

Bessen, knollen, noten en af en toe rauw vlees; het dieet van onze verre voorouders kende weinig variatie. Door de ontdekking van vuur werd de lijst van eetbare producten langer en het leven smakelijker.

We lusten het (soms) rauw

De *Homo sapiens* ging experimenteren, combineren en marineren. Stapje voor stapje werd de kookkunst ontwikkeld. Het resultaat van die inspanningen zijn stapels kookboeken, een overvloed aan televisiekoks en felbegeerde Michelinsterren. Maar voor veel producten blijft gelden: 'puur' smaakt het zoetst, van knapperige sla tot sappig fruit. Wie onder het motto 'ik ben toch geen konijn' niets geeft om ongekookte wortels en andijviesla, gaat misschien wel watertanden van rauwe vruchten uit zee. Zilte kokkels, zeesterren en levende oesters, zo uit de schelp opgeslurpt.

De eerste mens die de weerbarstige oester openbrak en rauw verorberde had vast veel honger. Of misschien wist hij al dat rauwe zeevruchten een 'afrodisiaca' zijn; lustopwekkend en prikkelend voor de zintuigen. Niet voor niets is het woord 'afrodisiacum' afgeleid van Aphrodite, de Griekse godin van de liefde, geboren uit het zeeschuim van de Middellandse Zee.

Op een oesterschelp bracht Aphrodite haar zoon ter wereld. Daar was Eros, ook geen onbekende als het om de liefde gaat. De oester werd symbool voor lust en sensualiteit, een onweerstaanbare lekkernij voor de een of een 'verboden vrucht' voor de ander.

Vooral de Japanners lusten het rauw en super vers. Tonijn, zalm en inktvis maar ook paardenvlees en kip worden flinterdun in *sashimi*-stijl opgediend. Mag een salmonellavergiftiging geen pretje zijn, echte waaghalzen bestellen koffervis (*fugu*) die in rauwe vorm als *fugusashi* op het menu staat. Deze vis wordt letterlijk duur betaald. Als de chef de *fugu* niet juist fileert, komt er een gif uit de lever vrij die na consumptie onvermij-

delijk tot de dood leidt. Culinaire kamikaze. Voor de Japanse smaak is rauw soms nog niet vers genoeg. Dit leidt tot extreem dieronvriendelijke excessen aan tafel met toppunt van wreedheid *sugata zukuri*. Zwaaiend met zijn messen verwijdert de kok als een echte *samurai* de ingewanden uit de vis. Het vlees wordt in dunne plakjes gesneden zonder dat de vis het loodje legt. Tijdens dit zelfs in Japan controversiële *ikezukuri*-diner worden ook garnalen en babyoctopus levend verorberd.

In China voert men de garnalen eerst dronken door ze te laten 'zwemmen' in rijstwij. Als ze spartelend worden opgevoerd begint de ongelijke strijd waarbij de garnalen venijnig maar tevergeefs van zich afbijten.

Van een heel andere orde is 'raw food', veganistisch en super puur. De aanhangers van raw food, ook wel een 'beweging' genoemd, zijn van mening dat door verhitting vitamines verloren gaan en enzymen worden vernietigd. Het fornuis moet de keuken uit. De enige concessie is een 'dehydrator' om voedsel tot een maximum van 40 graden Celsius te drogen. En dat voedsel bestaat uit *maca*, *mesquite* en *chia*-zaad, ingrediënten die zelfs voor kenners van de wereldkeuken exotisch klinken.

Wie meent dat een plateau gevuld met *fruit de mère* het toppunt is van super rauw moet even slikken. Het zijn (tarwe)grassen, door de kracht van de zon boordevol met energie ingestraald, die nu de naam 'raw superfoods' hebben gekregen. Door lang op het gras te kauwen of het als sapje te drinken krijgen we als het ware vleugels. En dat lusten we rauw?

Reis, proef en geniet! *



Ceviche peruana

Ook zonder verhitting is het mogelijk om ingrediënten, vooral vis, te 'garen'. Door de rauwe vis een aantal uren in limoensap te marineren kleurt het vlees wit en oogt het alsof het gekookt is. Als lunch of smaakopwekkend voorgerecht is dit nationale recept uit Peru onvergetelijk lekker.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 gram witvisfilets (tong, zeewolf of kabeljauw) in dunne repen gesneden
- 1 rode ui, in dunne ringen gesneden
- het sap van 8 limoenen
- 1 à 2 rode pepers, fijngehakt
- 2 theelepels suiker
- eventueel 1 eetlepel verse korianderblaadjes
- 2 zoete aardappels (bataat)
- 2 maiskolven
- zout en peper naar smaak
- sla

Leg de repen vis in een ondiepe schaal naast elkaar. Voeg het limoensap toe zodat de vis onderstaat en laat het in de koelkast marineren. Voeg na 3 uur de uien en de rode peper toe en gun de vis nog minimaal 2 uur rust. De vis is 'gekookt' als het vlees wit is.

Kook de zoete aardappel en de maiskolven gaar (in circa 15 minuten). Grill de kolven in de oven totdat ze mooi gekleurd zijn. Bestrooi de vis met zwarte peper en de koriander. Serveer de ceviche op een bedje van sla, gegarneerd met de plakken bataat en de kolven mais.

Buen provecho!



CULINAIR ERFGOED

GRIEKSE GIGANTES ELEFANTES-BONEN, AARDAPPELS UIT HET NOORD-HOLLANDSE OPPERDOES EN EEN KRIEK LAMBIEKBIERTJE UIT BELGIË. SLECHTS EEN GREEP UIT DE LIJST VAN BIJNA ELFHONDERD PRODUCTEN DIE DOOR DE EUROPESE COMMISSIE TOT CULINAIR ERFGOED ZIJN VERKLAARD.

Van de drie kwaliteitskeurmerken die de Europese Unie hanteert voor landbouw en levensmiddelenproducten is de Beschermde Oorsprongsbenaming (BOB) het neusje van de zalm. BOB-producten – waarvan er nu ruim vijfhonderd zijn – mogen uitsluitend in een bepaalde streek geproduceerd worden. Wilde kamille uit Hongarije is de jongste BOB waarvan toepasselijk thee wordt gebrouwen. Dit geneeskrachtige drankje verkeert in goed gezelschap met beroemde producten, zoals *balsamico Modena*, *blue Stilton* en *choucroute d'Alsace*.

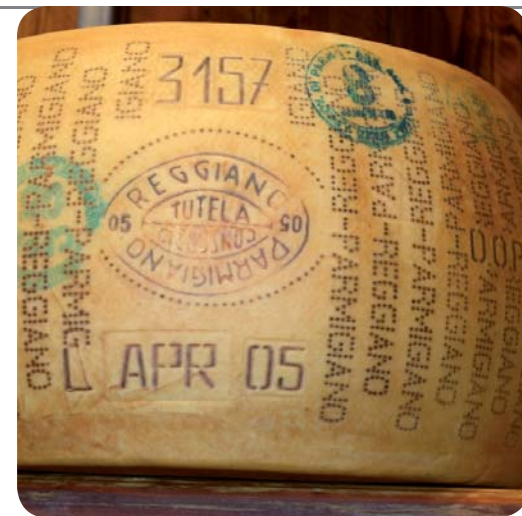
Bella Italia neemt de koppositie in met zo'n 140 uiteenlopende lekkernijen. Van *mozzarella di bufala Campana* tot het minder bekende *brovada* (ingemaakte koolraap) uit Friuli. Ook elders in het zuiden van Europa is het culinair goed toeven. Op gepaste afstand van Italië volgen Frankrijk, Spanje, Portugal en Griekenland. Dankzij de opperdezer-aardappel en zes soorten kaas is Nederland als twaalfde land geplaatst.

Ook Westlandse druiven hebben een officiële status bemachtigd. Ze mogen zich geen BOB noemen maar vallen in de tweede categorie van Beschermde Geografische Aanduiding (BGA). Dat geldt ook voor Hollandse Edammer en Goudse kaas. Omdat de

bereidingswijze van deze kazen gemeengoed is geworden, is de toevoeging 'Holland' van cruciaal belang. De namen 'Goudse' en 'Edammer' mogen echter straffeloos van Duitsland tot Nieuw-Zeeland op de kaas gestempeld worden.

De derde categorie is die van de Gegarandeerde Traditionele Specialiteiten (GTS). Deze producten, waaronder boerenkaas en kriebier, mogen overal gemaakt worden, zolang de bereidingswijze volgens nauw beschreven traditie wordt uitgevoerd. Ook de herkomst van de grondstoffen is niet vastgelegd. Dat verklaart de discrepantie tussen het aantal zwarte varkentjes in de Spaanse bergen en de hoeveelheid achterbuiten boven de toog in de tapasbars. *Jamon Serrano* is een GTS-product waarbij de varkens vaak in een Brabantse stal zijn vetgemest. (Het is echter een misverstand dat ook de varkens voor *prosciutto di Parma* van Brabantse bodem komen. Getooid met de vijfpuntige kroon van het *Conorzio del Prociutto* is de ham uit Parma een rasechte BOB.)

In Europa wordt veel gesteggeld over welk product een EU-keurmerk mag krijgen. Commercies en chauvinisme spelen hierin een belangrijke rol. Zo heeft Duitsland zich lange tijd verzet tegen een beschermde status van



Hollandse Edammer en Goudse kaas. In Denemarken voelt men zich nog steeds gepiepld door het feta-arrest uit 2005. Hierin werd bepaald dat alleen feta uit Griekenland de naam 'feta' mag voeren. Sindsdien wordt de Deense variant als 'apetina' of 'mediterrane witte kaas' aan de man gebracht.

Door het EU-kwaliteitslogo moet de consument kunnen kiezen voor kwaliteit en echt van nep kunnen onderscheiden. Dat valt niet altijd mee. Bijna elke streek in Italië levert olijfolie met een BOB-predicaat, ongeacht kwaliteitsverschillen. Ook zijn er imitatieproducten met een beschermde status. Deense *Danablu*, een matige kopie van de beschermde *Roquefort*, mag het BGA-logo voeren. *Danish Blue* daarentegen is weer grenzeloos en mag onbeschermde van hier tot Tokio van de lopende band rollen.

Niet alle producten op de lijst vinden hun weg naar de winkels in Europa. Sommige specialiteiten zijn schaars en alleen in de oorsprongsregio te koop. Een nieuwe uitdaging voor je volgende vakantie in Europa is dan ook op jacht gaan naar bijzonder culinair erfgoed.

Reis, proef en geniet!



Voor koks die durven: kip met 40 tenen knoflook. Als de knoflook ongepeld wordt gesmoord is de smaak zacht en romig. Wie de beste ingrediënten wil gebruiken speurt naar beschermde knoflook uit Lautrec en koopt bij de poelier Poulet de Bresse of Volaille des Landes. Om de Europese gedachte in ere te houden, kan deze Franse kip prima gecombineerd worden met een Griekse salade van tomaat, komkommer, ui en paprika, vervolmaakt met feta en kalamata-olijven, de nationale trots van Griekenland.

POULET AUX QUARANTE GOUSSES D'AIL

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 hele kip, bij voorkeur uit Bresse of uit les Landes
- 40 tenen verse, ongepelde knoflook, bij voorkeur l'Ail Rose du Lautrec
- 2 selderijstengels
- verse salie, rozemarijn, tijm en peterselie, van elk 3 takjes
- 4 eetlepels olijfolie
- zout (fleur de sel de Guérande) en versgemalen peper

Bestrooi de kip van binnen en van buiten met zout en peper. Vul de kip met de helft van de verse kruiden en 5 tenen knoflook. Meng de overige kruiden met de olie en bestrijk de kip ermee. Braad de kip met de rest van de tenen knoflook in een afgesloten ovenschaal of kas-serol in ca 1 ¼ uur in de oven op 200 graden gaar. Lekker met geroosterd boerenbrood en (Griekse) salade.
Bon appetit!



WERELDWIJD
WATERTANDEN



MONTEZUMA'S REVENGE: XOCOLATL!

HET "BITTERE WATER" XOCOLATL IS DE BASIS VAN CHOCOLA ZOALS WIJ DIE NU KENNEN. EEN DUIZEND JAAR OUD INDIAANS KRACHTDRANKJE DAT –OMGETOVERD TOT KOETJESREPEN, WELLUSTIGE BONBONS EN DECADENTE FONTEINEN-BITTERZOET VERLEIDT.

Water opgeklopt met geraspte bonen van de Theobroma cacao boom leveren een schuimig drankje op dat "xocolatl" wordt genoemd. De Maya's en Azteken gebruikten dit "voedselgeschenk van de goden" als ceremoniële offerdrank in de tempels. Ook werd er een heilzame en lustopwekkende werking aan toegeschreven. Vijftig koppen xocolatl per dag gaf de Azteekse godkoning Montezuma kracht om zijn harem van vierduizend vrouwen te onderhouden.

Christopher Columbus was waarschijnlijk de eerste Europeaan die de cacao boon onder ogen kreeg. Als hij had geweten dat een slaaf honderd bonen waard was had hij er vast meer aandacht aan besteed. Het was de ontdekkingsreiziger Hernando Cortez die in 1520 cacao aan het Spaanse hof introduceerde. Het hof was niet direct gecharmeerd van Montezuma's bittere drankje. Bovendien hielden de broodheren van Cortez er geen harem op na. Door een scheut

melk, een schep suiker, vanille, oranjeblouwen en kruiden toe te voegen werd xocolatl een populaire drank bij de elite. Dat cacao ook als medicijn tegen hoofdpijn, darmkrampen en huidklachten werd voorgeschreven, gaf een goed excuus om het mateeloos te drinken.

Het rijkeldrankje werd een volksdrank toen de hoge belasting op cacao bonen werd afgeschaft.

De kerk keek echter met argwaan naar dit brouwsel dat "lage lusten" aanwakkert. Om trammelant binnen de kloostermuren te voorkomen werd cacao tot verboden vrucht voor monniken en nonnen verklaard. Ook werd er gesteggeld of chocolade door het gemeene volk tijdens de vasten gedronken mocht worden. Is het voedsel of is het een drank? De oplossing was pragmatisch: als melk door water werd vervangen gaf de kerk haar zegen.



Chocolade is een belangrijk ingrediënt in de Mexicaanse keuken, zowel in zoete als in hartige gerechten. Het bekendst is de complexe mole poblano saus die verrassend met kip of kalkoen wordt gecombineerd. Schatplichtig aan Montezuma starten de Mexicanen hun dag graag met Champurrado, een schuimige, dikke chocoladedrank.

CHAMPURRADO

Ingrediënten voor 4 personen:

- 300 ml water
- 250 ml melk
- 50 gram masa harina of maismeel
- 30 gram piloncillo (bloksuiker), eventueel te vervangen door gula Jawa of rietsuiker
- 1 kaneelstokje
- 100 gram kookchocolade of extra pure chocola, fijngemaakt
- optioneel: een snufje anijszaad, zout en peper

Roer de masa of het maismeel door het water en laat het 15 minuten staan. Zeef het water en voeg de melk toe. Breng het met de suiker en het kaneelstokje zachtjes aan de kook. Voeg de chocolade toe en klop de drank met een garde totdat alle chocolade is gesmolten.

A su salud!

Na de introductie aan het Spaanse hof bleef chocolade nog drie eeuwen lang alleen in vloeibare vorm bestaan. Totdat in 1820 Coenraad van Houten in Amsterdam de cacao's introduceerde. Nu kon de boter van het poeder gescheiden worden. Door cacao te alkaliseren –in chocolade vaktermen "dutching" genoemd- werd de drank romiger, voller en donker van kleur. Niet lang na deze uitvinding werd in Engeland -of was het Italië?- de eerste chocoladereep gemaakt. Het vak van chocolatier was geboren met klinkende namen als Fry, Cadbury en Nestlé.

Om de chocoladehonger te stillen werden de cacao bomen ook buiten Zuid-Amerika aangeplant. Nu zijn Ivoorkust en Ghana de grootste leveranciers van cacao, niet in het minst door lage prijzen voor de boeren, schadelijke productiemethodes en kinderarbeid. Door te kiezen voor "(h)eerlijke" chocola kunnen ook verstokte *chocoholics* zich

er minder schuldig aan te buiten gaan.

De kerkelijke bezwaren zijn weggesmolten, maar het overmatig eten van chocolade wordt nog steeds met "zondigen" geassocieerd. Als troost zorgt het stofje fenylethylamine ervoor dat we weer gelukkig worden. Maar wie nog gelooft dat chocolade diarree voorkomt moet uitkijken; "Montezuma's revenge" is een eufemisme voor reizigersdiarree.

Reis, proef en geniet!