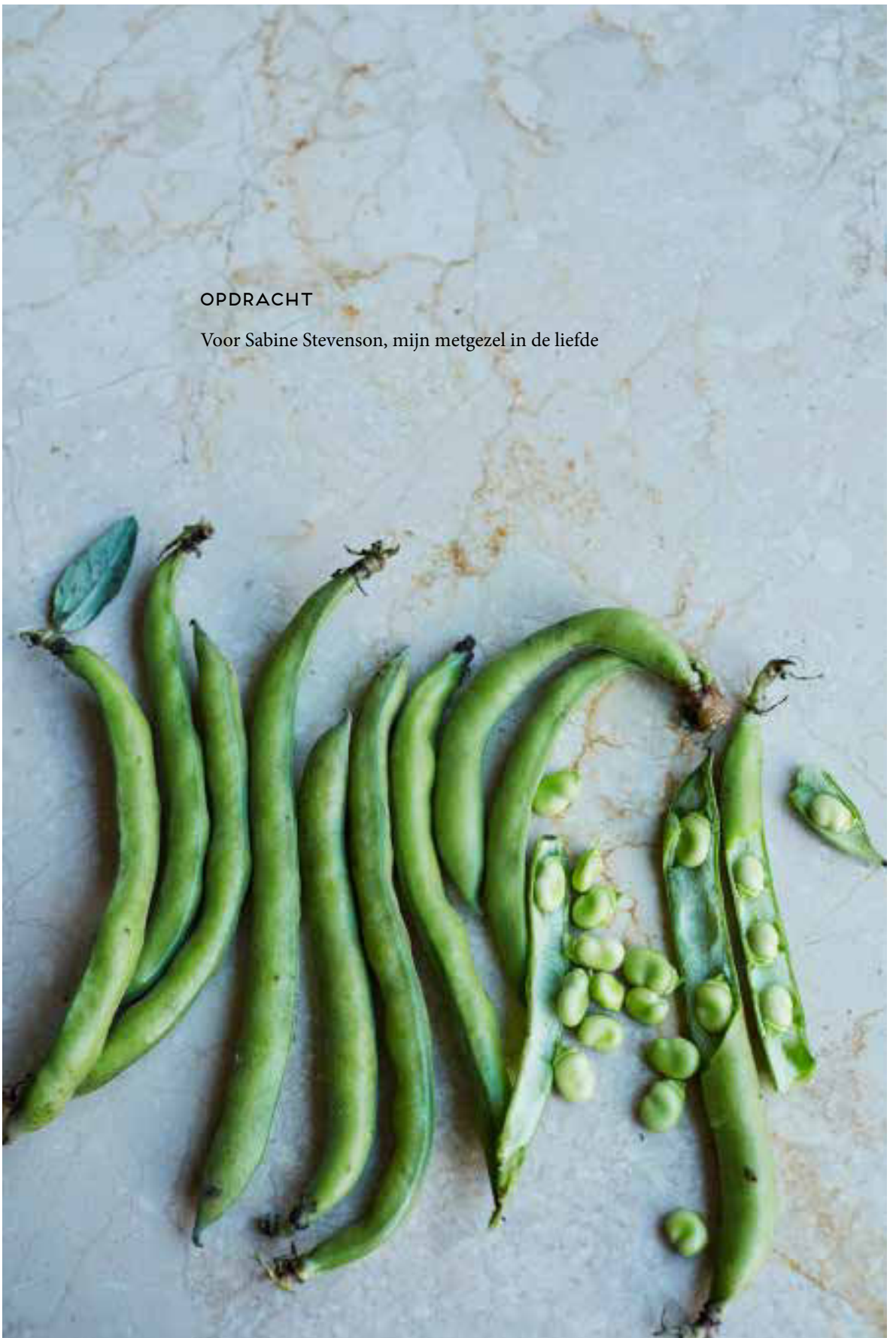


OPDRACHT

Voor Sabine Stevenson, mijn metgezel in de liefde





Groenten

ANTONIO CARLUCCIO

Fotografie: Laura Edwards

AERIAL MEDIA COMPANY

INHOUD

VOORWOORD 12



GROENE GROENTEN
bladzijde 14-91





WORTELGROENTEN
bladzijde 92-133



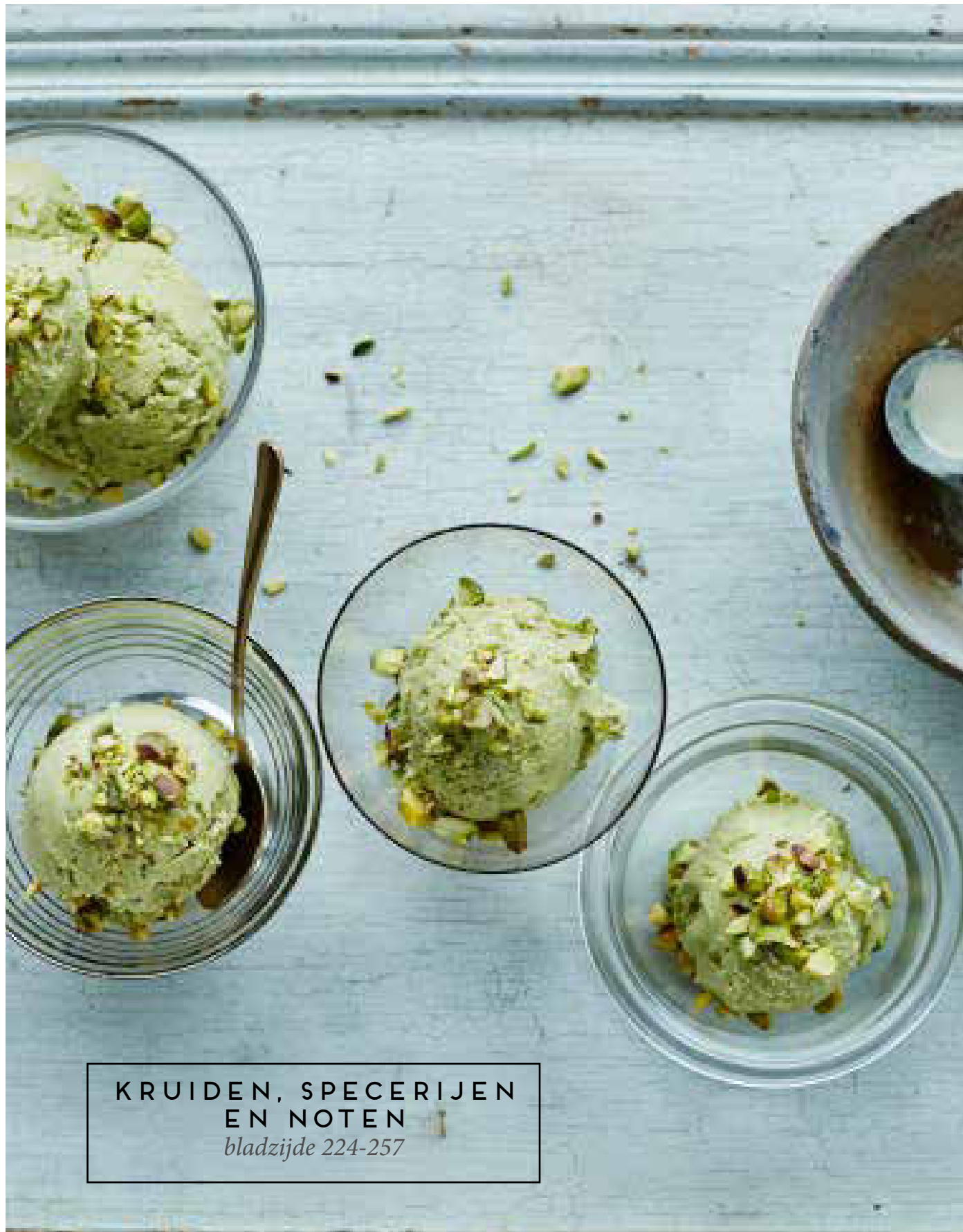
VRUCHTGROENTEN

bladzijde 134-187



PEULVRUCHTEN EN GRANEN

bladzijde 188-223



KRUIDEN, SPECERIJEN
EN NOTEN
bladzijde 224-257

PADDENSTOELEN
EN TRUFFELS
bladzijde 258-281



ITALIAANSE REGIO'S 282
INDEX 283
DANKWOORD 288

VOORWOORD

Ik heb 24 boeken over de Italiaanse keuken geschreven en een daarvan ging helemaal over Italiaanse groenten. Het lijkt misschien raar dat ik dit onderwerp opnieuw kies, maar er zijn altijd nieuwe ontdekkingen te doen in de culinaire wereld.

Al heel jong leerde ik veel over groenten. Mijn ouders hadden weinig geld en we waren met veel kinderen. Buiten naar 'gratis' groenten zoeken vormde daarom een belangrijk onderdeel van onze wekelijkse, zelfs dagelijkse, bezigheden. Ik leerde al snel – nog voor ik zes jaar oud was – om wilde rucola, paardenbloem, asperge, mosterdsla en raapzaad te herkennen... en ik was trots dat ik een bijdrage kon leveren aan de voeding van ons gezin. Het belang van dat foerageren op jonge leeftijd, wat leidde tot een levenslange passie voor wilde ingrediënten in het algemeen, werd me kort geleden weer duidelijk. Eind 2015 was ik in Australië om een tv-serie te maken over de culturele aspecten van het voedsel van de Aboriginals. Ik werkte samen met Richard Walley, de stamoudste van de Noongar, en voelde een sterke nostalgie toen ik hem en anderen voedsel uit het wild zag verzamelen en bereiden, voedsel waar hun leven van afhing. Als nomadisch volk namen ze alleen mee wat ze nodig hadden, zodat er de volgende keer dat ze naar die plek zouden komen ook weer voedsel zou zijn – net zoals ik wilde paddenstoelen zorgvuldig afsnij, zodat ik weet dat ze er volgend seizoen weer groeien.

In de loop van de eeuwen heeft Italië zich ontwikkeld van een land dat voedsel produceerde om te overleven tot een land dat mensen over de hele wereld genoeg bezorgt met zijn ingrediënten. Italiaanse groentegerechten

zijn beroemd en het waren Italiaanse botanisten die veel van onze bekendste groenten hebben ontwikkeld: denk aan *calabrese* (broccoli uit Calabrië), eetbare erwten en peulen, *cavolo nero* (palmkool), selderij, venkel en artisjokken. Vervolgens werden chefs en koks geconfronteerd met de vraag hoe ze ze het best konden klaarmaken. De bereiding van groente is in Italië in principe eenvoudig en gebaseerd op het idee dat de smaak van elke individuele groente herkenbaar moet zijn. De invloeden van buitenaf zijn divers en weerspiegelen de culturen van de volken die zich door de eeuwen heen in Italië gevestigd hebben: de Romeinen en Grieken, de Arabieren, de Fransen.

Groenten zijn heel belangrijk in de Italiaanse culinaire cultuur en vormen vaak, net als in landen verder naar het oosten, het hart van een gerecht, in plaats van dure eiwitten in de vorm van vlees. Veel van de groenten die we tegenwoordig eten, hebben een avontuurlijke reis gemaakt; ze komen vaak van de andere kant van de wereld. Ze omvatten de vruchten, zaden, wortels, bloemknoppen, bladeren en stengels van planten en hebben allemaal hun eigen smaken, texturen, kleuren, culinaire kwaliteiten en gezonde eigenschappen. Eeuwen geleden, in 1611, woonde er een Italiaan in Engeland met de naam Giacomo Castelvetro, die een boek schreef: *The Fruit, Herbs and Vegetables of Italy*. Hij wilde de Britten ertoe verleiden meer fruit en groenten te eten. Ik stel me graag voor dat ik hetzelfde doe, door mensen kennis te laten maken met de geneugten van groenten en de talloze manieren om hun verfijnde en heerlijke smaken te benutten. Ik hoop dat ik daarin geslaagd ben. *Buon appetito!*



GROENE GROENTEN

Ik heb dit hoofdstuk in een heleboel groepen en subgroepen moeten verdelen vanwege de grote complexiteit en diversiteit van de groenten die we 'groen' noemen. Moeder Natuur voorziet ons van een enorme overdaad aan groene groenten en de Italianen gebruiken ze bijna allemaal (veel ervan zijn zelfs gekweekt door Italianen). De grootste groep is die van de bladgroenten, die weer zo omvangrijk is dat ik hem in tweeën verdeeld heb: bladgroenten zoals spinazie, die meestal verhit worden, en zoals sla of waterkers, die meestal rauw in salades gebruikt worden. Groene groenten omvatten ook wat ik 'peulen en zaden' noem, zoals boontjes en erwten, en 'stengels en scheuten', zoals asperges en artisjokken. Tot slot is er de enorme familie van de kolen, met daarin kool en spruitjes, bloemkool en broccoli... Het valt allemaal onder de noemer 'groene groenten' en ze zijn allemaal heerlijk als je ze op z'n Italiaans bereidt.

BLADGROENTEN

Veel van de bladgroenten hier zijn heel Italiaans, maar sommige ervan zijn steeds breder verkrijgbaar buiten Italië. Als je er echt in geïnteresseerd bent, kun je veel van deze bladgroenten waarschijnlijk zelf telen, afhankelijk van het klimaat. Veel Italiaanse telers verkopen hun zaden online.

Barba di frate (monniksbaard), een groente die in Italië ook bekend is als *agretti*, groeit in bundeltjes lange, dunne bladeren die eruitzien als dikke bieslook, maar ze smaken eerder nootachtig en zilt dan uiachtig. Deze groente oogt als sappig zeewier en groeit doorgaans dicht bij de zee. De Latijnse naam is *Salsola soda*; ooit werd dit gewas samen met andere zeewieren verbrand om soda of natriumcarbonaat te verkrijgen (voor zeep en glas). Ik heb het buiten Italië nog nooit ergens te koop gezien, hoewel monniksbaard kennelijk door heel Europa in het wild groeit en je er ook zaad van kunt kopen (in Nederland bij Vreeken's Zaden bijvoorbeeld) om het thuis te kweken. De gewassen bladeren worden kort gekookt of gestoomd en gegeten als asperge of zeekraal, aangemaakt met olie en citroen. Deze groente wordt ook vaak kort op hoog vuur gebakken, of bereid met tomaten of boter en broodkruim. *Barba di frate* is in het buitenland nog niet zo populair, maar in het seizoen – aan het eind van de lente – is het in Italië erg in trek.

Cichoreisoorten, met hun enigszins bittere smaak, zijn erg geliefd in Italië, vooral in het zuiden. Er bestaan heel veel variëteiten van. De bekendste buiten Italië is waarschijnlijk **witlof**, puntige stronkjes dicht opeengepakte, lichtgroene bladeren, die feitelijk de bleke uitlopers zijn van de wortels, nadat de bovengronds groeiende bladeren verwelkt zijn. Het werd in de vroege negentiende eeuw ontwikkeld door een Belgische tuinier en witlof (of eigenlijk *witloof*, wit blad) is dan ook mede bekend onder de namen Brussels lof en *cicoria*

belga. Het is geen Italiaanse groente, maar wij Italianen zijn er gek op: ik eet het rauw als salade of gesmoord met knoflook, kappertjes en tomaten als bijgerecht, of met krokante polentakokjes (zie bladzijde 46).

De meeste cichoreisoorten zijn echter lossere kropjes met krullende bladeren, die we kennen onder namen als frisee, andijvie en *catalogna*. **Krulandijvie** of **friseesla** (*indivia riccia*) bestaat uit een tamelijk dichte krop van lange en dunne, donkergroene, gekartelde bladeren. Het lijkt nogal op zijn voorvader, de paardenbloem. **Andijvie** (en vooral de Engelse variant *batavian endive*) heeft een lossere krop, met bredere en plattere bladeren, die binnenin bleker zijn. In Italië eten we heel graag andijvie; het wordt overal geteeld. De buitenste bladeren worden als groente gekookt, de binnenste bladeren gaan vaak in de salade. Krulandijvie wordt op dezelfde manier gegeten.

Catalogna is een variant van cichorei die tot nu toe alleen in Italië te vinden is. Het heeft rommelige kroppen, met bladeren die eruitzien als die van paardenbloemen. Op Italiaanse markten wordt het vaak verkocht als *cicoria*. Er bestaat ook een *catalogna* die een leuke variant biedt: een groente die uit de oorspronkelijke krop gevormd wordt en bestaat uit **puntarelle** (kleine scheutjes). De krop lijkt op die van andere cichoreisoorten, maar onder de buitenste laag van bladeren zitten kleine, bleekgroene punten/scheuten. Die zijn gekookt heerlijk mals en zien eruit als grote aspergepunten. De meeste *puntarelle* wordt *en julienne* gesneden (vaak met behulp van een speciaal snijapparaat) en daarna in water geweekt, waardoor de reepjes gaan krullen (en minder bitter smaken). Het wordt gegeten als een salade, aangemaakt met ansjovis, knoflookolie en azijn (zie bladzijde 33). Je zult in de toekomst nog veel meer van deze groente horen. *Cicorietta* en paardenbloemen zijn er familie van, maar worden vaker voor salades gebruikt (zie bladzijde 86).

De radicchiofamilie speelt een grote rol in de wereld van Italiaanse bladeren. Van deze geweldige, donkerrode kroppen bestaan drie belangrijke variëteiten. **Chioggia radicchio**, een ronde, bolvormige groente, dankt zijn naam aan zijn herkomst: de stad Chioggia (ten zuiden van Venetië). De kleurige rode en witte bladeren worden vooral gebruikt in salades, als omhulsel voor een vulling of om sauzen mee te maken. **Treviso radicchio**, een specialiteit van de stad Treviso (ten noorden van Venetië), wordt ook wel *spadone* genoemd (groot zwaard), vanwege zijn langgerekte vorm. Hij is in de winter verkrijgbaar en heeft lange, zoetige bladeren. Uitstekend voor in salades, maar ook om te grillen en te verwerken in sauzen voor pasta en risotto. **Castelfranco radicchio** is een ronde krop met gelige, rood-gekleurde bladeren, die erg mooi zijn en heel geschikt voor salades, omdat ze mild van smaak zijn. Zie ook het gedeelte over 'Slasoorten'.



KOOLSOORTEN

De bladeren van Italiaanse **spinazie** (*spinacio*) zijn omvangrijk en sterk gerimpeld, en moeten daarom enkele keren onder koud stromend water gewassen worden. Spinazie is heel veelzijdig: het kan gebruikt worden in een heleboel gerechten, van soep tot hartige koekjes, van bijgerechten tot puree, van pastavulling (ravioli, cannelloni enz.) tot vullingen voor taarten. De kleine blaadjes kunnen rauw in salades gegeten worden. Spinazie is een van de meest gebruikte groenten in Italië, met name in Toscane, waar gerechten met spinazie meestal *alla fiorentina* worden genoemd. (Dat is, zo zegt men, omdat Catherina de' Medici, die Florence verliet om met de Franse koning te trouwen, erg van spinazie hield...)

Snijbiet (*coste*) kan behoorlijk groot worden en eruitzien als een enorme krop bindsla op poten. De gekookte stengels ervan hebben een textuur die vergelijkbaar is met die van kardoer (zie bladzijde 26), maar snijbiet stamt niet, zoals kardoer, uit de familie van de distels. De ondersoortnaam is *cicla* – de plant is botanisch geclassificeerd als *Beta vulgaris* var. *cicla* – en komt van het Latijnse *sicula*, dat 'van Sicilië' betekent; men denkt dat de plant daarvandaan komt.

Snijbiet heeft twee eetbare onderdelen, het blad en de dikke steel, die op verschillende manieren bereid worden. Het blad wordt gebruikt als spinazie of andere bladgroente, terwijl de hardere steel (vooral als het om de variëteit zilversteel gaat) bereid kan worden als soep, gesmoord als groente, gegrild, of zelfs gebakken in broodkruim. Er bestaat een wilde variant die *erbette* heet en die in de heuvels van Ligurië groeit. De bladeren ervan worden voornamelijk gebruikt als vulling voor de lokale ravioli, *pansôti*, als onderdeel van een mengsel met de naam *preboggion*. Zie ook 'Slasoorten' en 'Stengels en scheuten'.

De botanische familie van de *Brassicaceae* omvat een variëteit aan groenten die in heel Italië ontzettend geliefd zijn. Koolsoorten worden voornamelijk in de winter gegeten en leveren smakelijke boerengerechten op. Sinds kort zijn die ook populair in chique restaurants, maar dan worden ze eerst sterk 'gerestyled' om ze aantrekkelijker te maken voor het oog en de smaakpapillen, en wat verfijnder.

De oerbrassica, **kool** (*cavolo*), is een van de oudste groenten, die al duizenden jaren gegeten wordt. De wilde *Brassica oleracea* had geen hart of stronk; doorgesloten en met uit elkaar staande bladeren had hij waarschijnlijk ongeveer het uiterlijk en de smaak van boerenkool.



Een van de cultivars van *B. oleracea* vormde een hart van losse of strakkere bladeren, waardoor de blauwgroene savooiekool (*cavolo verza*) met zijn bobbelige bladeren ontstond, en de vertrouwde witte kool (*cavolo cappuccio*) met zijn gesloten bladeren. Savooiekolen hebben vrij losse, krullende bladeren; vooral de buitenste zijn erg mooi. Ze worden vaak geblancheerd om als omhulsel te dienen voor allerlei vullingen, terwijl de lichtere bladeren uit het binnenste gebruikt worden zoals andere kolen. Ik herinner me dat ik als tiener, toen voedsel tamelijk schaars was, soms een salade maakte van een kool die ik 'geleend' had uit een veld in de buurt. Mijn vriend en ik aten die 's avonds, aangemaakt met olie en azijn en met brood erbij. Vanwege onze continue honger was de smaak hemels. De beste manier om savooiekool te eten is echter in een bijna soepachtig mengsel van oud brood, fontina, parmezaan, boter en bouillon (zie bladzijde 45).

Witte kolen, die een veel dichtere hart hebben, kunnen heel groot worden. Ze worden op verschillende manieren gegeten, bijvoorbeeld in de vorm van zuurkool, *Sauerkraut* of *Krauti*, waar Nederlanders, Duitsers, Oostenrijkers en Noord-Italianen zo gek op zijn. Men laat zeer fijn gesneden witte kool in houten vaten fermenteren, met gewichten erop om het vocht eraan te onttrekken, waarna de kool wordt gekookt of gestoofd, en geserveerd met vlees. Het speelt een hoofdrol in het Franse gerecht *choucroûte garnie*, zuurkool gearneerd met verschillende soorten varkensvlees; toen de Fransen de Elzas terugkeerden, namen ze dit Duitse gerecht er ook bij! Het Duitse origineel heet *Schlachterplatte*, een gerecht dat 's winters geserveerd wordt als er een varken wordt geslacht. In Italië, behalve in het noordoosten, eten ze witte kool als groente en in soepen.

Rodekool (*cavolo rosso*) heeft dicht opeengepakte bladeren en werd – naar sommigen zeggen al in de zestiende eeuw – zo geteeld, dat de bladeren van groen naar paarsrood verkleurden. Ik vind het patroon dat je ziet als je hem doormidden snijdt erg mooi. Ik hou niet van rauwe rodekool, maar hij is verrukkelijk als je hem met een beetje azijn en suiker bereidt, vooral bij gebraden varkensvlees of, nog beter, gebraden gans. Ik voeg meestal wat zoete, sappige rozijnen toe.

Aan het palet van koolkleuren is ook de zwarte kool (palmkool) of *cavolo nero* toegevoegd. Hij werd in de jaren zestig in Italië ontwikkeld; de zeer donkergroene bladeren op lange stengels zijn erg in de mode geraakt. Hij is het populairst in Toscane, waar hij een hoofdrol speelt in *ribollita*, een soep van brood en kool, die de dag nadat hij gemaakt is het lekkerst is. De eerste die dat in Londen deed, was wijlen mijn vriend Alvaro Maccioni, eigenaar van La Famiglia, een echt Toscaans restaurant. Brood en kool worden sowieso op allerlei manieren gecombineerd vanwege hun overeenkomsten in smaak.





Andere koolsoorten behielden wel hun losse krop, met bladeren die tamelijk bitter van smaak kunnen zijn, zoals boerenkool en bladkool. Nog een manier om kool te eten is de bladeren te plukken voor de plant een kool vormt, in het vroege voorjaar. Jonge boerenkool bijvoorbeeld kan heel mals zijn en wordt als gesmoorde of gekookte groente gegeten, of als soep. De wilde zeekool, die ik op bladzijde 28 kort bespreek, is een maritiem lid van de koolfamilie.

Spruitjes (*cavolini di Bruxelles*), die eruitzien als minikooltjes, zijn ook lid van de koolfamilie. Hoewel ze in Italië niet veel gegeten worden, verdienen ze het vermeld te worden. Een nabij familielid zijn *flower sprouts* (of *kalettes*), een kruising tussen spruitjes en boerenkool, die eruitzien als toefjes miniatuurboerenkool; een 21e-eeuwse uitvinding.



De herkomst van de brassica's **bloemkool** en **broccoli** is duister, maar bloemkool was in Italië al aan het eind van de vijftiende eeuw bekend (waarschijnlijk door de Moren meegebracht uit het Midden-Oosten), terwijl broccolihybriden pas tijdens de laatste paar eeuwen zijn ontwikkeld. Bloemkool is een koolsoort die de teler laat bloeien, maar de bloemen mogen zich niet voorbij het stadium van de knop ontwikkelen. Dicht op elkaar gepakt vormen ze een gesloten wit, bobbelig hart, omgeven door eetbare koolachtige bladeren. Bloemkool (*cavolfiore*) is een heel veelzijdige groente. Je kunt er heerlijke koekjes mee maken door kleine roosjes heel gaar te koken en ze met ei en bloem tot een deeg te mengen. Van bloemkool kun je ook een goede puree maken. Pasta met bloemkool was een vaste combinatie in ons gezin: mijn moeder kookte ze vaak samen tot een sausachtig mengsel. Bloemkool is verrukkelijk om rauw te eten, in salades of als crudité, maar ook in broodkruim gebakken als onderdeel van *fritto misto*, of in zuur ingelegd en verwerkt in een *insalata di rinforzo*.

Broccolo romanesco is, ondanks zijn naam, een hybridebloemkool: zijn kleine, levendig groen gekleurde krop is knobbelig en puntig, met roosjes in de vorm van kleine piramides. De prachtige kleur blijft tijdens het koken bewaard. Deze groente wordt voor soep en crèmes gebruikt en voor salades. Ook wordt hij wel kort gebakken of met citroensap en olie gekookt. Paarse bloemkool is bloemkool met donkerpaarse roosjes, die groen worden als je ze verhit.

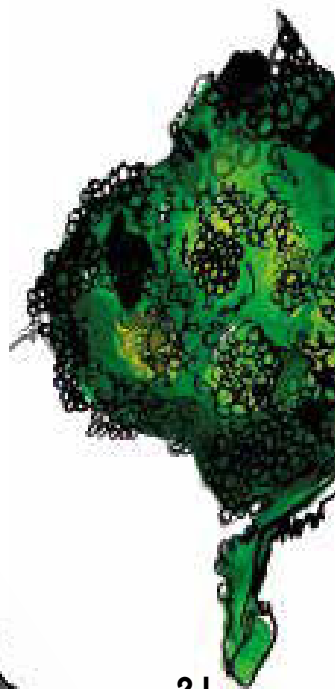
En dan belanden we bij **broccoli**, de brassica die volgens mij de populairste en verfijndste van alle kolen is. Er wordt verondersteld dat broccoli ontstaan is uit zijn witte neef, de bloemkool. Beide bestaan uit een steel en 'koolbloemen' die in de knop blijven, dicht opeengepakt. Broccoli kent diverse uiteenlopende vormen, voornamelijk in Italië ontwikkeld. *Sprouting broccoli* (in Nederland aspergebroccoli of spruitbroccoli genoemd) was waarschijnlijk de eerste vorm, aangezien die lange stelen heeft en kleinere, los van elkaar staande kroppen (het Italiaanse woord *broccoli* betekent 'kleine uitsteeksels' of 'scheutjes'). De kroppen kunnen groen, paars of wit zijn. Paarse broccoli verliest zijn kleur bij verhitting, maar is heerlijk als je hem bakt met knoflook, chilipeper en olie, en eet als groente- of bijgerecht. *Calabrese* (uit Calabrië) is een latere vorm met een groot, compact blauw-groen hart. Hij wordt vooral in Zuid-Italië gebruikt in een pastasaus, maar ook in soep of als bijgerecht. *Bimi* of babybroccoli of broccolini is een kruising tussen broccoli en *kai-lan*, een Chinese koolsoort.

Cime di rapa – letterlijk 'bovenkanten van de raap', maar het zijn geen raapsteeltjes – zijn in heel Italië ook bekend als *rapi* of *rapini*. In Napels noemen ze deze groente *friarielli* of *broccoli di rapa* en in Rome *broccoletti*. Hoewel het er een beetje uit ziet als broccoli en veel namen heeft die naar broccoli verwijzen, is dit helemaal geen broccoli, maar een soort koolzaad (*Brassica napus*), naaste familie van de raap. (De raap wordt vaak ingedeeld bij de wortelgroenten, maar is in feite een brassica; zijn botanische naam is *Brassica rapa rapa*.) *Cime di rapa* wordt grotendeels op dezelfde manier bereid als *sprouting broccoli* en is vooral in Zuid-Italië erg geliefd.

Koolrabi (*cavolo rapa*), niet te verwarren met koolraap, ziet er van alle koolsoorten misschien wel het vreemdst uit: hij lijkt op een spoetnik. Deze ronde, raapachtige groente (die boven de grond groeit en in feite een verdikking van de stengel is) is bezet met bladstengels en is groen (in de zomer) of paars (in de herfst en winter). Hij wordt geschild en dan rauw of warm gegeten; de bladeren kunnen ook verwerkt worden, net als boerenkool.

Dan zijn er nog de scheuten van een koolsoort die mijn favoriet is, die in de lente op de akkers verschijnen. Ik heb het over de mosterdplant. Ik pluk de nog gesloten bloemen, voor ze zich openen en in dat prachtige geel veranderen dat je overal op het platteland kunt zien. Ze zaaien zichzelf later in het jaar uit en groeien langs de randen van mostervelden, waardoor je ze kunt plukken zonder op iemands grond te hoeven komen. Ze zijn verrukkelijk, maar je moet ze wel plukken voor ze bespoten worden. Ik eet ze gestoofd, met krokante polenta... mmm! Je kunt ook al eerder in het jaar de bladeren eten.

Zie ook 'Wortelgroenten' (bladzijde 94).



PEULEN EN ZADEN

In dit deel van het grote hoofdstuk over 'groene groenten' gaan we het hebben over de enorme variëteit aan eetbare peulen en hun zaden; met andere woorden: bonen en erwten. Ze horen tot de familie van de peulvruchten, een groep groenten waarin een peul met twee naden één enkele rij zaden bevat. (Botanisch gezien zijn bonen en erwten in feite vruchten, aangezien ze uit peulen, dus fruit, bestaan die zaden bevatten.) Er zijn drie typen bonen en erwten: het type dat eetbaar is met peul en al, voor het zaad rijp is, het type met zaden die gegeten worden nadat de peul verwijderd is en het type waarbij de zaden in de peul gelaten worden tot ze gerijpt zijn, waarna ze gedroogd worden. Hier bespreken we de verse groenten, dus de eerste twee typen. Op bladzijde 191 kun je informatie vinden over gedroogde peulvruchten.

Misschien het interessantste historische feit over bonen is dat ze vanuit Noord- en Zuid-Amerika zijn meegenomen tijdens wat de Columbiaanse uitwisseling wordt genoemd. Voor Columbus de Nieuwe Wereld ontdekte, kende Europa als bonenras alleen de tuinboon. De nieuwe planten – in al hun variatie, met onder andere de haricot vert, zwarte-ogenboon, cannellini-boon, kievitsboon, boterboon en zwarte boon – werden door iedereen enthousiast ontvangen. Ze waren makkelijk te telen, lekker om te eten en ze konden ook nog gedroogd worden, zodat ze het hele jaar door gegeten konden worden. Bonen zijn altijd waardevol voedsel voor de armen geweest en tegenwoordig, met de herontdekking van de boerenkeuken, verschijnen ze ook op het menu van chique restaurants...

Ik wil het eerst graag hebben over de bonen die om hun verse peulen geteeld en gewaardeerd worden. Ze worden meestal aangeduid als 'groen', maar dat klopt niet helemaal, want een deel van deze groenten heeft allerlei verschillende kleuren, met name de peulen die het meest gekoesterd worden in Italië. Deze overwegend groene bonen (*fagiolini verdi*) omvatten *haricots verts* en **sperziebonen**, die ronde peulen hebben, en **pronkbonen** (*fagiolini taccole* of *romano*), waarvan de peulen plat zijn. Ik neem aan dat de naam 'pronkbonen' ontstaan is doordat ze zo snel groeien. Ze worden meestal gegeten als de peul nog jong en mals is; later in het seizoen wordt die te droog en vezelig om te eten. Wanneer je echter in dit stadium de peul aan de plant laat hangen, worden binnenin prachtige, kleurrijke grote bonen gevormd, die na het doppen net als andere grote bonen bereid kunnen worden of die je kunt drogen voor later.

Een bijzonder lang groenebonenras, dat ongeveer 30 centimeter lang wordt, is de uit Azië afkomstige **kousenband** of **aspergeboon**. We telen er heel veel van in het zuiden van Italië. (Ik vind het leuk dat hij op Italiaanse zaadzakjes min of meer 'woekerboon' genoemd wordt.) Een ander bonenras waar we van houden is de **wasboon**, die vrijwel

dezelfde vorm en smaak heeft als de groene boon, maar een crème-kleurige peul heeft met daarin piepkleine limoengroene boontjes.

Groene bonen moet je eten als ze nog jong zijn en de peulen heel mals zijn. Vroeger moest je de draden van deze bonen verwijderen, maar tegenwoordig zijn de meeste groene bonen draadloos. Vaak krijgen de heldergroene bonen een donkere olijfgroene kleur van het koken. Dat komt doordat het chlorofyl in de bonen reageert met zuren in het kookwater. Kook boontjes daarom in een ruime hoeveelheid water, zodat de zuren verdund worden, en doe geen deksel op de pan, zodat de zuren kunnen vervliegen. Zelf stook ik groene bonen echter het liefst in een saus van tomaat, knoflook en basilicum, en serveer ze als voorgerecht met brood erbij.

Dan komen we nu bij de bonen die gedopt worden en waarvan de 'zaden' worden gegeten. De belangrijkste daarvan is in Italië, met name in het noorden, de **kievitsboon**, die aan het eind van de zomer vers te krijgen is. De bonen zijn beige met rozerode vlekken en worden tijdens het koken bruin. De peulen zijn wit met een rozerode tekening: de kleurigste van alle bonen. Als kind werd me vaak 'bevolen' de kievitsbonen te doppen voor *minestrone* of *pasta e fagioli* of *fagioli in insalata* met ui en tonijn.

Cannellini-bonen volgen in populariteit op de kievitsbonen, vooral in Toscane, maar ze worden bijna altijd gedroogd (zie bladzijde 191).

De tuinboon, de enige uit de gigantische bonenfamilie die het Westen als oorsprong heeft, is een andere boon die versgedopt gegeten wordt. (Als je ze zelf kweekt, kun je de peulen ook eten, als ze maar jong genoeg zijn; zie bladzijde 70.) In Italië worden de boontjes meestal heel jong en rauw gegeten, met (in Puglia) verse pecorino, brood en een goed glas wijn erbij. Zijn de bonen iets ouder, kook ze dan kort en verwijder het grijsgroene buitenste velletje, waardoor het heldergroene binnenste tevoorschijn komt. Voor de Siciliaanse *frittedda*, een heerlijke stoofpot van lentegroenten, worden verse tuinbonen samen met erwten, uien en artisjokken gestoofd. Boterbonen, ook wel limabonen genoemd, zijn nauw verwant aan tuinbonen en worden op dezelfde manier gegeten.





De **edamameboon** (*fagiolo soia*) is een onrijpe sojaboon die in de peul gekookt wordt. De peulen worden met zeezout bestrooid en je eet ze door de bonen uit de peul te zuigen. Met hun prachtige licht-groene kleur en nootachtige smaak zijn ze heel populair in Japanse restaurants. Je kunt de gedopte bonen mengen met ui en tonijn voor een lekkere salade.

De **erwt** is een oeroude groente. In gedroogde vorm was hij een belangrijke bron van proteïne in de oudheid. **Tuinerwten** (*piselli*), de rassen die vers gegeten kunnen worden, werden pas in de zestiende eeuw in Italië ontwikkeld. Het vlies aan de binnenkant van de peulen was oneetbaar, dus werden de erwten altijd gedopt. Pas een eeuw later werd er een tuinerwt ontwikkeld zonder dat oneetbare vlies. Het **peultje**, of *taccole* in Italië, is helemaal eetbaar met peul en al (vandaar de Franse naam *mangetout* en het Italiaanse *man-giatutto*) en wordt gegeten als de peul nog plat is, voor de erwten beginnen te groeien. **Grote peulerwten** (*snow peas*) zijn hiermee te vergelijken, maar bevinden zich in een later stadium van de groei. Amerikaanse **sugar snaps** bevatten nog grotere erwten in de peulen, maar kunnen nog altijd met peul en al gegeten worden en zijn het zoetst van alle erwtenrassen (behalve de *petits pois*). Al deze erwtenrassen zijn het lekkerst gestoofd met tomaten, of gewoon gekookt en met boter geserveerd.

De erwt is, vers en gedroogd, in vrijwel alle keukens van de wereld te vinden. Ik at ze vroeger zo uit de tuin, rauw, omdat ze zo lekker zoet waren. Erwten uit supermarkten en van groenteboeren zijn vaak niet erg mals, aangezien ze al een tijdje rondhangen, en soms gebruik ik diepvrieserwten, omdat ik dan zeker weet dat ze echt zoet zijn: die worden zo van het veld ingevroren, terwijl ze nog heel jong en mals zijn (net als de meeste tuin- en sojabonen). Ingevroren *petits pois* zijn tuinerwten die al in een heel vroeg stadium van hun ontwikkeling geplukt zijn, en zijn heerlijk zoet. *Risi e bisi*, de fameuze risotto uit Venetië, is een mengelmoes van rijst en erwten. Tot de vele Italiaanse manieren om erwten te gebruiken, horen ook *frittata di piselli*, *pasta e piselli*, *piselli al prosciutto*, *zuppa di piselli* en *piselli e patate*.

Nog niet lang geleden ontwikkeld en helemaal in de mode zijn **erwtenscheuten** of **peultjesblad**: de topjes van de erwtenplant, die gebruikt worden als een groene groente of om 'moderne' gerechten mee te versieren.



STENGELS EN SCHEUTEN

Steeltjes, stengels en scheuten groeien vanuit de wortels van de plant; het zijn de delen van de plant die boven de grond groeien. Ze zijn onder de eetbare planten vrij zeldzaam, omdat ze over het algemeen geen vruchten of bladeren vormen: het zijn de steeltjes, stengels of scheuten zelf die gegeten worden.

Voorop in deze groep staan asperges, kardoer, selderij en mijn eigen favoriet, hopscheuten. Snijbiet, venkel, zeekool en – misschien tot je verrassing – rabarber hebben een vergelijkbare groeiwijze. De meeste hiervan komen straks aan bod. Ook artisjokken zijn in dit deel opgenomen, omdat het de steel en de knoppen zijn die gegeten worden. Koolrabi is weliswaar een verdikte stengel, maar wordt besproken bij 'Koolsoorten' (zie bladzijde 21).

Asperge (*asparago*) is het beste voorbeeld van een stengelgroente. Hij is lid van de lelie-familie, net als knoflook, prei en ui. Er zijn verschillende varianten verkrijgbaar: groene, witte en paarse asperges (in verschillende diktes) en wilde asperges. Die laatste groeien in heel Europa. Ik vergeet nooit hoe ik tijdens een autoreis op Sardinië op verschillende punten langs de weg herders zag die bundeltjes wilde asperges verkochten, verzameld terwijl ze hun schapen hoedden. (Dit gebeurt vaak in Italië, met allerlei producten die in het wild groeien of uit een moestuin komen, zoals verse wilde paddenstoelen of iets anders waar het ter plaatse het seizoen voor is. Het is geweldig om zulke verse spullen die gegarandeerd biologisch zijn mee naar huis te nemen.)

De aspergestengels groeien uit een ondergrondse wortelstok, de kroon genoemd. De planten kunnen mannelijk of vrouwelijk zijn. Vrouwelijke planten zijn minder productief, omdat een groot deel van hun energie naar de productie van rode bessen gaat die licht giftig zijn voor de mens. Het zijn vooral de mannelijke hybriden die in de handel komen, omdat die planten zich op de stengelproductie concentreren. Asperges worden uitgestoken terwijl de topjes nog stevig en gesloten zijn; zou je ze door laten groeien, dan komen er veerachtige groene bladeren aan.

Hoewel groene en witte asperges er heel anders uitzien, komen ze van dezelfde plant. Witte asperges worden opzettelijk bleek gehouden door ze tijdens de groei met aarde te bedekken (of polyethyleen, wat je tegenwoordig vaak ziet). Ze worden nooit aan zonlicht blootgesteld, om de vorming van chlorofyl te voorkomen. Dit type asperge is mals en subtiel van smaak, en vooral Nederlanders, Duitsers, Fransen en Spanjaarden zijn er dol op. Nederlanders en Duitsers eten ze graag met ham, ei en nieuwe aardappels met botersaus, terwijl de Fransen ze liever met hollandaisesaus hebben. Het enige deel van Italië waar witte asperges geteeld worden, ligt in Veneto, in de omgeving van Bassano del Grappa. De plaatselijke restaurants houden er wedstrijden om te zien wie het beste gerecht met witte asperges maakt.

Groene asperges, die in Engeland, Amerika en Australië de voorkeur hebben, groeien op natuurlijke wijze bovengronds, badend in zonlicht om de groene verkleuring te bevorderen. Ze worden geoogst terwijl ze nog heel mals zijn. Er bestaan talloze manieren om asperges te bereiden: je kunt ze natuurlijk eenvoudigweg stomen of koken en serveren met gesmolten boter of hollandaisesaus, maar je kunt er ook wat versgeraspte parmezaan aan toevoegen. Dikkere asperges kun je grillen, bereiden met uien en eieren, pureren als vulling voor ravioli of in hun geheel meebakken in een quiche of taart.

Paarse asperges werden ontwikkeld uit groene asperges en zijn van boven tot onder zo mals, dat je ze rauw kunt eten; heerlijk om mee te dippen en in salades. We hebben ze te danken aan Italiaanse telers, die ze de naam *violetto d'Albenga* gaven.

Een scheut die eruitziet als een mini-asperge is de **hopscheut**. Hop is de plant die de bloemen of kegels produceert waarmee smaak aan bier wordt gegeven. Aan het eind van het seizoen worden de planten helemaal teruggesnoeid; in de lente groeien er dan talloze nieuwe scheuten aan. Een deel hiervan kan worden afgesneden (zolang je maar genoeg overlaat voor bierproductie!) en gegeten. Vaak worden hopscheuten 'de asperges van de armen' genoemd. In Italië kun je hopscheuten ook in het wild oogsten (net als in Nederland, met name in het midden en zuiden van het land; zie www.wildplukwijzer.nl) en gebruiken in frittata's, risotto's en salades. In de lente zijn er hopscheuten te koop op de markten van Venetië, gelabeld als *bruscandoli*. Ze worden in kleine bosjes verkocht door boeren die ze verzamelen op de vele eilandjes van de lagune. In België, beroemd om zijn bieren, zijn hopscheuten een lokale specialiteit; vaak worden ze in het donker geteeld, waardoor er witte in plaats van groene scheuten ontstaan. Je kunt zelf ook hop kweken: koop planten en zet ze op een plek waar ze tegen een heg of muur kunnen klimmen.

Kardoen (*cardo*) is lid van de familie van de eetbare distels, net als de artisjok. Er wordt zelfs verondersteld dat wilde kardoen, die voorkomt in het mediterrane gebied en Noord-Afrika, de voorouder is van beide groenten. Als je ze hun gang laat gaan, kunnen de planten een hoogte van 1,80 meter bereiken, met typische paarse distelbloemen. Het zijn echter de bloemharten en bladstengels die gegeten worden, niet de knoppen of bloemhoofden. De plant lijkt wel wat op selderij, met plattere, langere en bredere zilvergrijze stengels die in groepjes groeien, omringd door zilvergroene bladeren. Er moet veel weggesneden worden voor je ze kunt gebruiken; je moet bijna alles wegdoen, behalve de onderste lichtgekleurde stengels, en je komt heel veel zeer stekelige bladeren en vezels tegen.

Kardoen is erg geliefd in verschillende delen van Italië. In Piemonte houden ze de stelen bleek door ze om te buigen en met aarde te bedekken. Zo blijven de stengels licht en mals. In de volksmond worden ze *gobbi* genoemd, 'gebochelden'. Jonge, verse stengels worden

in Piemonte voornamelijk rauw gegeten; met kerst worden ze in *bagna cauda* (ansjovis-knoflookdip) gedoopt. Oudere stengels gaan in de soep, in flans en frittata's, of worden gebakken: ik ben gek op door broodkruim gerolde, gefrituurde stukken kardoen.

De meest intrigerende stengelgroente is misschien wel de **artisjok** (*carciofo*), die net als kardoen tot de distelfamilie behoort. Zoals bij de kardoen zijn het de malse delen van de ongeopende bloemhoofden – en het stuk bladstengel daaronder – die gegeten worden en niet de vezelige, dikke stelen. Als je artisjokken door laat groeien, zouden de planten net als kardoen een aardige hoogte bereiken en uit de knoppen zou een klassieke distelbloem komen. Het waren de Italianen die de plant met succes wisten te cultiveren en hij is in Italië ook nog altijd het meest geliefd; hij wordt in het seizoen zoveel gegeten dat ze er in het zuiden grote bundels van verkopen voor bijna niets. De artisjok overheerst vooral in Rome en Lazio, als deel van de joodse eetcultuur. Er zijn allerlei rassen verkrijgbaar en diverse maten: in Italië is de grootste, *la mamma*, het bloemhoofd dat boven aan de stengel groeit; secundaire bloemhoofden, die later uitlopen onder het grote bloemhoofd, worden *figli* (kinderen) genoemd. De kleinste bloemhoofden, die als laatste uitlopen en het laagst aan de steel groeien, heten *nipoti* (neefjes).

Wat je van de artisjok eet zijn de malse, vlezige onderste delen van de blaadjes van het bloemhoofd (de overige bladeren zijn simpelweg te taai) en het hart of de bodem (*fond* in het Frans). Bij een volwassen plant moet je voor het eten het stugge hooi van de bodem verwijderen. Meestal worden artisjokken in hun geheel gekookt en als voorgerecht gegeten met gesmolten boter, vinaigrette of een saus zoals hollandaise. Je kunt ze ook vullen en smoren of zelfs inleggen in azijn en bewaren onder olijfolie, als antipasti. Als ze nog heel jong en klein zijn, kunnen artisjokken ook rauw gegeten worden, in dunne plakjes. In Italië en ook elders in Europa worden artisjokbodems vaak schoongemaakt verkocht; die kun je bakken met ui, olijven en aardappels, frituren in een deegjasje, roosteren op de grill of bakken in olie. Er is ook een aperitief met de naam Cynar, dat tevens als digestief wordt gedronken, waarin essence van artisjokken is verwerkt.

De stengelgroente selderij (*sedano*) en de daarmee nauw verwante knolselderij (zie bladzijde 98) werden allebei in de zeventiende eeuw door





Italianen ontwikkeld uit wilde selderij. Er bestaan verschillende nauw aan elkaar verwante typen: bleekselderij, die tijdens de teelt bedekt wordt (met aarde of polyethyleen) zodat hij niet groen wordt, 'gewone' selderij, die een sterkere smaak heeft en een donkerder kleur, en Chinese selderij (*kun choi*), een klein soort selderij met holle dunne stengels, te koop bij Aziatische winkels. Selderij wordt rauw gegeten (*pinzimonio*); lekker om mee te dippen en bij kaas. In Italië wordt het samen met ui en andere wortelgroenten als smaakmaker gebruikt in *soffritto*, die de basis vormt van een *ragù* bijvoorbeeld. Elders wordt selderij vaak op dezelfde manier toegepast: als basis van een bouillon, stoofpot of soep. Selderijblad en -zaad kunnen ook gebruikt worden; ze hebben allebei een goede selderijsmaak.

Er zijn drie basistypen **venkel** (*finocchio*), die ook in de categorie stengelgroente valt. Een wilde vorm ervan groeit in Italië nog steeds in het wild en wordt voornamelijk gewaardeerd om zijn zaad, dat als specerij dient. Zoete venkel is hier nauw aan verwant en wordt geteeld om zijn veerachtig blad (kruid) en zijn zaden (specerij). De Italianen ontwikkelden rond het eind van de zeventiende eeuw een derde type, Florentijnse of knolvenkel, die als groente gegeten wordt. Het onderste deel van de stengel verdikt zich tijdens de groei en vormt een knol met overlappende lagen 'bladeren'. Deze knollen kunnen gedrongen en rond zijn, of eerder langwerpig (vrouwelijk en mannelijk); de vrouwelijke planten smaken het best. Knolvenkel wordt tijdens de kweek geblancheerd (met aarde of polyethyleen) zodat hij licht van kleur blijft en om zijn zalig anijsachtige vlees zoeter te maken. Ik eet venkel graag rauw (*pinzimonio*) met dips als *bagna cauda* (zie bladzijde 166) en dun gesneden in salades. In Italië wordt rauwe venkel vaak na de maaltijd geserveerd, omdat het gezien wordt als een digestief. Gekookt of gebakken is hij ook lekker (hoewel de anijssmaak dan grotendeels verloren gaat); vaak geeft men er wit vlees of vis bij. Ik heb een manier ontwikkeld om venkel te verwerken in een pastasaus, die heerlijk is met garnalen (zie bladzijde 83).

Zeekool (*cavolo marino*) is eveneens een stengelgroente, die in het wild groeit op Europese stranden. Geteelde zeekool wordt bedekt, zodat hij dikke, sappige witte stelen krijgt, die je kunt eten als asperges. Zeekool is zo moeilijk te krijgen, dat ik er geen recepten voor geef. Nog een stengelgroente is **rabarber** (*rabarbaro*), die botanisch gezien een groente is, maar meestal als fruit gegeten wordt en daarom hier verder niet aan de orde komt. Tot slot is er nog **snijbiet**. Daarvan worden zowel de stelen als de bladeren gegeten, en ik behandel deze groente elders (zie bladzijde 18). **Stengelsla**, bekend als *wosun* in China, is een variëteit van kropsla en wordt geteeld vanwege zijn dikke steel: die wordt dun geschaafd en rauw of gekookt gegeten, of gehakt en geroerbakt.

SLASOORTEN

Met 'sla' bedoel ik alle bladeren – groen, rood, geel, een groot aantal kleuren – die voornamelijk rauw in salades gegeten worden (hoewel sommige ook warm gegeten kunnen worden). Tot deze groep horen ook 'wilde' slasoorten, waarvan de meeste makkelijk te vinden en te plukken zijn, deels ook in de stad. Als kind ging ik in de lente met mijn ouders of met een boer uit de buurt in de velden op zoek naar kleine malse paardenbloemen, brandnetels, daslook en wat later in het jaar wilde rucola en zuring. Al deze soorten, wild of gekweekt, zijn essentieel voor een goede salade; hoe meer hoe beter. De Fransen noemen zo'n gemengde salade *mesclun* (wat zo ongeveer 'groot mengsel' betekent) en in Europa zijn combinaties van dit soort slablaadjes vaak te koop op de markt.

Ik begin echter met **sla** in al zijn gedaanten. De botanische naam van sla is *Lactuca sativa* (*lattuga* in het Italiaans). *Lac* betekent melk in het Latijn, wat een verwijzing is naar de witte substantie, het melksap, dat aangesneden stengels afscheiden. Dit sap is licht bedwelmend en misschien was het daarom dat de beroemde *flopsy bunnies* van Beatrix Potter in slaap vielen nadat ze zich tegoed gedaan hadden aan Mr. McGregors slakroppen, en dat mensen die over gezondheid schrijven zeggen dat het goed is om sla 's avonds te eten.

Er zijn drie typen sla die het meest van belang zijn. De gangbaarste soort in Nederland is de **kropsla** met zachte, losse bladeren. Het is de meest geteelde soort en wordt vooral gebruikt in salades. De slasoort die bekend is als **Romeinse sla**, romaine of **bindsla** – allemaal dezelfde *lattuga romana* – heeft een losse krop met langwerpige bladeren, die veel knapperiger zijn dan die van kropsla. Ze worden voornamelijk gebruikt voor salades en sandwiches, om mee te dippen en om te vullen, en ze schitteren in caesarsalades. (De naam Romeinse sla komt natuurlijk van de Romeinen, die deze soort al teelden.) De little gem is hiervan een kleine, compacte variant. Het derde type sla is **ijssla**, beter bekend als **ijsbergsla** (*lattuga iceberg*), die gebruikt wordt voor salades en om te vullen met andere salade-ingrediënten.

Het zijn weer de Italianen die allerlei verschillende soorten sla ontwikkeld hebben, waaronder de *lollo rosso* (losse, gekrulde bladeren met dieprode uiteinden), *lollo biondo* en *lollo verde*. Eikenbladsla, ook weer met een losse krop, heeft gekartelde groene bladeren, soms gemengd met rood. Maar we moeten niet de andere groenten vergeten die heel lekker zijn in salades: cichoreisoorten als krulandijvie of friseesla, andijvie en de verschillende typen radicchio (zie het gedeelte over 'Bladgroenten' op bladzijde 16). Kleine blaadjes snijbiet, groen met rode stelen en nerven, kun je jong plukken en in salades eten, net als andere jonge blaadjes, vooral die van spinazie. *Mizuna*, een Japanse mosterdplant, is vaak onderdeel van voorverpakte gemengde salades en voegt textuur en een lekkere mosterdsmaak toe.



Waterkers (*crescione*) is met zijn peperige en uitgesproken smaak heerlijk in salades. In tegenstelling tot andere slasoorten wordt hij in beken gekweekt, in schoon stromend water. Hij kan geteeld worden, maar groeit ook in het wild. De meesten van ons moeten waterkers helaas kopen in gesloten plastic zakjes. Toch is het dan nog steeds lekker, rauw in salades of als garnering. Je kunt er bovendien fantastische sauzen en soepen mee maken en het voegt een pikante smaak toe aan sandwiches. De botanische naam van waterkers is *Nasturtium officinale*, wat in de richting wijst van een ander salade-ingrediënt dat geteeld of in het wild geplukt kan worden: Oost-Indische kers (*nasturzio*). De naam schijnt 'de neus verdraaien' te betekenen in het Latijn en verwijst naar het sterke aroma: de knoppen, bloemen en bladeren zijn ongelooflijk peperig van smaak.

Als kind plukte ik vaak **veldsla** of **mâche** (*valeriana*) in het wild, maar de gekweekte variant, meestal te koop in zakjes, is heel mals en een heerlijke aanvulling op elk soort salade. Het heet waarschijnlijk veldsla omdat het vroeger als onkruid in de velden groeide: ik haalde het tussen de rijen wijnstokken van de lokale wijngaarden vandaan. **Rucola** of **raketsla** is nog een slasoort die erg populair geworden is, zelfs hip, maar ook deze sla vond ik als kind al in het wild op het Noord-Italiaanse platteland. Zijn scherpe smaak, bijna zo peperig als mierikswortel, is een geweldige smaakmaker in een gemengde groene salade. Je kunt het zelf heel makkelijk telen en het is verrukkelijk met wat goede olie en geschaafde parmezaan erop. Helaas is rucola door de commercie wat al te sterk belicht, waardoor het niet meer zo interessant is...

Ook heel smakelijk is **tuinkers** (*Lepidium sativum*) of bijvoorbeeld mosterdkers. De zaadjes worden op vochtig keukenpapier, vochtige watten of iets vergelijkbaars gestrooid en na het ontkiemen worden de piepkleine plantjes afgeknipt als ze zo'n 5 centimeter hoog zijn. De pittige smaak is lekker als garnering of op brood.

Dan de echt wilde slasoorten. De **paardenbloem**, *Taraxacum officinale*, is een onkruid dat in het Frans *pissenlit* heet en in het Italiaans *piscialetto*, vanwege zijn urineafdrijvende eigenschappen. Op Italiaanse markten kun je hem vaak vinden als *cicoria di campo*, aangezien zijn bittere smaak doet denken aan die van veel cichoreisoorten. Als je jonge blaadjes neemt en ze goed schoonmaakt, vormt paardenbloemblad (ook molsla genoemd) een heerlijke bladsla (kijk maar naar mijn lentesalade op bladzijde 86). Je kunt het ook warm eten, bijvoorbeeld met bonen en varkensvlees.

De malse blaadjes van **veldzuring** (*acetosa*) zijn ideaal voor een salade, omdat ze er een geweldig zuurtje aan geven. Ze smaken ook goed in risotto en soep. Je kunt zuring in je tuin kweken; in de lente is het een van de eerste planten die opkomen. Als kind kauwde ik graag op de stengels vanwege de lekker zure smaak. Een ander wild blad, dat van de daslook, bespreek ik op bladzijde 101, in het gedeelte over knoflook.

En dan tot slot de **brandnetel** (*ortica*), het prikkende blad van een onkruid dat door heel Europa te vinden is (vreemd genoeg vooral in de buurt van menselijke nederzettingen). Deze bladeren bevatten meer gezonde stoffen dan smaak, maar het is toch de moeite waard ze te plukken (altijd met handschoenen aan, alsjeblieft). Brandnetelbladeren worden warm gegeten in plaats van rauw, als vulling in taarten en ravioli, in risotto en in soep.

Mijn tong herinnert zich nog altijd de smaak van een wildekruidensoep die Nina altijd maakte, een vriendin van mij met een boerderij en hotel in het Aostadal. Ze liep door de velden in de omgeving en plukte minstens tien verschillende wilde groenten en bladeren die tijdens het heel korte seizoen groeiden op 1800 meter boven zeeniveau. Daarmee maakte ze, zoals ze zelf zei, **DE LEKKERSTE SOEP VAN DE WERELD!**



INSALATA DI PUNTARELLE

Puntarellesalade

Puntarelle is een heerlijke, bittere groente. Het is een 'uitgroeisel' van de cichoreisoort *catalogna*, die in Italië, met name in Rome, veel gebruikt wordt. De malse scheutjes groeien vanuit het binnenste van de *catalogna*. In Nederland is deze groente erg moeilijk te krijgen. Je moet hem zelf telen. Vervang in onderstaand recept eventueel de *puntarelle* door witlof.

Snij de *puntarelle*-scheuten van de krop *catalogna*, tot ongeveer 7-8 cm lang. Snij ze in de lengte in lucifers. Leg ze in ijswater, zodat ze gaan krullen en wat van hun bitterheid verliezen.

Maak de saus klaar. Prak de ansjovis in een kom met een vork. Voeg dan de knoflook, olijfolie, azijn, een beetje zout en flink veel peper toe.

Laat de *puntarelle* goed uitlekken, maak ze aan met de saus en serveer als voorgerecht of salade bij een hoofdgerecht.



VOOR 4 PERSONEN

— 1 krop *catalogna* met *puntarelle*
(zie bladzijde 17)

SAUS

- 6 ansjovisfilets op olie, uitgelekt
- 1 kleine teen knoflook, gepeld en tot pasta fijngewreven
- 4 eetlepels extra virgin olijfolie
- 2 eetlepels witte wijnazijn
- zout en versgemalen zwarte peper

CALZONE DI SCAROLA

Calzone met andijvievulling

Andijvie – *scarola* in het Italiaans – is een bladgroente uit de cichoreifamilie die rauw in salades wordt gebruikt en warm als vulling. In het zuiden van Italië noemen ze dit gerecht meestal *pizza di scarola*, maar ik doe de andijvievulling in afzonderlijke deeglapjes in de vorm van een *calzone*, en dat is een dichtgeklapte pizza.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Was en droog de bladeren, en hak ze grof.

Verhit 4 eetlepels olijfolie in een koekenpan. Doe er de knoflook bij, roer, en voeg dan meteen de tomaten, andijvie, kappertjes en rozijnen toe, met zout en peper naar smaak. Leg een deksel op de pan en laat de groente ongeveer 15 minuten smoren tot hij zacht is. Laat het mengsel afkoelen en knijp er dan met je handen het grootste deel van het vocht uit.

Rol het deeg op een licht met bloem bestoven werkvlak uit tot een dikte van 5 mm. Snij er 4 ronde plakken uit van gelijke grootte: ongeveer 25 cm doorsnee. Leg een kwart van het groentemengsel in het midden van elke plak. Vouw één kant van het deeg over het mengsel heen en druk dan de randen over elkaar heen om de halve cirkel te sluiten, of druk beide lagen stevig op elkaar met een vork. Je hebt nu een halvemaaanvormige *calzone*.

Leg ze op een bakplaat en bestrijk met wat olijfolie.
Bak 20-30 minuten in de oven. Serveer warm of koud.



PALLINE DI SPINACI

Spinaziekoekjes

Deze koekjes horen tot de meest succesvolle die ik ooit bedacht heb en ze zijn al jarenlang heel populair in Carluccio's. Daar serveren we ze als extra decoratie van een bord pasta met courgettesaus (en voor elk verkocht bord gaat er een bedrag naar een goed doel). De koekjes zijn ook ideaal als borrelhapje of fingerfood.

Was de spinazie goed en verwijder dikke stelen. Blancheer hem dan een paar minuten in kokend water met een beetje zout. Laat goed uitlekken. Knijp als de spinazie voldoende is afgekoeld het overtollige water eruit en hak de bladeren grof.

Doe ze in een kom en voeg het broodkruim, de eieren, nootmuskaat, de knoflook en de parmezaan toe. Breng op smaak met zout en peper. Meng goed. Lijkt het mengsel nog te nat, voeg dan meer broodkruim toe.

Vorm kleine balletjes ter grootte van een walnoot. Bak ze 4-5 minuten aan elke kant in een laag hete olijfolie tot ze zachtbruin zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer warm of koud.

VOOR 24 STUKS

- 600 g verse wilde spinazie (met grotere, dikkere bladeren)
- 80 g vers wit broodkruim
- 2 middelgrote eieren, losgeklopt
- paar snufjes versgeraspte nootmuskaat
- 1 teen knoflook, gepeld en tot pasta fijngewreven
- 50 g parmezaan, versgeraspt
- zout en versgemalen zwarte peper
- olijfolie, voor het bakken

INDIVIA 'MBUTTUNATA

Gevulde krulandijvie

In de joodse keuken in Rome werd de andijvie zonder vulling aan beide zijden gebakken in olijfolie tot hij krokant was. Ik eet 'm liever met een vulling en dan in de oven gebakken, zoals Zuid-Italiaanse boeren dat doen. Ze noemen het 'dichtgeknoopte andijvie'.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Verwijder de buitenste bladeren van de andijviekroppen en snij eventueel verwelkte stukken blad weg. Blancheer de kroppen 4-5 minuten in kokend water met zout, zodat de bladeren een beetje zacht worden. Laat afkoelen.

Meng voor de vulling het broodkruim met de andere ingrediënten. Breng royaal op smaak met zout en peper.

Trek de kroppen andijvie open, zodat het binnenste zichtbaar wordt. Vul dit met het mengsel, sprenkel er 2 eetlepels van de olijfolie over en duw de bladeren weer op hun plek. Maak een bol van de kroppen door ze elk dicht te binden met 2 stukjes keukentouw.

Leg ze op een bakplaat en giet de rest van de olijfolie eroverheen. Bak ongeveer 25 minuten in de oven, tot de punt van een scherp mes er gemakkelijk in glijdt.

Serveer warm, in tweeën of vieren gesneden, als bijgerecht of stevig voorgerecht.

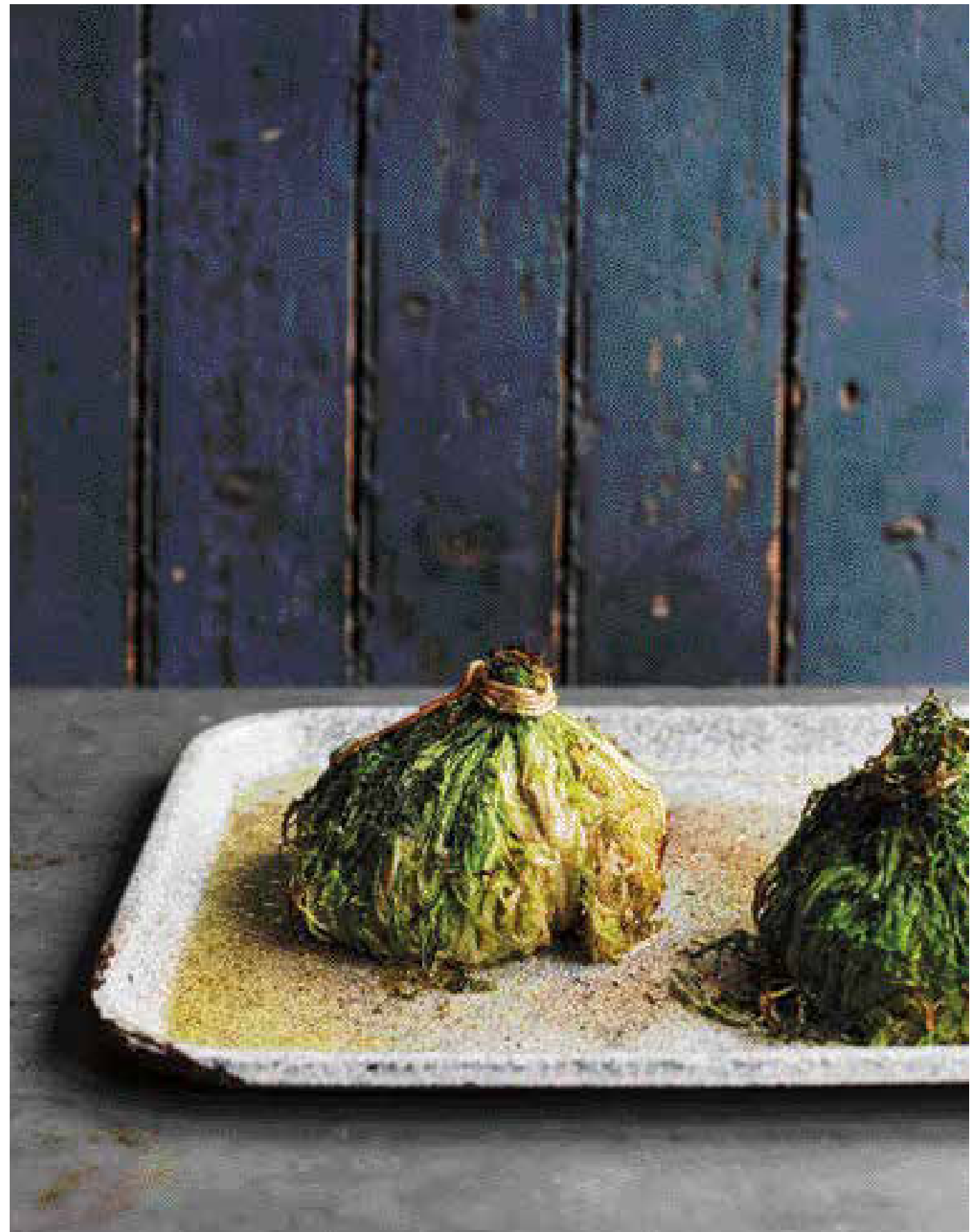


VOOR 4 PERSONEN

- 2 middelgrote kroppen krulandijvie, ongeveer 700 g, goed gewassen en gedroogd
- 3 eetlepels extra virgin olijfolie

VULLING

- 100 g vers wit broodkruim
- 30 g pijnboompitten
- 20 g geweldige rozijnen
- 50 g pecorino (kaas), versgeraspt
- 2 middelgrote tenen knoflook, gepeld en fijn gepureerd
- 6 eetlepels extra virgin olijfolie
- 20 g kleine gezouten kappertjes, ontzout (zie bladzijde 75)
- 2 middelgrote eieren, losgeklopt
- zout en versgemalen zwarte peper





RAVIOLI CON SPINACI

Ravioli met spinazie

Gevulde pasta's, zoals ravioli, cannelloni of *crespelle*, zijn geweldig met allerlei soorten kliekjes. Een vulling van spinazie met ricotta is eenvoudig, maar heel erg lekker.

Maak eerst de pasta. Zeef de bloem boven een werkvlak en maak een bergje met een kuiltje in het midden. Breek de eieren boven het kuiltje en voeg het zout toe. Meng de eieren en bloem met je handen door elkaar tot een grof deeg. Schraap plakkerige stukjes deeg los met een spatel en voeg wat extra bloem toe als dat nodig is. Verwijder alle deegrestjes van je werkvlak voor je het deeg gaat kneden. Kneed het deeg 10-15 minuten – ja, sorry, dat is echt nodig! – tot het glad en elastisch is. Verpak het in plasticfolie en laat 30 minuten op een koele plek rusten.

Blancheer de spinazie voor de vulling een paar minuten in kokend water met zout en laat uitlekken. Knijp als hij voldoende is afgekoeld het overtollige vocht eruit en hak hem grof. Meng met de ricotta, nootmuskaat, parmezaan, het geklopte ei en zout en peper naar smaak.

Haal het deeg uit het plastic en rol het op een licht met bloem bestoven werkvlak uit tot plakken van 5 mm dik. Snij in repen van 8 cm breed. Leg om de 6-7 cm 1 theelepel van het mengsel midden op een reep deeg. Bestrijk het deeg om elk hoopje vulling heen met water. Dek af met een tweede reep deeg en druk die rond elk hoopje voorzichtig aan, zodat er geen lucht meer tussen zit en de repen aan elkaar plakken. Snij met een gekarteld deeg- of raviolirollertje vierkante ravioli van ongeveer 7x7 cm. Dek af met een schone droge doek en laat even rusten.

Kook als je klaar bent om te gaan eten de ravioli 4-5 minuten in water met zout. Laat goed uitlekken. Smelt de boter in een pan en voeg de salie toe. Voeg ook de ravioli toe, schud door elkaar, bestrooi met parmezaan en serveer.



VOOR 4 PERSONEN

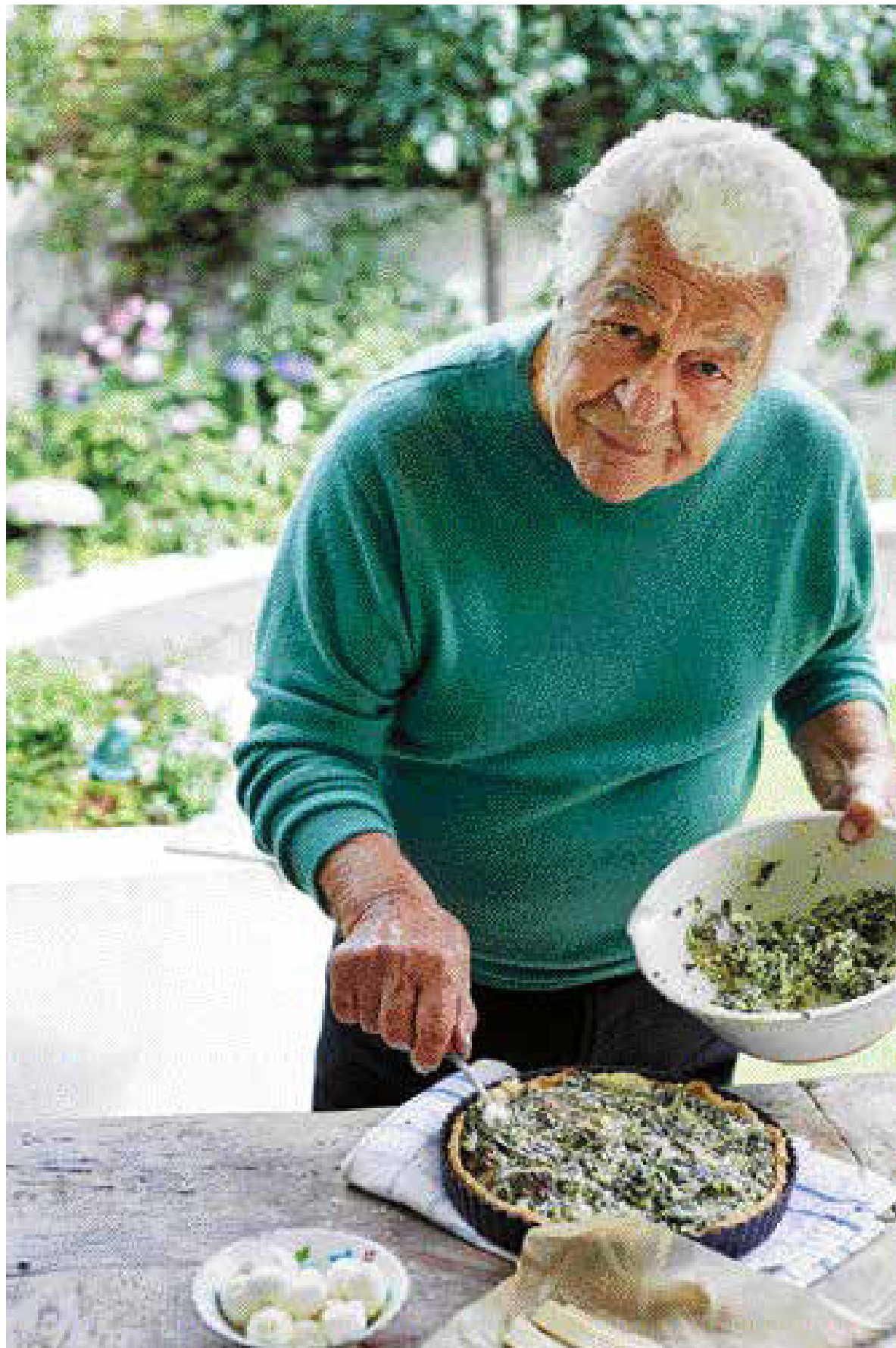
- 200 g Italiaanse bloem, type '00'
- 2 middelgrote eieren
- snufje zout

VULLING

- 250 g verse spinazie
- zout en versgemalen zwarte peper
- 150 g verse ricotta (kaas)
- ½ theelepel versgeraspte nootmuskaat
- 25 g parmezaan, versgeraspt
- 1 middelgroot ei, losgeklopt

VOOR HET SERVEREN

- 75 g boter
- 3-4 verse blaadjes salie, fijn gehakt
- 50 g parmezaan, versgeraspt



TORTA PASQUALINA
Taart met snijbiet en artisjokken
Bladzijde 42

TORTA PASQUALINA

Taart met snijbiet en artisjokken



In Ligurië is het traditie deze taart met Pasen te bakken. Hij wordt vaak meegenomen op de onvermijdelijke picknick, pasquetta, op tweede paasdag. Belangrijkste ingrediënt is erbette, de wilde variant van snijbiet, die in de Ligurische heuvels groeit. Niet ver ervandaan worden artisjokken geteeld en de verfijnde Ligurische olijfolie komt ook uit de omgeving.

Verhit 6 eetlepels olijfolie in een grote pan met deksel. Doe de artisjokharten erbij, met de ui, kappertjes, peterselie en een beetje water. Laat 10-15 minuten met gesloten deksel smoren tot de artisjokken gaar zijn. Laat uitlekken.

Blancheer het snijbietblad een paar minuten in water met zout en laat uitlekken. Laat afkoelen, knijp het water eruit en hak grof.

Meng de snijbiet met de ricotta, eieren, parmezaan, nootmuskaat en wat zout en peper. Voeg het artisjokkenmengsel toe en roer goed door elkaar.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Rol het deeg op een licht met bloem bestoven werkvlak uit tot een dikte van 5 mm. Vet een geribbelde bakvorm van 27 cm met losse bodem in met een beetje olijfolie en bekleed met het deeg. Snij overhangend deeg weg en bewaar het voor het raster. Bekleed het deeg met bakpapier, vul met blindbakbonen en bak de taart 10 minuten blind in de oven. Verwijder de bonen en laat nog 5 minuten bakken om de bodem krokant te maken. Snij het overgebleven deeg in dunne repen.

Giet de vulling in de voorgebakken taartbodem, druk de kwarteleitjes erin en maak er een raster op van de reepjes deeg. (Heb je deeg over, bewaar dat dan in plasticfolie in de diepvries.) Bestrijk het raster met het losgeklopte ei en bak de taart 35 minuten. Serveer warm of koud.

VOOR 6-8 PERSONEN

- 1 kg korstdeeg (voor hartige taart)
- 1 middelgroot ei, losgeklopt

VULLING

- extra virgin olijfolie
- 12 kleine rauwe artisjokharten, in tweeën (als je de artisjokken zelf schoonmaakt: verwijder de stugge buitenste bladeren en verwijder het hooi van de bodem)
- 1 kleine ui, geschild en fijn gehakt
- 1 eetlepel gezouten kappertjes, ontzout (zie bladzijde 75)
- 1 bosje verse bladpeterselie, gehakt
- 1 kg snijbietbladeren (geen stelen), bijvoorbeeld zilversteelblad, of vervang door spinazie
- 250 g verse ricotta (kaas)
- 4 middelgrote eieren, losgeklopt
- 60 g parmezaan, versgeraspt
- snufje versgeraspte nootmuskaat
- 12 kwarteleitjes, 3 minuten gekookt en gepeld
- zout en versgemalen zwarte peper

