

'Namaste, bed tea!' Twee Nepalese koppies kijken vrolijk de tent binnen. Met een mok thee kruip ik nog even de warme slaapzak in totdat onder begeleiding van kletterende pannendecksels de oproep voor het ontbijt klinkt: 'Breakfast ready-ééé!'

Ontbijt als een keizer

Op wiebelende krukjes zitten we aan tafel. Met ontzag kijken we naar de pas voor ons; dáár gaan we straks overheen. Die calorievretende hoogtemeters gaan we verslaan op karakter, vol wilskracht en doorzettingsvermogen. En met dank aan de kok die voor dag en dauw eieren heeft geklutst, pannenkoeken gebakken en – oh gruwel – een dikke pap heeft gekookt. De klontjes kunnen nog zo minuscule zijn, op mijn bord lijken ze spontaan het formaat 'klont' aan te nemen. Met lange tanden neem ik een eerste hap...

'Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en diner als een bedelaar' is het advies. Om tot grote prestaties te komen is een vorstelijk krachtontbijt vol koolhydraten, eiwitten, suikers en vetten onontbeerlijk. Het *petit déjeuner* waarmee Lance Armstrong zeven keer de Tour de France won bestond uit een 'all you can eat' smeltkroes van tagliatelle, rijst en chocoladepasta. Als we de reclame mogen geloven beperkte schaatskampioen Evert van Benthum zich tot een stapel nuchtere Hollandse boterhammen met pindakaas. En tien jaar later verscheen Henk Angenent aan de start van de Elfste-

dentocht met een 'exotische' portie bami van de afhaalchinese in zijn buik. Natuurlijk finishte hij als eerste op de Bonkevaart.

Wie heeft zin en tijd om in alle vroegte de bami goreng van de vorige avond op te bakken? Thuis eten we gehaast een beschuitje of strooien krakende dingetjes in de melk. Maar elders in de wereld wordt voor zonsopgang gesmuld van kliekjes. Maïs-tortilla's met *frijoles refritos* (opgebakken bonen) in Midden-Amerika en nasi goreng in Indonesië leggen een stevige bodem voor een dag ploeteren tussen de bonen en in de rijstvelden.

Pap kan mij niet bekoren maar kieskeurig ben ik niet aan de ontbijttafel. Net zo als Henk Angenent eet ik met smaak een kom pittige noedels om zes uur 's morgens leeg. In Costa Rica begin ik opgewekt mijn dag met een portie *gallo pinto*. Na zo'n bord vol bonen, rijst en kaas is de beklimming van de Cerro Chirripó zó geklaard. En ik trotseer weer en wind in Ierland met *Ulster Fry*, het ontbijt waarnaast zelfs een *full English* breakfast als een zacht eitje wordt gegeten.

Het allerliefst eet ik soep in de ochtend. Waarom denken we in Europa pas aan deze ultieme opkikker als het lunchtijd is? Een gekruide soep is een effectieve 'wake-up call'. Het bestrijdt een ochtendhumeur en doet voor het lichaam wat gemoedsrust doet voor de geest. Dus wordt er in Azië al vroeg hartstochtelijk geslurpt van bouillon gevuld met *wontons*. Het traditionele ontbijt van misosoepp met tofu en gefermenteerde groenten in Japan is even elegant als de lunch en het diner. In Vietnam bestel ik al vroeg een portie *pho* en ik word vrolijk van gepeperde *khao tom* in Thailand. Door de bonte toevoeging van groenten, verse kruiden, pinda's en knoflook, schijnt met al deze Aziatische soepen de zon al aan de ontbijttafel.

Maar pap stemt me somber. Hoe liefdevol de kok ook in de pan vol *ugali*, *uji*, *risengrød* of *haferbrei* heeft geroerd, de klank van het woord valt al zwaar op mijn nuchtere maag.

Reis, proef en geniet!



Huevos rancheros

Mexicaans 'wake-up' ontbijt, ook lekker voor lunch of diner
Voor 2 personen

- 4 eieren
- 400 gram tomaten, fijngemaakt
- 1 sjalotje, fijngemaakt
- 1 à 2 teentjes knoflook, geplet en fijngemaakt
- 1 à 2 rode chilipeper, fijngemaakt
- verse koriander, fijngemaakt
- 3 eetlepels olie
- 2 maïs-tortilla's

Verhit 1 eetlepel olie in een steelpannetje en fruit het sjalotje en de knoflook glazig. Voeg de tomaat en de pepers toe en bak nog ca. drie minuten door totdat de salsa iets is ingedikt. Breng op smaak met zout en peper.

Bak de tortilla's in wat olie goudbruin in een koekenpan. Houdt ze warm in de oven of bedek ze met aluminiumfolie. Gebruik de overig olie om de eieren 'sunny side up' te bakken.

Bedek de tortilla's met de spiegeleieren en verdeel de salsa erover. Voeg fijngehakte koriander naar smaak toe. Voor een echt Mexicaans 'kliekjes ontbijt' moet dit recept geserveerd worden met *frijoles refritos*, opgebakken bonen van de vorige avond.

Wie een nog kleurrijkere variatie wil, maakt 'huevos divorciados' (gescheiden eieren). Hiervoor is naast een rode salsa ook een groene nodig. Maak de salsa op dezelfde manier maar vervang de tomaten door een groene paprika. Serveer op elk bord een spiegelei bedekt met rode en een ei met de groene salsa. Om de divorciado compleet te maken moeten de eieren door een muurtje van bonen van elkaar gescheiden worden.

Nog niet zo lang geleden gooide de kok hoge ogen door cerise flambée of een 'grand dessert' te serveren. Het spektakel komt nu uit de moleculaire keuken en uit stikstofcilinders. Grand is vervangen door petit en flambée is passé. Maar gelukkig zijn grootmoederstoetjes van alle tijden.

Zoete verleiding

Het *Nieuwe Kookboek* uit het begin van de vorige eeuw inspireerde mijn oma om watergruwel, griesmeelpap met bitterkoekjes en soms iets frivools als *flan d'orange* op tafel te zetten. Mijn moeder had het makkelijker met verantwoord fruit, zo nu en dan afgewisseld met een moderne vlaflip of een Saroma puddinkje. Zonder morren at ik mijn bord leeg als het knalroze frambozentoetje van Dr. Oetker als beloning klaarstond.

Op zon- en feestdagen werd het toetje een dessert genoemd. Nooit uit een pakje maar ambachtelijk bereid met handgeklopte eiwitten, langzaam opgestijfd in de ijskast. Als er chocoladepudding werd gekookt ruzieden we over wie de pan mocht uitlikken. Maar het állerspannendste dessert maakte mijn vader als hij de vlam in de Kirsch joeg: *voilà, cerise flambée*. Voor een maximaal effect doofde mijn broer het licht terwijl mijn moeder angstvallig de gordijnen in de gaten hield.

Koken is chemie, maar mijn oma wist niet dat ze met scheikunde in de weer was tijdens het karamelliseren van de suiker. In de hedendaags molecu-

laire gastronomie zijn de koks zich constant bewust van de balans tussen kookkunst en wetenschap. De toepassing van scheikundige principes heeft – soms letterlijk – een explosie veroorzaakt in de keuken. Met behulp van methylcellulose en vloeibaar stikstof ontwikkelen de koks culi-creaties die voorheen ondenkbaar waren. Wordt de parade van innovatieve gerechten met oh's en ah's ontvangen, de gasten zijn sprakeloos als het dessert wordt opgevoerd. Een spektakelstuk met 'exploderende' chocoladekogels, schuimen en *nitro-meringues*, zo luchtig dat je verwacht dat ze van het bord ten hemel stijgen.

Niet alle professionele koks zijn gecharmeerd van stikstofcilinders, pipetten en reageerbuisjes. Liever zien ze gezellige bakplaten met bloem op het werkblad staan. Of misschien zijn ze gewoon geen ster in scheikunde?

Of de kok nu een koksmuts of een veiligheidsmasker draagt, alles mag zolang er maar met passie gekookt wordt. Ouderwetse 'omdat ze zo lekker zijn-toetjes' worden weer uit de ijskast gehaald. Lang

leve ambachtelijke Weense *sachertorte*, Franse *crème brûlée* en Italiaanse *tiramisù*. Vooral de Britten houden hun pudding and pie traditie in ere. *Sticky toffee*, *roly-poly jam pudding* en de klassieke *Spotted Dick* – door puriteinen ook wel *Spotted Richard* genoemd – behoren tot het Britse culinaire erfgoed waarover je mag gniffelen maar die ook gekeesterd moeten worden.

Met de sluiting van het wereldberoemde restaurant elBulli in het Spaanse Rosas is de moleculaire storm in de professionele kookkunst wat uitgepraaid. Het zijn nu de serieuze hobbykoks die met het boek *Cook en Chemist* op het aanrecht hun handen branden aan ijskoude stikstof. Maar ook ik ben geen ster in scheikunde, op school droomde ik liever over verre reizen. Bovendien vind ik vanillestokjes en amandelschaaf smakelijker klinken dan alginaat en lecithine. Met het beduimelde en vergeelde kookboek van mijn grootmoeder als leidraad ga ik lekker een *flan d'orange* maken.

Reis, proef en geniet! ✨

sachertorte



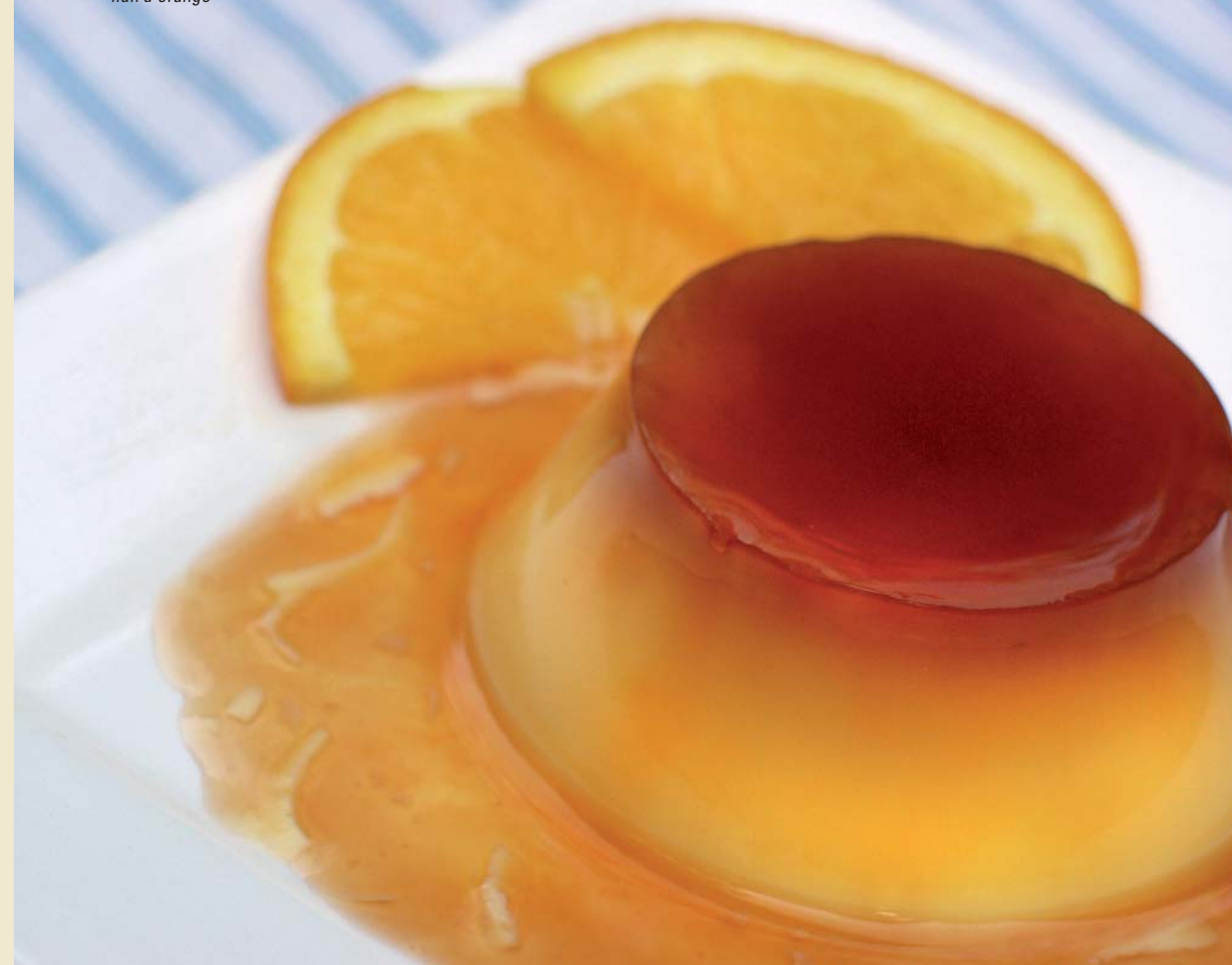
tiramisù



Spotted Dick



flan d'orange



Flan d'orange

Een 'exotisch' dessert uit Oma's kookboek, iets aangepast aan deze tijd. Voor 4 personen

- 4 eieren
- 3 sinaasappels, uitgeperst
- halve citroen, uitgeperst
- 150 gram suiker
- 100 gram boter
- 2 deciliter slagroom

Klop de eieren los met 50 gram suiker en voeg het gezeefde vruchtensap toe. Smelt in een steelpan de boter en suiker. Voeg de room toe en laat even pruttelen totdat een mooie karamelstroop ontstaat. Laat de karamel vlug 'rondlopen' in een met heet water omgespoelde puddingvorm zodat bodem en wand ermee bedekt zijn.

Giet het eierenmengsel in de vorm en laat het ca 1 uur *au bain marie* stollen totdat het een vaste vorm heeft. Het omringende water moet heet zijn maar mag niet koken want dan komen er gaatjes in de pudding. Keer de pudding om op een diepe schaal en garneer met een plakje sinaasappel en een blaadje munt.

Gelato di Odilia

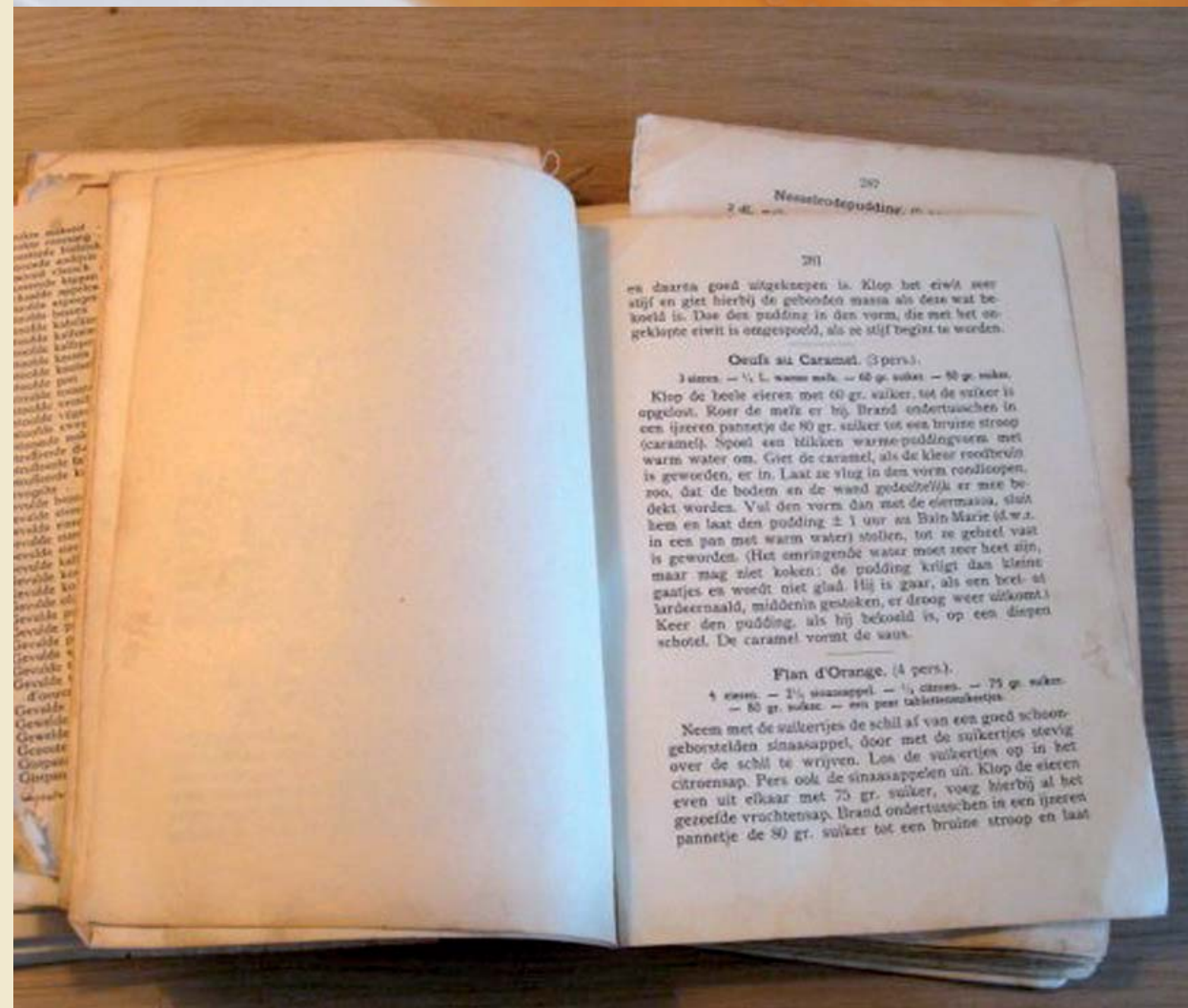
Een heerlijke klassieker uit de keuken van reisleader Odyl Leferink. Snel te maken zonder ijsmachine of stikstofcilinder. Voor 4 personen

- 400 gram gemengde bosvruchten, diepgevroren uit het vriesvak
- 1 scheut bosvruchten- of kersendiksap: puur vruchtensap zonder toevoeging van suiker, conserveermiddel en kleurstoffen

Maal de bosvruchten met een staafmixer in een blenderbakje fijn. Voeg een scheut diksap toe om het smeugig en zoet te maken. Een slagje peper uit de molen maakt dit 'ready-to-eat' granitijs extra lekker.

Voor een romige variant: voeg naar smaak ongezoete slagroom, crème fraîche of *double clotted cream* toe. Serveer in een ijscoupe met een blaadje munt.

Bon appetito!



Voordat in 1951 het woord 'fastfood' in een woordenboek werd opgenomen, kwam de 'snelle hap' uit een frietkot, een fish-and-chip shop of van een stalletje op straat.

Nu is fastfood onlosmakelijk verbonden met de 'eetpaleizen' van Kentucky Fried Chicken, Pizzahut en McDonald's. De gouden 'M' ('I'm lovin' it') is zelfs het meest herkenbare logo ter wereld geworden.

I'm lovin' it

Fastfood is er in alle soorten en (*supersize*)maten maar de hamburger, en vooral de Big Mac, is het ultieme symbool ervan. Het heeft wel even geduurd voordat de hamburger een wereldburger werd. Mongoolse ruiters uit het dertiende-eeuwse leger van Djengis Khan stopten rauw vlees onder hun zadel om het mals te maken. Via Moskou, waar de Mongoolse strijders Tartaren werden genoemd, kwam de Steak Tartare in Hamburg én op de grill terecht. Na de oversteek over de Atlantische Oceaan kon de wereldwijde opmars van de hamburger beginnen.

Het eerste McDonald's restaurant werd in 1940 in de staat Californië geopend. Het zou nog 27 jaar duren voordat het bedrijf buiten de grenzen van de Verenigde Staten actief werd, maar toen was het hek van de dam. Amsterdam kreeg in 1971 de twijfelachtige eer om als eerste Europese stad kennis te maken met de Big Mac. Nu worden in ruim 31.000 vestigingen, verspreid over 125 landen, identieke Quarter Pounders en Chicken McNuggets door clown Ronald aangeprezen, die overigens in Japan de naam Donald draagt vanwege de onuitsprekbare letter 'r'.

De meest spraakmakende McDonald's opening vond in 1990 plaats. Na jarenlange onderhandelingen werd de Amerikaanse versie van de Steak Tartare in het communistische Moskou geïntroduceerd. Dertigduizend Moskovieten stonden uren in de rij om een half dagloon voor een 'Big Mak' (de Russisch naam) uit te geven. Twintig jaar later zijn er ruim 240 vestigingen van deze 'parel van het kapitalisme' over Rusland verspreid.

Of de Big Mac nu in Moskou, Amsterdam of Jakarta wordt gegeten, McDonald's streeft ernaar om het overal hetzelfde te laten smaken. Toch heeft het concern concessies moeten doen. In moslimlanden is de keuken 'halal' en ontbreekt de Royal Tasty Baconburger op het menu. In India, land van de heilige koe, doet de garantie van 100% rundvlees de hindoeïstische bevolking huiveren. Het heeft tot 1996 geduurd voordat McDonald's met de vegetarische McVeggie en de Mac Maharadja kipburger een eerste vestiging in New Delhi kon openen.

Omdat niet iedereen gelukkig wordt van een Happy Meal, heeft McDonald's ook favoriete lokale gerechten 'veramerikaniseerd' en in een gefrituurd jasje gestoken. Zo staat in Indonesië McSaté met McRice op het menu. In Japan worden French fries bestrooid met gemalen zeewier en een McShake wordt lekkerder door de toevoeging van groene thee. Voor een McArabia op een pitabroodje moeten we in het Midden-Oosten zijn. Ook Nederland kwam aan de beurt met de on-Hollands gevormde McKrokot.

Zonder twijfel smaakt een klassieke Croque Monsieur veel beter dan *le* Croque McDo, maar de globalisatie van de hamburger heeft ook zo zijn voordelen. Zwervend door Atlanta, Beijing of Caracas, de gouden 'M' gloort als een baken bij hoge nood op de hoek van de straat.

Reis, proef en geniet! *



Wereldburger: kefta met tahinisaus uit Libanon

Kefta – ook wel köfte genoemd – is een favoriet gerecht uit het Midden-Oosten. Traditioneel wordt het gehakt om spiesen 'geboetseerd' en onder de grill geroosterd. Kefta kan ook op houtskool worden gegrild of als hamburgers in een koekenpan gebakken worden.

Ingrediënten van de kefta voor 4 personen:

- 1 pond lams- of rundergehakt
- 75 gram fijngehakte ui
- 5 gram fijngehakte bladpeterselie
- 5 gram fijngehakte verse munt
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1/2 theelepel gemalen kaneel en piment
- snufje zout en peper
- olijfolie

Voor de tahinisaus:

- 100 gram tahini (sesampasta, te verkrijgen in Marokkaanse- en natuurvoedingswinkels)
- 1 dl citroensap
- 1 à 2 tenen uitgeperste knoflook
- 2 dl water
- snufje zout, zwarte- of cayennepeper

Meng alle ingrediënten voor de kefta in een kom, dek af en laat het mengsel 1 uur in de ijskast rusten. Pureer ondertussen de tahinipasta met de overige ingrediënten in een keukenmachine tot een gladde saus ontstaat. Verdeel het gehakt in 4 porties en vorm ze tot hamburgers. Verhit een scheut olijfolie in een zware koekenpan en bak de kefta goudbruin. Serveer deze wereldburger met pitabroodjes, tahinisaus, blokjes tomaat en komkommer.

Onmisbare basis voor de Hollandse hutspot. Geliefd ingrediënt in Marokkaanse tajines, Indiase curry's en in de Chinese wok, bij voorkeur in flinterdunne sliertjes glazig roergebakken. De aardappel, een wilde knol uit de Andes, heeft de wereld veroverd.



Piepers en pommes

Geprakte piepers spelen een hoofdrol in onze traditionele Hollandse winterkost. Bildstar, bintje en de trouwe eigenheimer hebben geen grote culinaire reputatie, maar de diepogige opperdoezer ronde is met recht de trots uit Noord-Hollandse bodem. Deze pokdalige opperdoezer is niet bepaald moeders mooiste maar qua smaak verslaat hij met gemak aantrekkelijke gourmetrassen, zoals de Franse *la ratte* (aspergeaardappel) en de *vitelotte noir* (truffelaardappel).

De aardappel roept een oer-Hollands spruitjesgevoel op. Toch is het een exotische nieuwkomer die in de zestiende eeuw door *conquistadores* van Zuid-Amerika naar Spanje werd gebracht. Lange tijd werd de knol met argwaan bekeken, hooguit geschikt om aan de varkens te voeren. Pas in de achttiende eeuw raakte de aardappel ingeburgerd en welkom geheten aan tafel in de Hollandse keukens.

Aan de andere kant van de wereld is het gewas al duizenden jaren bekend. Een wilde knol, getemd en gecultiveerd door Indianenstammen hoog in de Zuid-Amerikaanse Andes. Blootgesteld aan hitte overdag en vorst in de nacht verschrompelt de schil van de *papa* als uitgedroogd leer. Wat overblijft is *chuño*, gerimpelde knolletjes vol voedzaam zetmeel. Fijngestampte *chuño* kan jarenlang bewaard worden en is een traditioneel ingrediënt in

de Boliviaanse *picana*, een voedzame soep met kip en maïs die als kerstdis wordt opgediend.

Via Europa bereikte de knol het Aziatische en Afrikaanse continent. De aardappelomars werd in gang gezet door missionarissen en kolonialisten met de Bijbel in één hand en een zak piepers in de andere. De aardappel vond vruchtbare bodem en groeide uit tot een grenzeloos gewas. India en rijstminnend China nemen nu samen een derde van de wereldproductie voor hun rekening. Aardappels voor de wok en voor *aloo parantha*, plat brood gevuld met aardappels en verse kruiden. En bovenal voor de export.

In Europa worden de meeste aardappels gegeten; puntzakken vol Vlaamse frieten, pittige *papas bravas* of doodgevone geprakte piepers met een kuiltje jus. Maar met het stempel 'aardappeleters' op ons voorhoofd gedrukt wordt onrecht aan de Wit-Russen gedaan. De schamele Nederlandse inname van 90 kilo aardappels per persoon per jaar verslaat de Wit-Russen met gemak door 300 kilo knollen te verorberen. Met een keuze tussen tweehonderd verschillende aardappelgerechtten worden zij door hun burens dan ook terecht *bulbashi* (aardappeleters) genoemd.

Reis, proef en geniet!



parisiennes



Mito korokké,
(Japanse) aardappelkroketten

In de zeventiende eeuw kregen de Nederlanders de piepleine enclave Deshima in de haven van Nagasaki toegewezen als basis om handel te drijven. Onze onmisbare piepers namen we mee die nu als populaire snack de basis vormen voor de Japanse *korokké* (spreek uit als krooké).

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 middelgrote aardappels, gekookt en fijngestampd
- 250 gram rundergehakt
- ½ ui, fijngehakt
- 1 losgeklopt ei
- snufje zout, kerriepoeder en een paar slagen peper uit de molen
- bloem en panko (Japans broodkruim of paneermeel)
- plantaardige olie om in te frituren

Mix de aardappelpuree met rul gebakken gehakt en gefruit ui. Voeg zout, peper en kerriepoeder naar smaak toe. Vorm de afgekoelde aardappelmassa tot ovale, platte schijven. Wentel ze door het bloem, vervolgens door het ei en als laatste door het broodkruim zodat ze hiermee helemaal bedekt zijn. Frituur deze hamburgervormige kroketten in de olie totdat ze goudbruin zijn. Dep af met keukenpapier en eet als snack of bijgerecht.

Naast mito korokké is ook kani-kurimu korokké een populaire snack waarbij het rundergehakt wordt vervangen door krab. Een vegetarische variant is kare-korokké; voeg dan wat kerriepoeder en een fijngehakt lente-uitje toe aan de aardappelpuree.