

# INLEIDING

Het is tegenwoordig gewoon om over koken te praten als een soort therapie (en soms is het dat ook). Voor mij heeft koken echter te maken met toewijding aan het leven, wat een combinatie van hoop en speelsheid in zich heeft. Zodra ik weer tot zulke gevoelens in staat was, ontstond het idee voor dit boek.

Ook toen ik dacht dat ik niet kon koken, of toen ik geen eigen keuken had, moest ik eten op tafel zetten, en daar ben ik dankbaar voor. Als koken niet stoelt op noodzakelijkheid, verliest het zijn context en doel. Koken doe ik voor mijn eigen plezier en dat van anderen, maar het houdt in de eerste plaats verband met het in stand houden van leven, en dan pas met het vormgeven van dat leven.

Wij creëren continu werelden voor onszelf; voor mij stond de keuken altijd in het middelpunt. Er zijn tijden in mijn leven geweest waarin koken een veilige haven vormde, een essentiële plek waar ik me kon verliezen in creativiteit. Mijn vorige boeken zijn hiervan het bewijs. Maar bij dit boek was het anders. Eerst moest ik mezelf sterk koken. Je zult me nooit horen praten over 'gezond' voedsel. Ik verafschuw die term, maar meer nog de hedendaagse mantra 'zuiver eten'. Lang geleden schreef ik in *Hoe te eten*: 'Waar ik een hekel aan heb is die *new age* voodoo, dat moderne vage gezwets over eten dat schadelijk of geneeskrachtig zou zijn, en over goed eten waardoor je een goed mens zou worden. En dat die goede mens dan vanzelfsprekend slank, gezond ogend en fit is [...]. Zo'n opvatting dreigt volgens mij het nazisme (met zijn ideologische cultus van fysieke perfectie) te combineren met puritanisme (met zijn afschuw van vlees en geloof in verlossing door onthouding).'

De zuiveretenbrigade lijkt de belichaming van al mijn angsten. Eten is niet vies, de geneugten van het vlees zijn essentieel voor het leven, en hoe we ook eten, we gaan allemaal dood en raken mensen om ons heen kwijt. We kunnen met wat we eten geen controle over het leven uitoefenen. Maar hoe we koken en zelfs hoe we eten, geeft ons wel zeggenschap over onszelf (voor zover dat überhaupt mogelijk is).



Al het eten in dit boek heb ik voor mezelf gekookt. Hoewel ik er zeker naar heb gestreefd voedsel te kiezen dat ervoor zorgde dat ik me fysiek sterker voelde, ben ik altijd van mening geweest dat eten dat je voor jezelf kookt wezenlijk goed voor je is. Niet alleen omdat echte ingrediënten beter voor je zijn dan nepvoedsel, maar omdat voor jezelf koken op zich al een uiterst positieve daad is, een vriendelijke daad. En terwijl ik veel heb gelezen over *mindful* eten, heb ik weinig of niets gevonden over mindful koken. Als ik kook, ga ik helemaal op in de simpele rituelen van hakken, roeren en proeven. Ik verlies mezelf in de wereld van smaken, sensaties en simpele concrete dingen.

En naarmate ik vorderde, raakte dit boek doortrokken van het plezier een nieuw huis in te richten. Ik moet glimlachen als ik zie hoe de kleuren van mijn keuken en het huis dat ik rond mezelf heb gecreëerd zijn weerspiegeld in de kleuren van dit boek. Maar natuurlijk vertelt het boek ook het bredere verhaal van hoe ik leef: hoe ik kook voor mijn vrienden en familie, het esthetische genoegen dat ik beleef aan voedsel en mijn overtuiging dat het eten dat we koken en de manier waarop we dat doen ons leven makkelijker kan maken, ons een beter en vitaler gevoel kan geven en ons in contact kan brengen met onszelf, met anderen en met de wereld.





# INGREDIENTEN EN KEUKENGEREI

De uitgever van mijn eerste boek vertelde me dat hij altijd aan *Hoe te eten* dacht als het 'Erwten-, marsala- en rabarberkookboek'. Ik ben inderdaad iemand van bevestigingen en ik ken fasen waarin ik helemaal inzet op bepaalde ingrediënten. Dit uit zich in *Simply Nigella* door het overdadig gebruik van koudgeperste kokosolie, gember, chilipeper en limoen: ik lijk momenteel niet te kunnen koken zonder naar een van deze producten te grijpen. Mijn boeken zijn vooral getuigenissen van hoe ik eet en hoe ik kook, dus zullen ze altijd mijn passies van het moment weerspiegelen.

Soms vraag ik je ingrediënten te kopen die niet in elke supermarkt in het schap liggen, maar ze zijn altijd makkelijk online te vinden en ik verzeker je dat elk weinig gangbaar ingrediënt goed benut wordt. Ik doe niet graag boodschappen als het niet nodig is en jij vast ook niet. Hoe ik ook geniet van kookrituelen, ik denk dat het soms goed is je normale routine en repertoire te doorbreken, al betekent het dat mijn toch al uitpuilende keukenkastjes nog voller worden. Verder wil ik benadrukken dat als ik voorstel bijvoorbeeld eens naar een Aziatische winkel te gaan (of de online versie daarvan), ik dat doe omdat de vereiste producten daar vaak veel goedkoper en van betere kwaliteit zijn dan in de supermarkt. Wees gerust, dit slaat slechts op een handjevol recepten.

In dit boek verwijs ik enkele keren naar kortkorrelige zilvervliesrijst: die is anders dan gewone zilvervliesrijst, omdat hij sneller gaar is en vocht op een andere manier opneemt.

In een aantal recepten gebruik ik gekaramelliseerde knoflook en geef daarbij steeds instructies hoe je die maakt in een zeer hete oven. Maar het is wel zo handig de bol te poffen als je toch al iets in de oven hebt staan; laat hem dan wat langer op een lagere temperatuur in de oven staan. 45 minuten in een oven op 220° C / gasstand 7 is dan gelijk aan 2 uur op 170° C / gasstand 3, of houd een gemiddelde aan. Laat de recepten werken voor jou, in plaats van andersom.

In veel recepten in dit boek wordt de gember geschild en geraspt. Je schilt gember het makkelijkst met de punt van een theelepeltje; een fijne Microplane-rasp is erg handig om te raspen, maar ook om knoflook fijn te maken en citrusschil te raspen.

Met kokosolie bedoel ik specifiek de koudgeperste variant; dit wordt op het etiket soms aangeduid als 'rauw' of 'extra vergine' ter onderscheiding van ontgeurde of geraffineerde kokosolie. Kokosolie heeft een vaste vorm tot een temperatuur van 24° C; daarboven wordt de olie vloeibaar.



Eieren zijn altijd groot en liefst vrije uitloop en biologisch.

Als je gaat bakken, moeten voor je begint alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn, tenzij anders vermeld.

Indien van toepassing heb ik vermeld of een recept zuivel- of glutenvrij is, maar alleen wanneer het logisch zou zijn dat het zuivel of gluten bevat (zoals bij bakrecepten). Ze zijn in het register ook aangegeven met gekleurde stippen: groen voor zuivelvrij, roze voor glutenvrij.

Ik gebruik het liefst zeezoutvlokken tijdens het koken of het eten, en de aangegeven hoeveelheden gelden niet voor fijn zout. Gebruik je dat liever, neem dan de helft.

Als bij het recept niet wordt vermeld dat het gerecht ingevroren of vooraf gemaakt kan worden, kun je dat beter niet doen.

In veel recepten worden gietijzeren koekenpannen aanbevolen (hoewel ik ook altijd alternatieven geef). Indien goed onderhouden zijn dit de beste antiaanbakpannen die je zowel in de oven als op het fornuis kunt gebruiken. Bovendien gaan ze een leven lang mee, terwijl je pannen met een antiaanbaklaag regelmatig moet vervangen. De mijne zijn rechttoe rechtaan en niet duur, maar ik heb er veel plezier van. Ook geven het klassieke erts waarvan ze zijn gesmeed en hun solide handvatten me een geruststellend gevoel. Ik voel me erdoor verbonden met een eeuwenlange traditie van koks. De braadpannen met dikke bodem die ik in veel recepten gebruik zijn van geëmailleerd gietijzer en hebben een goedpassend deksel; gebruik je een minder robuust exemplaar, dan moet je mogelijk de baktijden aanpassen. Een luxere en betrekkelijk nieuwerwetse aanvulling op mijn pannencollectie is de slowcooker. Die houdt de warmte even goed en gelijkmatig vast als gietijzer en wordt overal even heet, wat bij gietijzer niet altijd het geval is. Bovendien kun je de binnenpan zowel in de oven als op het fornuis gebruiken.

Vaak geef ik aan hoe groot de gebruikte pan moet zijn. Dit dient slechts als richtlijn, behalve bij bakvormen, waarbij de afmeting specifiek is.

Ik gebruik een conventionele elektrische oven. Heb je een heteluchtoven, raadpleeg dan de handleiding voor de juiste temperatuur.





SNEL EN  
RELAXED









# SNEL EN RELAXED

Onder culinair schrijvers bestaat een neiging die ik betreur (al trap ik zelf soms ook in deze val), en dat is dat ze zenuwachtig excuses maken voor alles wat ze in de keuken doen. We benadrukken hoe weinig moeite een gerecht kost en hoe weinig tijd je ervoor in de keuken hoeft door te brengen. En ja, de recepten in dit hoofdstuk zijn simpel, snel en geruststellend makkelijk. Maar toch kan ik me niet verontschuldigen voor de tijd die in de keuken wordt doorgebracht: dat is toch de plaats waar ik wil zijn.

Ik richt me in dit hoofdstuk niet op recepten voor grotere groepen mensen of speciale gelegenheden, wel op een snel avondmaal, meestal voor twee personen (maar je kunt natuurlijk altijd meer of minder maken). Ook heb ik gerechten gekozen die mij na een drukke dag een prettig gevoel geven. Maar ik moet me niet alleen prettig voelen als ik zit te eten en daarna, maar ook vooraf, als ik voor mijn fornuis stoom sta af te blazen en mijn drukke brein zich vooral concentreert op mijn bezige handen. Ik wil dan niets veeleisends bereiden maar gewoon lekker koken; als het recept goed is, is dat eerder een ontspannende dan een inspannende bezigheid.

Natuurlijk kan niemand van ons oprecht zeggen dat hij of zij na een lange dag altijd zin heeft om te koken. Maar het avondmaal is belangrijk en voor mij voelt een dag akelig uit balans als ik hem niet afsluit met lekker eten. De volgende recepten laten zien hoe ik zorg voor een rustige avond en een goede maaltijd, en ze geven me het gevoel dat dat moment belangrijk voor me is en dat ik nergens anders liever zou willen zijn dan in mijn keuken.



# Improvisatie op een caesarsalade

Er zijn mensen die vinden dat een klassiek recept nu juist een gerecht is dat zijn klassieke status heeft verkregen doordat het steeds weer succesvol is en dat je het ontheiligt als je eraan gaat rommelen. Je mag er best zo over denken, maar volgens mij klopt het niet. Zowel in de culinaire als in de literaire wereld zijn het juist de klassiekers die bestand zijn tegen een overvloed aan interpretaties en daar zelfs toe aanzetten.

Ik heb de caesarsalade al eerder omgegooid. In *Hoe te eten* verving ik de traditionele croutons door miniblokjes aardappel, krokant geroosterd en nog warm door de salade gehusseld, en zo maak ik hem nog steeds graag. Deze nieuwe, geschroeide versie wijkt nog sterker af en is voor mij een perfect avondmaal na een lange werkdag, of een heerlijke lunch op een luie zaterdag. Mis je de croutons? Neem dan een stuk geroosterd brood, bestrijk die met extra vergine olijfolie en geef hem erbij als een grote *croûte*.

## VOOR 2 PERSONEN

---

1 krop romanesla	rasp en sap van een halve citroen, liefst zonder waslaagje, plus een halve citroen voor erbij
2 el milde olijfolie	2 el zonnebloemolie
1 dikke teen knoflook, gepeld en geraspt of fijngehakt	2 grote eieren
4 ansjovisfilets (in olie), fijngehakt	Parmezaanse kaas om erover te schaven

---

- Verwarm de oven voor op 220° C/gasstand 7.
- Snijd de krop bindsla in de lengte doormidden en leg beide helften op een kleine bakplaat met de snijkant boven. Meng de olijfolie, de knoflook en de gehakte ansjovis in een kom en lepel het mengsel over de sla. Zet de bakplaat 10 minuten in de oven. Voeg dan de citroenrasp en het citroensap toe en zet de sla nog 5 minuten in de oven tot hij geslonken is en aan de randen licht geschroeid.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan van gietijzer of met dikke bodem en antiaanbaklaag, die net groot genoeg is om er 2 eieren in te bakken (ik gebruik er een van 20 cm doorsnee). Breek één ei in de hete olie en daarna het tweede. Bak de eieren tot het wit goed gesteld is maar de dooiers nog vloeibaar zijn.
- Leg op elk bord een slahelft en daarop een gebakken ei. Schaaf met een dunschiller reepjes parmezaan over elk bord en leg er een kwart citroen naast om erover uit te knippen.

