

8 LUX eten



VRAAG HET DE THUISKOK

Marjoleine de Vos beantwoordt wekelijks een vraag over koken.

Gisteren weer een gerecht met gehakt en veel groenten gemaakt. Bij het gehakt braad ik gedroogde rode pepertjes mee. Onze ogen worden echter slechter, waardoor vooral mijn man er de pest in heeft om zijn maaltijd met een leesbril op te moeten verorberen, aangezien die pepertjes soms adembenemend zijn. Vanavond eten we kipragout. De kip kook ik vooraf in bouillon en een aantal rode pepertjes, die ik later met een zeeffe verwijder. Welk alternatief heeft u voor mij om toch een pittig gerecht te maken? Marian Lahaye

Een voorkeur voor pittig eten is eigenlijk iets heel wonderlijks, die peperige prikkeling is een vorm van pijn. Maar eentje die we aangenaam vinden blijktbaar, wat in tegenstrijd lijkt met het woord 'pijn'. De branderigheid van peper is het verdedigingsmiddel van de plant tegen belagers, zoals andere planten doorns hebben of giftig zijn, maar wij waarderen die afweer juist. Verschillende soorten peper geven verschillende gradaties van 'hitte'. Onze gewone zwarte peperkorrels bevatten piperine als heatmaker, chilipepers en andere capsicumsoorten bevatten capsaïcine, dat ongeveer honderd maal zo sterk is als piperine.

Hoe heet een gerecht wordt waar peper in gaat, hangt ervan af welke peper er gebruikt is, hoe die peper gebruikt is (met zaadjes en zaadlijsten is de hitte groter dan zonder) en hoe lang de peper in het gerecht gezeten heeft. Een saus met hele pepers is de volgende dag altijd aanzienlijk heter. Wie niet op hete pepers wil stuiten tijdens het eten, en dat is heel begrijpelijk, moet er dus voor zorgen dat er of geen peper meer in het gerecht zit, of dat het er zó in zit dat de eters niet op stukjes brandend heet materiaal stuiten.

In alle stoofgerechten, bouillons en sauzen is de makkelijkste methode om een of meer hele pepers te laten meestoven en die te verwijderen voor het eten. Dat is in een snelle saus of in een (roer)bak gerecht geen oplossing. Daar moet de peper snel zijn smaak afgeven. De mogelijkheden zijn:

weinig hete rode peper heel fijn hakken zodat de stukjes niet storen. Gedroogde rode peper gebruiken die die fijnrijven voor hij in het gerecht gaat, of een molentje met chilivolken (fijngewreven gedroogde rode peper) kopen bij de supermarkt. De peper wordt dan zo fijingemalen dat die niet meer als onderscheidbare stukjes in het eten zit, maar wel smaak en geur geeft. Ook is een mogelijkheid om een beetje cayennepeper toe te voegen aan het gerecht als het bijna klaar is, dat is al gemalen en lost spoorloos op. Maar pas op: cayennepeper is een echt hete peper.

Heeft u ook een vraag over koken? Stuur een mail naar thuiskok@nrc.nl

Altijd iets toe

Op de markt in Groningen, Hoofdstad van de Smaak 2011, koopt de thuiskok huiselijke toetjes.

tekst **Marjoleine de Vos**
foto **Holger Niehaus**

Het hoeft natuurlijk niet per se van iemand, maar het voelt alsof het wel moet: gangen. In een maaltijd bedoel ik. In plaats van gewoon één bord met eten en dat is het dan. Er is veel voor gangen te zeggen natuurlijk, je kunt verschillende soorten eten opdienen en opeten, en als kok dus verschillende soorten dingen maken en je zit daardoor langer aan tafel en dat is gezellig. Maar al wil de kok nog zo graag verschillende dingen maken, de kok is niet altijd in de gelegenheid. Of de kok is er zo eentje die heel graag verschillende dingen zou willen maken, virtueel als het ware, maar in de echte economie komt het er gemakkelijk niet van.

Ik ben als een dergelijke situatie zich voordoe, iedereen is wel eens een luie kok of een thuiskok in tijdnood, geneigd het toetje maar te laten zitten en hardop te zeggen tegen wie het maar horen wil, uitsluitend om mezelf te overtuigen: ik heb nog kaas en dan een stukje chocola bij de koffie, dat is ook goed.

Maar het bevredigt toch niet helemaal, want ik weet best dat veel mensen dol zijn op iets zots na het eten. En dat is ook lekker.

Laats liep ik over de markt in Groningen, me het hoofd brekend over wat de mensen die kwamen eten, en die ik echt wel iets leukers voor wilde schotelen, nu eens graag als toetje zouden willen en vooral wat ik nog zou kunnen fabriceren in de tijd die mij restte.

Eigenlijk moette je, als je de boodschappen gaat doen voor de avond, het toetje al klaar hebben. Dat is het rustigste. Of je moet royaal de tijd hebben voor het koken. Geen van beide was die dag het geval. Een taart bakken, wat een mooi werkje is en altijd ook erg bevredigend voor kok en eters, is het handigste om te doen vóór je aan de uien begint. De zoete keuken eerst, dan opruimen en dan beginnen aan het hartige gedeelte.

Dat is mooi. Anders moet er een vliegenvlug toetje komen en wat kan dat zijn? De tijd voor aardbeien met slagroom is al voorbij. Al tobend rende ik langs de kramen. Tot er ineens bellepjes klonken, lichtjes flonkerden en een toverfee verscheen die zei...

Nee, zo ging het niet. Maar wel bijna. Want ineens stond er op de markt een kraam en daarachter stond een meisje met een rond gezichtje en overal op haar kraam stonden taartjes en het woord Toet. Toet van toetje.

Arretjescake

Ik dacht aan Elisabeth David, leidsvrouwe in veel culinaire aangelegenheden. Wat schreef die ook alweer? Dat het in Frankrijk helemaal geen schande is om een taart te kopen, integendeel, als je maar een goede taart koopt. Dat heb ik altijd met instemming gelezen al roept een stemmetje binnenin hardnekkig dat je alles zelf moet doen.

Hoe dan ook: hier stonden taartjes en toetjes en een persoon die die vervaardigd had, allemaal precies op het moment dat dat nodig was. Citroentaartjes. Muffins. Chocoladekoek genre 'arretjescake'. Tarte Tatin. Ik voelde een sterke inwendige jubel opstijgen.

Wilt u iets proeven? vroeg de jonge vrouw. Nou en of.

Ik ging naar huis met vier chocoladefondants. Die moeten thuis nog tien minuten in de oven op 220 graden, zei de toverfee, en dan is de buitenkant warme chocoladecake en daar stroomt dan gesmolten witte chocolade uit. Ik vind het zelf heel lekker, glunderde ze.

Mijn gasten ook. Ze heet Joanna Schouten en als zij moet koken en ze heeft weinig tijd, laat ze altijd het voorgerecht weg. Nóóit het toetje. Want toetjes zijn haar droom, dat wil zeggen: ze droomde er al heel lang van een toetjeswinkel te beginnen. Maar toen bleek ze een glutenallergie te hebben en moest ze dus ineens zonder tarwebloem bakken. Weg droom. Want wat kan een cake worden zonder tarwebloem? Ze zag zich nog niet in een winkel vol kleffe toetjes een groot succes worden.

Maar Joanna probeerde, omdat ze het niet laten kon, toch hardnekkig lekkere toetjes te fabriceren, zonder gluten. En het lukte. Met behulp van amandelmeel, boekweitmeel, aardappelmeel, kastanjemeel. Toetjes waar glutenciters niets aan proeven behalve dat ze heel lekker zijn en waar zijzelf en haar lot-

genoten ook onbekommerd van kunnen eten.

Thuis nog even nagekeken wat Elisabeth David ook weer zei over desserts in haar geweldige boek *De keuken van de Franse provincies*. Ze zegt eigenlijk hetzelfde als ze altijd zegt: *faites simple*. Waarmee ze bedoelt: dirk de dingen niet op, eet liever iets dat eenvoudig is maar goed dan allerlei blingbling. Dat woord kende ze natuurlijk niet maar ze bedoelde het wel, dat zie je zo: „Persoonlijk eet ik liever een ouderwetse vla, compote of huiselijke vruchtentaart dan al die glanzende en glorieuze zoetigheden uit banketbakkerijen, en aan oprecht roomijs van gegarandeerd zuivere ingrediënten geef ik de voorkeur boven een ijsgâteau met vijf verschillende smaken en een hele massa krullen, tierclantijnen en bigarreux, waarvan de ingrediënten voor de meeste mensen een mysterie zijn. En dat is misschien maar goed ook, want als u wist wat erin zat, zou u het waarschijnlijk niet kopen.”

Het klinkt helemaal van nu, ook al schreef David dat al minstens dertig jaar geleden. Zuivere ingrediënten waren toen ook al zeldzaam. En ook nu nog.

Joanna Schouten van Toet (www.toet.nu) spuit voortdurend naar verse, lokale, antibioticavrije ingrediënten om haar huiselijke toetjes mee te maken. Ze bakt nu een dag en staat een dag op de markt in Groningen, maar wie weet kan zij haar activiteiten uitbreiden, naar eetcafés, naar wijdere omtrek...

Er is natuurlijk niets tegen zelf taart bakken, integendeel. Het is erg leuk werk en wie goed zijn best doet, kan een prima resultaat behalen. (Al geldt bij bakken zeker dat ervaring een groot goed is.) En er zijn vieze en stomme toetjes genoeg in de wereld, laten we wel wezen. Hoe vaak krijg je niet half bevroren appeltaart, mierzoete maar verder smakeloze cakejes, smerige room? Ze zien er schitterend uit, maar ze smaken nergens naar.

De toetjes die Schouten maakt zijn zo niet. En ze was zo alleraardigst om een paar recepten af te staan. Dan kunnen wij, als we even tijd hebben, ook weer goed voor de dag komen.



Courtesy Van Zoeterdial

RECEPT

Chocolade biscuit-cake en/of citroentaart

Twee taarten van Joanna Schouten, een snelle en een iets bewerkelijke.

Chocolade biscuit-cake (voor 8 à 10 punten)
75 g roomboter; 150 g goede pure chocolade (ca. 70%); 100 g goede melkchocolade; 60 g stroop; 200 g volkoren theebiscuit (bijv. San Francisco); 100 g rozijnen; een taartvorm van 24 cm doorsnede; bakpapier

Bekleed de taartvorm met bakpapier. Smelt de boter, de stroop, de pure chocolade en de melkchocolade in een pan op laag vuur of au bain marie. Wel af en toe goed roeren. Was de rozijnen en verkrumel de koekjes. Zelf vind ik het het lekkerste als de kruimels verschillende maten hebben, van heel fijn poeder tot stukjes van ongeveer een cm doorsnede. Wanneer het chocolademengsel is gesmolten, kan de pan van het vuur en kunnen de rozijnen en de koekkrumels erdoorheen worden geroerd. Giet het hele mengsel in de taartvorm en druk dit mengsel goed aan met de achterkant van een (pol)lepel. Zet het mengsel minimaal 1,5 uur in de koelkast.

Citroentaart (voor 8 punten)
Voor het deeg: 175 g bloem of voor een glutenvrije variant: 25 g kastanjemeel (natuurvinkel), 75 g rijstmeel (toko) en 75 g aardappelzetmeel; snufje zout; 30 g witte basterdsuiker; 1 eierdooier; 100 g koude boter in kleine blokjes; blindbakkulling (of gedroogde peulvruchten); bakpapier.

Voor de citroenvulling: 2 citroenen; 3 eieren; 75 ml slagroom; 125 gram lichtbruine basterdsuiker. Gebruik een taartvorm van ongeveer 22 cm doorsnede. Het mooiste effect geeft een quichevorm; die geeft dat 'Franse' geribbelde randje aan de taart.

Het deeg: meng in een kom het meel, de basterdsuiker en het zout goed door elkaar. Voeg de eierdooier, de boter en 2 eetlepels koud water toe. Kneed dit alles snel tot een mooie bal en laat het deeg in folie minimaal een half uur in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor op 175 °C. Vet de taartvorm in en bestuif deze met bloem (tarwebloem of rijstmeel lenen zich hier beide prima voor). Rol het deeg uit op bakpapier dat in het model van de taartvorm is geknipt, plus 1,5 cm voor de opstaande rand, en leg dit in de taartvorm. Leg ook bakpapier op het deeg en bedek het met de blindbakkulling of met gedroogde peulvruchten. Bak de taart 15 minuten in de oven. Verwijder het bakpapier met de blindbakkulling en bak de taart nog 10 minuten. De vulling: klop de basterdsuiker en de eieren los in een kom. Borstel 1 citroen goed schoon en rasp deze. Pers daarna beide citroenen.

Roer de rasp, het citroensap en de slagroom door het ei-suiker-mengsel en proef even of dit mengsel echt lekker naar citroen smaakt. De ene citroenschil geeft namelijk meer 'citroensmaak' dan de andere. Rasp eventueel wat citroenschil extra. Giet het mengsel heel voorzichtig in de taartbodem en zet het geheel nog 30 minuten in de oven. Laat de taart afkoelen.

THUISKOKNIEUWS

Week van de Smaak

Het is oktober en dat betekent: eetmaand. Als de bladeren vallen vluchten wij de keuken in, of dromen daarvan. Om te beginnen tijdens de jaarlijkse Week van de Smaak. Die is nu begonnen en duurt tot 9 oktober. In het hele land worden activiteiten georganiseerd, zoals streekproductenroutes, markten, workshops en open dagen en vooral is het de bedoeling dat er extra aandacht is voor smakelijke en gezonde, lokale producten. Verder wordt de jaarlijkse Held van de Smaak gekozen, waarvoor elke provincie een eigen Held nomineert. Dit jaar moeten het zuivel- en kaashelden zijn, dus vooral producenten van geiten- of boerenkaas zijn door de provincies voorgedragen. Wie wil stemmen of wil fietsen en proeven gaat naar weekvandesmaak.nl waar makkelijk te zien is wat er in elke provincie voor activiteiten georganiseerd worden.

Hoofdstad van de smaak

Er is ook een jaarlijkse Hoofdstad van de Smaak. Dit jaar is dat Groningen, een stad die met zijn voortreffelijke wekelijkse markt waar veel lokale producten worden verkocht, er echt iets aan doet om te laten zien dat smaak belangrijk is. Tijdens de Week van de Smaak worden er nog extra activiteiten georganiseerd, maar wie op vrijdag en zaterdag naar de Vismarkt gaat (waar op vrijdag Joanna Schouten met haar toetjes aan te treffen is), krijgt een goede indruk. Dit weekend en ook begin volgende week vindt het ForumFoodFilmFest plaats, met onder andere een film over El Bulli, vegetarisch barbecue en zelf televisiekok worden onder regie van Pierre Wind. Zie voor activiteiten en inschrijfmogelijkheden weekvandesmaak.nl, groningforum.nl of de website van de Hoofdstad van de Smaak (smaakstad.nl)

Snel toetje

Voor een taart bakken is niet altijd tijd en er eentje kopen is ook niet altijd een mogelijkheid. In zo'n geval moet er een razendsnel toetje geproduceerd worden. Joanna Schouten heeft een suggestie: Leg vier plakjes bladerdeeg op een bakplaat, verdeel daar 250 g bramen of andere bessen over en laat de rand (± 1 cm) van het bladerdeeg onbedekt. Verdeel er wat pijnboompitten, botervlokjes en poedersuiker over en bak de taartjes 15 minuten in de oven tot het bladerdeeg een mooi bruin kleurtje heeft gekregen. Serveer de taartjes direct met een bolletje vanille-ijs.

Cakebaas

Over taarten gesproken: vanaf 3 oktober is elke werkdag op vrouwenzender TLC te zien hoe een banketbakker, nee: een taartkunstenaar, en zijn familie proberen het hoofd boven water te houden bij de productie van uiterst bijzondere taarten. Klanten staan in de rij, de opdrachten zijn bizar (een haaientaart, een wc-taart) maar taartkunstenaar Buddy Valastro gaat geen zee te hoog. TLC zendt elke dag vanaf 18 uur uit op de zender van Animal Planet. Cake Boss begint de eerste keer om 20 uur, daarna dagelijks om 20.30 uur.