

Maria-Laura  
De Loore

Isabeau  
Sas

# WINE & BITES

# Inhoud

---

6	<b>Inleiding</b>
8	<b>Ga zitten!</b>
11	<b>Handleiding</b>
12	<b>Ouder dan de straat</b>
14	<b>What grows together, goes together</b>
17	<b>Het dilemma van de omnivoor</b>
20	<b>Vijf basissmaken</b>
26	<b>Geur</b>
28	<b>Wijn proeven</b>
30	<b>Twaalf wijnstijlen</b>
34	<b>Twee strategieën voor food pairing</b>
36	<b>Vis en wijn</b>
41	<b>Vlees en wijn</b>
45	<b>Kaas en wijn</b>

## RECEPTEN

48	Januari
60	Februari
73	Maart
85	April
97	Mei
111	Juni
123	Juli
134	Augustus
146	September
158	Oktober
170	November
182	December



INLEIDING

# Ga zitten!

Welkom in ons boek, waar wij met veel liefde aan hebben gewerkt. Wij, dat zijn Maria-Laura De Loore en Isabeau Sas. Oftewel *the foodie and the wine geek*. We houden van lekker eten, en drinken daar graag een glas wijn bij. Jij waarschijnlijk ook, anders zou dit boek een onverstandige aankoop of een nutteloos cadeau zijn. Het is onze ode aan lekker eten en goede wijn in fijn gezelschap. In de overvloed van kook- en wijnboeken wilden we iets unieks creëren – een gids om eenvoudige maar verfijnde wijnmomenten met vrienden te vieren. Verwacht geen lange, ingewikkelde diners met zorgvuldig gekozen wijnen. Nee, we willen simpele maar indrukwekkende bites samenbrengen met de perfecte wijn.

We willen je niet alleen laten genieten, maar ook iets leren, op een toegankelijke en speelse manier. Samen duiken we in de theorie over *food and wine pairing*. Met *Wine & bites* ontdek je de chemie die schuilt in het combineren van smaken en wijn, en dat je culinaire ervaring er rijker door wordt. Je leert hoe je de juiste wijn kiest bij elke hap, je leert het te begrijpen en te waarderen.

Eten en drinken in goed gezelschap is een universeel genot, een verbindende kracht in onze cultuur. Er is iets diep bevredigends aan samen zitten, brood breken en een

fles wijn delen met vrienden, familie of een geliefde. Voor veel mensen is het een bijna heilig ritueel, doordrenkt met een gevoel van gemeenschap en gedeeld plezier.

Onze filosofie is eenvoudig: heerlijk eten hoeft niet ingewikkeld te zijn, en goede wijn is er voor iedereen. We willen de mystiek rond wijn en culinaire complexiteit doorbreken en je meenemen naar een wereld waar eenvoud regeert en smaak koning is. Elk recept in dit boek is zorgvuldig gekozen om je zintuigen te prikkelen, zonder je te overweldigen met technische keukenkunsten of obscuur wijnjargon.

Met *Wine & bites* brengen we de gezelligheid van vrijdagavondjes met vrienden en ontspannen zondagse brunches naar jouw thuis. We delen onze favoriete wijnkeuzes voor elke gelegenheid, van een sprankelende aperitief tot hartverwarmende rode wijn, en koppelen die aan verrassende maar ongecompliceerde hapjes. Denk aan tapasachtige lekkernijen, smaakvol fingerfood en andere verfijnde, maar eenvoudige creaties die je gegarandeerd complimentjes opleveren van je gasten.

Dit boek is meer dan een verzameling recepten en wijnadviezen. Het is een uitnodiging om de tijd te nemen, te vertragen, en echt aanwezig te zijn in het moment. Om te genieten van het gezelschap van dierbaren, van goede gesprekken, gelach, en natuurlijk, van fantastisch eten en wijn. In de kern gaat *Wine & bites* over het vieren van het leven, de passie voor lekker eten en wijn, en het koesteren van de momenten die we met elkaar delen.

# Handleiding



In dit boek verdiepen we ons in de essentie van *food and wine pairing* en de kunst om memorabele wijnavonden te creëren, maand na maand.

We duiken eerst in de wereld van smaken. Hier leer je de basis van smaak begrijpen en ontdek je hoe je gerechten en wijn tot een perfecte harmonie brengt. Daarna stappen we de boeiende wereld van wijnproeven binnen. Hier gaan we verder dan het simpele onderscheid tussen ‘lekker’ of ‘niet lekker’ en verkennen we twaalf unieke wijnstijlen, elk met hun eigen pairingpotentieel. Van de basistechnieken tot slimme tips, je leert hoe je voor elk gerecht de perfecte wijn uitkiest.

Terwijl je door het boek bladert, ontdek je hoe je elke wijnavond bijzonder kunt maken. Met praktische adviezen voor het kiezen van de juiste ingrediënten en een goede wijn bereik je niet alleen een heerlijk, maar ook budgetvriendelijk resultaat.

Dit is jouw gids om met gemak en vertrouwen een sfeervolle avond neer te zetten, of je nu een gezellig onderonsje hebt of een groter gezelschap verwelkomt.

Daarna is het tijd voor een culinaire reis door het jaar, met voor elke maand een eigen thema, van gezonde hapjes in januari tot een knusse kerstaperitief in december. We willen je in ieder seizoen inspireren. Vier hapjes en vier bijpassende wijnen voor elke maand zorgen voor eindeloze combinatiemogelijkheden, waarmee je elke wijnavond een persoonlijk tintje geeft.

Met *Wine & bites* als je gids ben je het hele jaar door de ster van elke wijn- en eetgelegenheid.

*Let's get this party started!*

(maar eerst een beetje theorie...)

JANUARI

# Mindful gezellig

Januari, de maand waarin we onze kerstkilo's betreuren en onze sportabonnementen afstoffen. De perfecte tijd voor een vleugje zelfbeheersing, maar met behoud van gezelligheid. Geen paniek, je hoeft niet te overleven op seldersap en lucht. Welkom in de wondere wereld van alcoholvrije en laagalcoholische wijnen, waar je zonder schuldgevoel van kunt nippen.

Alcoholvrije wijn betekent niet gewoon water met een druivensmaakje. Deze wijnen beginnen hun leven als elke andere wijn, maar ondergaan vervolgens een dealcoholisatieproces waarbij de alcohol wordt verwijderd. Dit proces kan invloed hebben op de aroma's en de structuur, dus wijnmakers moeten slim en creatief zijn om deze veranderingen te compenseren. Bubbels zijn een goede keuze in dit segment; ze zorgen voor de broodnodige vrolijkheid en structuur. En riesling met zijn zurige karakter blijkt perfect voor een alcoholvrij leven. Voor rode-wijnaficionado's is er de alcoholvrije rosé van bekend domein Chateau La Coste in de Provence – licht, fruitig en zonder kater.

En dan de tussenweg: wijnen met een lager alcoholpercentage. Perfect voor wie wel van een beetje buzz houdt, maar niet van wankelen. Vaak afkomstig uit koelere klimaten, waar druiven natuurlijk minder suiker (en dus potentieel alcohol) ontwikkelen, bieden deze wijnen een subtiele elegantie en vaak een indrukwekkende complexiteit. Een Duitse riesling met 8,5% alcohol kan bijvoorbeeld verbazingwekkend rijk en gestructureerd zijn, een toonbeeld van hoe minder soms echt meer kan zijn.

We hebben vier snacks uitgekozen die perfect passen bij onze mindful wijnen. Denk aan lichte, frisse gerechten die je goede voornemens niet in de weg staan. Van een verfijnd *shrimp flatbread* tot speelse gebakken courgetteballetjes, elk hapje is een feestje zonder de calorieën. En de wijnen? Die dansen er vrolijk naast, versterken de smaken en zorgen voor die extra sfeer.

# FLATBREAD FIESTA



## INGREDIËNTEN 4

2 flatbreads (naanbrood)  
 Olijfolie  
 1 courgette  
 (in dunne plakjes gesneden)  
 150 g mais  
 Peper & zout  
 250 g mascarpone  
 300 g gepelde scampi  
 1 teentje knoflook  
 1 theelepel paprikapoeder  
 1 theelepel chilipoeder

# Scampi en alcoholvrije blanc de blancs



ANTON FREE  
 BLANC DE BLANCS,  
 DUITSLAND  
 €€

Dit lichte maar smaakvolle gerecht met courgette, mais en scampi krijgt een extra dimensie met een bruisende blanc de blancs. De frisse, fruitige bubbels complementeren de zacht-zoete zeevruchten en verfrissende groenten, terwijl ze een mooi textuurcontrast bieden.

## BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Rooster de flatbreads met wat olijfolie gedurende 10 minuten en laat afkoelen.
- Snijd de courgette in de lengte in dunne plakjes. Dep ze goed droog.
- Bak de mais en de plakjes courgette kort aan in een pan.
- Meng de mascarpone met de mais, peper en zout.
- Bak de scampi kort aan in een pan met wat olie en knoflook.
- Leg het mascarponemengsel, de gebakken courgetteplakjes en de scampi op het afgekoelde flatbread.
- Bestrooi met paprikapoeder en chilipoeder.
- Zet de flatbreads gedurende 10 minuten in de oven.



# COURGETTE- BALLETJES

met geroosterde-paprikadip



## INGREDIËNTEN 4

1 courgette  
Een handvol peterselie  
Een handvol basilicum  
1 teentje knoflook  
2 eieren  
75 g broodkruim (of een gluten-vrije variant)  
40 g Parmezaanse kaas (of een lactosevrije variant)  
Peper & zout  
Olijfolie

## VOOR DE DIP

2 zoete puntpaprika's  
1 teentje knoflook  
Een handvol pijnboompitten (geroosterd)  
Een handvol koriander  
100 g zongedroogde tomaten  
Paprikapoeder  
Chilipoeder  
Peper & zout  
Basilicum (optioneel)

# Courgette en alcoholvrije riesling



DESERTEUR,  
BIBO RUNGE,  
RHEINGAU,  
DUITSLAND  
€

Voor deze balletjes, die echte smaakbommetjes zijn, is een alcoholvrije riesling een uitstekende keuze. De citrusaroma's geven een extra frisse toets aan dit erg lichte en verfrissende gerecht. De zoute parmezaan profiteert van de frisse zuren van de riesling, die ondanks het gebrek aan alcohol prachtig overeind blijven. Bovendien haalt de wijn de natuurlijke zoetheid van de groenten naar boven en maakt hij het geheel spannend en levendig.

## BEREIDING BALLETJES

- Rasp de courgette en pers het overtollige vocht eruit met behulp van een handdoek (het mengsel moet goed droog zijn).
- Hak de kruiden en de knoflook fijn.
- Meng de eieren, het broodkruim, de Parmezaanse kaas en de knoflook in een kom.
- Kruid het mengsel met peper en zout.
- Rol kleine balletjes van het mengsel.
- Bak ze in de pan met olijfolie tot ze goudbruin worden.

## BEREIDING DIP

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Snijd de zoete puntpaprika's in de lengte in tweeën. Verwijder de zaden.
- Plaats een bakplaat in de oven en bak de puntpaprika's gedurende 20 minuten.
- Hak een teentje knoflook fijn.
- Rooster een handvol pijnboompitten.
- Hak de koriander fijn.
- Voeg de puntpaprika's, de zongedroogde tomaten en de bijbehorende olie, de pijnboompitten, de knoflook, de koriander, het chilipoeder en het paprikapoeder samen in een blender. Zorg dat je een egaal mengsel krijgt. Kruid met peper en zout naar smaak.
- Werk af met extra koriander of basilicum en geroosterde pijnboompitten.