

ANS WITHAGEN THUIS IN DE KEUKEN



OVER KOKEN MET WAT ER IS

FOTOGRAFIE: DANIELLE KRIJTENBURG

Simply
Life

SimplifyLife inspireert tot een levenswijze met meer aandacht en tijd voor wat echt belangrijk is. Hierbij gaat het om levenswijding en praktische oplossingen gebaseerd op de principes van vereenvoudiging: kiezen, accepteren, loslaten, aandachtig zijn en je verbinden. SimplifyLife is een imprint van Forte Uitgevers BV, Boarn.

Dit is een uitgave van

Forte Uitgevers BV

Poortbos 664

3740 AP Boarn

Tekst, recepten en styling: Ans Withagen

Illustraties: Irene de Vette

Fotografie, beeldbewerking, ontwerp en layout binnenwerk: Daniëlle Krigtenburg

Omleg: Ghedro Jan de Boer, Amsterdam

ISBN 978 94 6250 83 2

NUR 440

© 2015 Ans Withagen

© 2015 Forte Uitgevers BV, Boarn voor deze boekuitgave

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaakwoordigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopiëren, opnemen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor meer informatie over SimplifyLife: www.simplifylife.nl

ANS WIT HAGEN
THUIS IN DE
KEUKEN

OVER KOKEN MET WAT ER IS

FOTOGRAFIE: DANIELLE KRIJTENBURG

Simplify
Life



OVER GEMAK EN PLEZIER

Ik wil een pleidooi houden voor het dagelijkse koken.

Dat is namelijk wat ik goed kan en graag doe. En hoewel ik ook in restaurantkeuken heb gewerkt en voor feestten heb gecookt, is het in mijn eigen keuken waar ik het liefste bezig ben. En dat plezier draag ik graag op een ander over, in mijn kookworkshops, en nu in dit boek.

Gemak en plezier komen niet gebroden uit de lucht vallen, ook in de keuken niet, hetaast. Het antwoord is: 'In ook niet in een kaart en kloortformule van een recept dat in vijftien minuten op tafel staat. Of in een superieure keukenmachine. Gemak en plezier betekent voor jezelf invinden wat je leuk vindt om te doen en wat niet, waar je stress van krijgt en wat je juist energie geeft.

In dit boek vertel ik je over oplossingen die ik in mijn keuken van alledag heb gevonden. Dat stress vermijden geen kwestie is van nog sneller proberen te koken, maar van eens nadenken over je kookstijl en hoe je die zou kunnen verbeteren. Hoe je je werkplek handiger zou kunnen inrichten of zingen dat je een goede voorraad in huis hebt. Van je boodschoppentocht een ritje maken in plaats van een dagelijkse corvee. Je oven vaker het werk laten doen en zelf eens gaan zitten.

Maar bovenal wil ik je laten zien hoe ontspannend het is om te koken met wat je in huis hebt. Om niet vast te zitten aan nauwkeurig beschreven recepten waarvoor je eerst alle ingrediënten in huis moet halen. Ik wil je graag leren improviseren met wat er is.

Dat betekent dat je in dit boek dus ook geen nauwkeurig beschreven recepten zult vinden. Meer een soort basisideeën, met aanwijzingen als 'wat gaat erin?' en 'wat kan er nog bij?'. Aan jou de keuze, afhankelijk van je eigen smaak en voorraad, wat er precies in zal gaan.

Preciese gewichten, exacte kooktijden reken niet op mij, maar zelf je eigen rituelen aan het werk. (en eventueel een kookvrekker?) Natuurlijk leid ik je wel door het recept heen, onder het kopje 'het gaat zo'. En geef ik je suggesties voor variaties en serveringsmogelijkheden bij 'favorieten'.

Veel ideeën, hoop ik, waarmee je zelf aan de slag kunt. Met steeds meer gemak en plezier!

INHOUD

PROEFTUIN

In de keuken.....	15
Reukenputten.....	17
Reukentijd.....	20
Reukboek.....	23
Reukenvoorraad.....	24
Groentes bewaren.....	32
Voorraadlijst.....	34

DE KAST HEEFT ALTJD WAT

De broodschappen.....	39
Het groenteschennert.....	40
Buften.....	42
De Turkse winkel.....	47
De toko.....	51
De natuurwinkel.....	58
De specerij.....	60
Jouw broodschappenlijst.....	63
Broodschappenlijst.....	64

SNELLE SMAAKMAKERS

Stroofels, sneeuwels en sausjes.....	69
Citroen.....	71
Crostons.....	72
Bikkigh.....	75
Wolventopengade.....	76
Opventopengade.....	79
Yoghurtsoes.....	80
Playgiche.....	83
Tahindressing.....	84
Vin vinaigrette tot salsa verde.....	87
Pesto.....	88
Sam Aziatisch sause.....	91

AL KLAAR

Vooruit koken.....	95
Groentesoep.....	97

Gepureerde groentesoep.....	98
Roomige groentesoep.....	101
Koude groentesoep.....	102
Bonenstoof.....	105
Linsenstoof.....	109
Kikkererwtenstoof.....	113
Groenteslades.....	117

EVEN RUST

De oven.....	123
Op de plaat.....	125
Ingepakt.....	129
Tarte tatin.....	130
En: fan.....	135
In de pan.....	139

IN EEN HANDOMDRAAI

Last minute koken.....	143
Eenvoudige tomatensaus.....	145
Tomaten-paprikasaus.....	146
Pasta puttanesca.....	149
Pasta met olie, knoflook en een peperkje.....	150
Pasta met citroen.....	153
Pasta met boter en salie.....	154
Pasta carbonara.....	157
Aperitief met sapotamerisous.....	159
Hurry curry.....	163
Pretzels.....	164

ER IS NOG WAT OVER

Resten worden topas.....	169
Wrag d'op.....	171
Turkse flapjes.....	174
Wontons.....	179
Groentekokkies.....	180
Bruschetta.....	182

KEUKEN- VOORRAAD

De voorraad, dat is het waar het in dit boek om draait. Voor mij is het de sleutel voor koken zonder stress. Hoe fijn is het om te weten dat als je laat thuiskomt, er altijd nog iets te eten is? Dat je vier keer bietjes in je groentepakket krijgt, maar er niet je spullen uit de voorraad altijd weer iets anders van weet te maken? Dat je niet om de haverklap naar de winkel moet om een zakje rozijnen of een potje mosterd?

Een belangrijk aspect van het kookproces is de inkoop van je voorraad! Boodschappen doen. Het gemak en plezier van een voorraad gaat echter niet alleen over de inkoop. Je moet je spullen ook weten te vinden én op te maken. Beheer je voorraad! Zet je spullen op een goed bereikbare plaats en ruim af en toe je kasten eens op. Het is niet de bedoeling dat je kast een laatste rustplaats wordt van treurige oude zakjes en potjes die je maar een enkele keer hebt gebruikt. 'Winkel daarom, vóór je boodschappen gaat doen, eerst eens in je eigen voorraad. Kook met wat er is! En heb je geen idee (meer) wat je met dat potje kardemom moet doen, google dan op 'kardemom + recept' en maak eens dat Libanese viggentoetje.

Je lang-houdbare voorraad is nog langer houdbaar in een afgesloten pot. Ik bewaar glazen potten, grote van de augurken en kikkereuten, kleintjes van kappertjes. Ik spoel ze schoon, week het etiket eraf en beschikder de deksels met schuifbandenvet. Met een krijstift schrijf ik erop wat erin zit. Ook de producten die ik invries label ik simpel met schilderstape en een watervast stift. Ik vermeld altijd de datum, het product en voor hoeveel personen het is.

Ken je de 'little black dress'-theorie? Dat je een simpel zwart jurkje altijd anders kunt dragen door te variëren met je accessoires? De ene keer draag je het spie met je hakken en een goud kettingje, de andere keer ga je voor sloer met je laarzen en een dik vest.

Zo kun je van dezelfde ingrediënten ook altijd iets anders maken, als je de juiste 'accessoires' in huis hebt. Met een bietje alleen en verder niets in de kast valt weinig te beginnen, taat staan te variëren. Maar met appel en stroop maak je er een winterse soep van. En met oliven en sinaasappel een zomerse salade.



DE TURKSE WINKEL

Eens in de zoveel tijd fiets ik naar de Kanalstraat in het westen van Utrecht. Een straat met winkels uit alle hoeken van de wereld: Marokkaanse bakkers, Turkse kruideniers, Serrinaamse afhaalrestaurants, neem maar op, ik ga altijd vroeg, op mijn vrije ochtend in de week. Op zaterdagmiddag kan je er over de hoofden lopen, maar zo 's morgens vroeg, wanneer de blauwe kratten vol met groente en fruit voor de winkels uitgestald worden, vind ik er binnen alle rust en ruimte om op mijn gemak boodschappen te doen.

Göven Market is mijn favoriete winkel, 'Altijd voordelig' staat er boven de kasababon. Maar dat niet alleen, de winkel is een echt culinair walhalla: peulvruchten in blikken en zakken, deegwaren, noten en zaden, bakken olijven, feta en yoghurt, grote bossen verse kruiden, flessen grenoatappelsiroop en cranekloosterwater... en dat alles opgestapeld en in rekken tot aan het plafond, ik vergeet er de tijd en kom met tassen vol thuis om mijn voorraad weer aan te vullen.

De plakken met de granen zijn het eerst aan de beurt. Een pak couscous gaat mee. En verschillende soorten bulgur. Bulgur rijkt een beetje op couscous, maar ik vind het lekkerder, het smaakt netter. En het is volkoren, ook weer mooi meegenomen. Er liggen drie varianten: fijn, middel en grof. De fijne heeft je alleen maar te welen: in een kommetje strooien, kokend water of bouillon erover, dekseltje erop en even lopen staan. Daarna losmaken met een vork en verder gebruiken. Lekker in salades of in stoofschotels.

De grove variant gebruik ik als bijgerecht, net zoals rijst. Hij moet zo'n twintig minuten gekookt worden, ik koop ook altijd een pak sefriye, een heel kleine pasta die eruit ziet als grote rijstkorrels. Snel gaar, dus handig voor door de week en leuk om eens een andere lijn te trekken. Italianen noemen het 'torta'.

Göven Market heeft veel verschillende gedroogde peulvruchten en ik probeer steeds weer andere uit: kievitbonen, witte met een zwart vlekje, grote platte boterbonen, helemaal witte, gespikkelde, pikvante, groene tuinbonen, rode linzen.

Kikkererwten staan er meer dan genoeg, in blik of glazen pot, even lekker. Altijd gemakkelijk om snel vulling te geven aan een stoof, salade of soep. De gedroogde koop ik om tafel te maken. Er liggen ook nog zakken gepotte (en gezoeten), heerlijk als snack of als croutons in de soep.

KARDAMOM



ZWART SESAMZAAD



FIJNE BALGUR



GEPOFTE
KIKKERERWTEN



SEHRIYE



GEPEKELDE
CITROEN



GROVE BALGUR



KOMJUN – EN
KORIANDERZAAD



SNELLE SMAAKMAKERS



STROOISELS, SMEERSELS EN SAUSJES

Serveer je gegrilde witlof met walnotentapenade. Strooi gremolata over je knolseldersoep. Dip een stukje brood in olie met dukkah. Eet je gebakken visje met yoghurt-mierikswortelsaus. En de zon gaat schijnen in je keuken!

Het is fijn een potje van het een of ander te hebben staan waarmee je de maaltijd een twist geeft. Zelfgemaakt, uiteraard, zóóveel lekkerder. Dit soort extraatjes kun je maken op een moment dat je tijd en zin hebt. Vervolgens heb je ze een tijdje bij de hand. Want of je nu pesto maakt voor één maaltijd of meteen een hele jampot vol, dat maakt niet uit. In de koelkast blijft-ie wel een weekje goed en in de vriezer nog langer. En als je toch bezig bent, maak dan ook meteen een potje voor een goede vriend(in)!

GROENTEKOEKJES

Iedereen lust koekjes. Groentekoekjes ook, gegarandeerd!

Lekker voor de lunch of een lichte avondmaaltijd met een groene salade en wat brood. Ideaal om die laatste wortels en de halve kool achterin je groentetafel op te maken. Je bakt de koekjes in porties met zo'n vijf-zes tegelijk. Je kunt ze warm houden in een oven (100 °C) tot je ze serveert.

WAT GAAT ERIN?

Geraspte knollen of wortels: winterpeen, bief, pastinaak, pompoen, (zoete) aardappelpel, knolselderij, prei, selderijwortel

Heel kleingesneden paprika, prei, courgette

Gare erwten, mals

VERDER HEB JE NOODIG:

per 250 g groente:

1 ei

3 el meel, tarwemeel is prima, maar nog lekkerder vind ik kikkererwten- of boekweitmeel

Olie om te bakken

Zout, peper

WAT KAN ER NOG BIJ?

Een fijngesnippert uije, getukte verse groene kruiden, specerijen: venster, komanderi en komijnzaad, paprikapoeder, cayennepapier

HET GAAT ZO:

1. Doe alle ingrediënten in een grote mengkom. Bestrooi met zout en peper. Meng heel goed door elkaar.
2. Leg keukenpapier op een bakblik of een grote schaal. Hier laat je de koekjes straks op uitlekken. Zet die zo dicht mogelijk bij het fornuis.
3. Laat in een wok of grote koekenpan een laag olie goed heet worden.
4. Schep met een grote lepel een hoopje groentemengsel in de pan. Druk het met de achterkant van de lepel wat platter. Herhaal dit tot de pan vol ligt. Bak een paar minuten en til dan met een spatel het eerste koekje op om te zien of de onderkant goed gebakken is. Mooi goudbruin? Draai dan de koekjes om en bak de andere kant.
5. Leg de koekjes op het keukenpapier en bak ondertussen de volgende porties.



FAVORIETEN:

- Geserveerd met gellenkaas of blauwschimmel
- Geserveerd met een paar plakken rauwe ham of gerookte zalm erover
- Geserveerd met een van de smaakmakers uit hoofdstuk 3



Thuis in de keuken gaat over gemak en plezier bij het dagelijkse koken. Met recepten die zo zijn opgezet dat je ze kunt aanpassen aan je eigen smaak en aan de slag kunt met wat je in huis hebt.

Daarnaast staat **Thuis in de keuken** vol inspiratie om ook eens buiten de comfortzone van je kookrepertoire te stappen. Om een onbekende techniek uit te proberen of nieuwe smaken te ontdekken.

Snelle smaakmakers, stoofschotels, ovensgerechten, soepen, pasta's, maaltijdsalades en tapas van restjes: veel groente en af en toe een stukje vlees of vis.

ISBN 978-94-6250-082-2



9 789462 500822

www.simplifylife.nl