak naar buiten, rond de wand van de vorm, en druk ze tegen de acetaatfolie of het bakpapier. Spuit de witte chocoladecrème tussen de aardbeien om de gaten op te vullen en spuit dan een laag van 1 cm crème op het midden van de cake. Leg de resterende aardbeien met het snijvlak omlaag op de crème in het midden en spuit daar net genoeg crème op tot aan de bovenkant van de aardbeien langs de rand. Leg hier de tweede cake op en verdeel de resterende crème erover.
- 12 Zet de taart ten minste 2 uur en maximaal 1 dag van tevoren in de koelkast.
- 13 Haal de taart vlak voor het serveren uit de vorm en peuter de acetaatfolie of het bakpapier eraf. Dompel een mes in een mengbeker met heet water, veeg het droog en snijd de taart in stukken. ■

