

## WERELDWIJD WATERTANDEN



EEUWENLANG WERD **KNOFLOOK** VOORAL ALS **MEDICIJN** TEGEN **KWALEN** EN **ONHEIL** VOORGESCHREVEN. VOLGENS **OUDE KOOKBOEKEN** GEBRUIKTEN ALLEEN 'DIE RARE FRANSEN' HET IN DE **VOLKSKEUKEN** VANWEGE DE **SMAAK**. VAN 'L' **ÉPICE DU PAUVRE**' VERHIEF DE 'STINKENDE LELIE' ZICH TOT EEN **ONMISBAAR INGREDIËNT** IN **TALLOZE RECEPTEN** UIT DE **WERELDKEUKEN**.

# DE STINKENDE LELIE

Toen de duivel de benen nam uit het Hof van Eden groeide er knoflook uit zijn linkervoetafdruk. Uit zijn rechervoetstap ont-sproot ui. Een gewas dat, evenals bieslook en prei, familie van elkaar is. Hoe aan-nemelijk dit volksverhaal ook is, botanisten geloven dat de wortels van knoflook in Cen-traal-Azië liggen. Vanuit Siberië en China brachten nomadi-sche stammen - levend op een knoflookdi-eet - het bolgewas naar de landen rondom de Middellandse Zee. Knoflook verwierf de reputatie een krachtig pepmiddel te zijn, waardoor de Egyptenaren piramides kon-den bouwen en Griekse atleten de leeuwen verslaan.

Er zijn maar weinig knollen en bollen waar-aan zoveel goeds wordt toegeschreven als aan *Allium sativum*. Hoofdluis, bloeddorsti-ge muskieten en vampiers kiezen het ha-zenpad voor knoflook. Een teentje om de nek weert het 'boze oog' af en een streng

boven de deur beschermt huis en haard te- gen het kwaad. Naast het volksgeloof in knoflook wordt ook de heilzame werking van de bol geprezen. Zes rauwe tenen per dag verminderen hoge bloeddruk en cholesterol, evenals de sociale contacten. Een kompres van verse knoflook heelt wonden en werkt tegen infecties. In Nepal bestrijdt men milde hoogteziekte door een krachtige soep uit de tenen te trek-ken. Buikkrimp, oorpijn en spoelwormen; het is maar een greep uit de lijst van nare kwalen die door knoflook verholpen wor-den. Eigenlijk mag deze bol in geen enkele reisapotheek ontbreken.

Het volksgeloof in de 'stinkende lelie' is per land verschillend, maar de afkeer van een penetrante knoflookadem is universeel. Zelfs in het look minnende Spanje. Zo waarschuwt Don Quichot zijn knecht San-cho Panza tegen overmatig gebruik ervan: 'De lucht verraad dat je een boer bent, San-



cho.' Dat een flinke *Allium sativum*-walm ook handig kan zijn, blijkt uit het joods-New Yorkse gezegde: 'A nickle will get you on the subway, but garlic will get you a seat'.

Ook de oude Grieken zagen heil in de af-standscheppende werking van een slechte adem. Als de mannen van huis gingen om hun heldendaden te verrichten, lieten ze hun vrouwen achter op een knoflookkrant-soen. De Griekse helden wisten vast niet dat knoflook een krachtig afrodisiacum is. Net zoals ui en pepers activeert het de 'lage-re chakra's' van het lichaam, met alle gevol-gen van dien. De stinkende lelie bleek een nutteloos wapen tegen ontrouw te zijn. Zo-dra kapers op liefdesgebied *tzatziki* met wat extra teentjes hadden geproefd, was de knoflookadem niets meer dan een vluchtige kuisheids gordel. En dat brengt ons bij de allermooiste eigen-schap van de geurende lelie: de smaak. Knoflook is nu thuis in alle wereldkeukens. Zelfs in de Lage Landen, waar het lang als exotisch ingrediënt werd beschouwd, is knoflook een ingeburgerde smaakmaker. Zelfs in boerenkool.

*Reis, proef en geniet!*



Op de **Canarische Eilanden** is **rode en groene mojo-saus** de **traditionele bege-leider van papas arrugadas, aardappels in de schil, gekookt in zeewater**.

Het **basingrediënt knoflook** wordt hier met **respect behandeld**. **Geen kok ver-minkt de tenen met een knoflookpers**. **Liefdevol worden ze met een koksmes platgeslagen en daarna in fijne stukjes gehakt**.

### MOJOS ISLAS CANARIAS

#### Ingrediënten voor mojo verde:

- bol knoflook, fijngehakt
- 200 ml geurige olijfolie
- 75 ml witte wijnazijn
- 1 bosje peterselie en/of koriander, fijngehakt
- 1 theelepel zeezout
- ½ theelepel komijnzaad
- 1 groen pepertje, zonder zaden, fijngehakt

Meng knoflook, kruiden en azijn tot een gladde saus. Je kunt hiervoor een vijzel of staafmixer gebruiken. Voeg de olijfolie scheutje bij scheutje toe. Voor een **mojo rosso** vervang je de groene kruiden en het pepertje door 1 eetlepel paprikapoeder, 1 rode peper en een snufje saffraan. Mojo is lekker als dipsaus bij vlees, vis en bij oer-Hollandse aardappels.







## WERELDWIJD WATERTANDEN

LANG GELEDEN WERD HET UNIVERSUM ALS EEN IMMENS EI GEZIEN. DE ENE HELFT VAN DE EIERSCHAAL VERBEELDDDE DE HEMEL, DE ANDERE HELFT DE AARDE. HET LEVEN WERD MOGELIJK TOEN DE ZON AAN DE HEMEL VERSCHEEN, STRALEND ALS DE DOOIER VAN EEN PERFECT GEBAKKEN SPIEGELEI 'SUNNY SIDE UP'.



# EITJE!

Sinds mensenheugenis is het ei een universeel vruchtbaarheidssymbool, de voorbode van de lente. De oude Germanen begroeven eieren in de akkers om een goede oogst af te smeken. Wat struif op de ploeg kon ook geen kwaad. In de christelijke traditie wordt het Germaanse gebruik voortgezet door met Pasen gekleurde eieren te verstoppen. Het ei als symbool voor de wederopstanding, waarbij het roodgeverfde paasei de verbeelding van het bloed van Christus is. Alle andere kleuren zijn er voor het vrolijke lentegevoel aan de ontbijttafel. Ook in China worden eieren geleverd, maar dat heeft niets met de paashaas te maken. Rood is de kleur van vreugde en geluk, en wat maakt gelukkiger dan de geboorte van een zoon? Om het lot een handje te helpen of feren zwangere vrouwen een roodgeverfd ei aan Linshui Furen, de taoïstische godin van de vruchtbaarheid. Als de baby een maand oud is, wordt dit ook met rode eieren gevierd, zelfs als het een meisje is. Of het ei nu rood, wit of bruin is, in sommige



Wie nog geen ei kan bakken wordt als een kluns in de keuken gezien. Dat doet onrecht aan de kluns en het ei. Om een ei goed te bereiden is handigheid nodig, vooral als het om oeufs pochés gaat. Vuistregel één is dat het scharrelei kakelvers moet zijn en gelegd door een gelukkige kip.

## TWEE MANIEREN VOOR PERFECT GEPOCHEERDE EIEN

### 1. DE KLASSIEKE MANIER:

- breng water in een pan aan de kook
- voeg een scheut azijn toe, dit is essentieel om het eiwit snel te laten stollen
- roer met een lepel het water rond zodat een draaikolk ontstaat
- breek het ei en laat het voorzichtig in het (nu) langzaam draaiende water glijden. Let op: tijdens het pocheren moet het water net tegen de kook aan zijn en mag het niet borrelen
- schep het ei na 3 tot 4 minuten met een schuimschaaf uit het water en laat het even drogen op keukenpapier

### 2. HET EI VAN COLUMBUS-TRUCJE OF ALS HET EI NIET KAKELVERS IS:

- vet een boterhamzakje in met (olijf) olie en keer het binnenstebuiten
- breek het ei, laat het voorzichtig in het zakje glijden en knoop het zakje boven het ei dicht
- hang het zakje 3 tot 4 minuten in een pan met water dat tegen de kook aan is
- knip het zakje open en ontvet het ei op wat keukenpapier

Dat is het hele eieren eten!

culturen is het eten ervan tijdens de zwangerschap taboe. Op het Amerikaanse platteland tot diep in Afrika wordt het geloof dat het ongeluk brengt. Een omelet kan leiden tot krankzinnigheid van de aanstaande moeder of – nog erger – de baby komt kaal en roze gekleurd ter wereld.

Als we maanden na Pasen nog een beschilderd ei in de tuin vinden, denken we wel tweemaal na voor het te pellen. Wij eten onze eitjes het liefst vers. In China denken ze daar anders over. 'Duizend jaar oude eieren' – die overigens 'slechts' een maand of drie oud zijn – zijn een geliefde traktatie. De rauwe eendeneieren worden ingekapseld in een mengsel van kalk, as, thee en zout, en bewaard in rijst-kaf.

Als na honderd dagen de eieren gepeld worden, komt donkergekleurd eiwit tevoorschijn. De dooier is grauw groenig en doet denken aan een paasei dat te lang achter de rozenstruik heeft gelegen. Maar met wat inge-

maakte zoute groenten is de smaak van het Chinese ei verrassend lekker.

Wie niet gaat watertanden van geconserveerde eieren, zal zich ook verre houden van die andere Aziatische lekkernij: *balut*. In deze gekookte eendeneieren zit een bijna volgroeid *itik* (kuiken) verstopt. Met vel en veer wordt het eendje uit het ei gepeuterd en met een snuffje zout verorberd. Vooral op de Filipijnen is men er dol op omdat het als een remedie tegen lusteloosheid wordt beschouwd.

In geloof en bijgeloof, in mayonaise en *hollandaise*; het ei is een onmisbaar ingrediënt. We klutsen het zelfs door de taal: we lopen op eieren en we kiezen het voor ons geld. Wie 'a good egg' wordt genoemd mag dat als compliment beschouwen. Maar degene die ons een zacht ei noemt, daar hebben we nog een eitje mee te pellen. \*

*Reis, proef en geniet!*