

De Joodse keuken

van Minsk
tot Marrakech

JANNA GUR

Inhoud

Inleiding xi

VOORGERECHTEN, SALADES EN SNACKS

Pittige wortelsalade 2

Ingelegde citroen 2

Bietensalade met komijn en kaneel 4

Sinaasappelsalade met zwarte olijven 7

Harissa 7

Blauwe en rode | Auberginesalade met tomaat en ui 8

Matboecha | Langzaam gegaarde peper- en tomatensalsa 9

Mashawia | Salsa van verse tomaten en geroosterde paprika 11

Gehakte Leber | Gehakte lever met heel veel gebakken ui 12

Schmalz en gribenes 14

Gehakte lever in de stijl van Erez 15

Zibale mit Eyer | Eier- en uiensalade 17

Badrijani nigvzit | Auberginerolletjes met walnoot- en kruidenvulling 20

Koekoe sabzi | Kruidenfrittata 21

Ijeh b'lahmeh | Vlees- en kruidenlatkes 22

Gefilte fisj 24

Krokante viskoekjes met pijnboompitten en verse kruiden 27

Zelfgemaakte zure haring 28

Seliodka pod sjoebaj | Bieten- en haringsalade in laagjes 30

Forschmak | Haring-appelpaté 31

Messayir | Zure salade 32

Chershi | Pompoenmousse met citroen 33

Apio | Knolselderij en wortelen in citroensaus 34

WARME SOEPEN VOOR KOUDE AVONDEN

Kroepnik Paddenstoelen- en gerstsoep	39
Israëlische kippensoep	40
Kneidlach Matseballen	41
Groene kippensoep voor Pesach	43
Gondi nohodi Kikkererwten- en kippenballetjes in een kurkuma-limoenbouillon	44
Gondalach	46
Linzensoep met komijn, knoflook en koriander	47
Borsjt Soep met bieten, kool en rundvlees	48
Batata hamoed Zure aardappel- en selderijsoep met gehaktballetjes	50
H'rira Kruidige groenten- en peulvruchtensoep	51
Ras el hanout-specerijenmengsel	51
Vleeskubbe met een beetje valsspelen	52
Bietensoep met kubbe	55
Pompoensoep met kubbe	57

GEHAKTBALLETJES, VISBALLETJES EN GEVULDE GROENTEN

Albondigas Gehaktballetjes van rundvlees en gegrilde aubergine	60
Kebab gerez Gehaktballetjes met zure kersen	63
Fesenjan Gehaktballetjes in een walnoot- en granaatappelsaus	65
Kruidige visballetjes met aardpeer, tomaten en saffraan	67
Gevulde paprika's met rijst en vlees	69
Gehaktballetjes met tomaat, kikkererwten, snijbiet en aubergine	70
Gevulde koolrolletjes met Sauerkraut	71
Gemengde gevulde groenten in granaatappelsaus	72
Mafroem Aardappelplakken gevuld met vlees	75
Bistil Aardappelburgers gevuld met kruidig gehakt	76

SMOOR- EN STOOFGERECHTEN EN RAGOUT

Runder- en aardappelsofrito	81
Klapstuk in barbecuesaus	82
Goulash Rundvlees gestoofd in paprikasaus	83
Plau b'jeej Kip met amandelen en rozijnen op rode rijst	85
Oesjpalau Rundvlees- en rijstpilaf met kikkererwten, wortelen en specerijen	87
Kiptajine met artisjokkenharten	89
Tanziye Rundvleestajine met gedroogde vruchten en noten	90
Salona Zoetzure visstoofpot met aubergine en tomaat	92
Ingriyi Zoetzure rundvlees- en auberginestoofpot	94

Rundertong in zoetzure saus 95
Noord-Afrikaanse visstoofpot, op twee manieren
Marokkaanse pittige visragout 97
Chreime | Tunesische pittige visragout 98
Ghormeh Sabzi | Rundvleesstoofpot met kruiden 99

VEGETARISCHE HOOFDGERECHTEN

Sjaksjoeka | Eieren gepocheerd in een pittige tomatensaus 103
Filfel chuma 104
Türlü | Stoofschotel van gemengde groenten 105
Spinazieflan 106
Met feta gevulde paprika-'schnittzels' 108
Sabzi polo | Rijstpilav met heel veel verse kruiden 110
Couscous met groenten (of dinsdagcouscous) 114
Tahdig | Rijstpilav met gedroogde abrikozen en een krokant aardappelkorstje 117
Mujaddara | Rijst met linzen 119
'Voor de sjabbat' pastastoofschotel 120
Groene masalabonen 121
Groene masala 121

HARTIGE DEEGGERECHTEN

Ka'ak | Hartige sesamkoekjes 124
Adjaroeli chatsjapoeri | Hartige pasteitjes met kaas en ei 126
Sambousek | Pasteitjes gevuld met kikkererwten 129
Káposztás pogácsa | Gekarameliseerde koolbolletjes 131
Lakhouch | Platbrood uit de pan 133
Frojalda | Kaasbrood 134
Bouikos con kasjkaval | Minikaasbolletjes 135
Sfikha | Open bourekas met vlees 137
Choekor | Bladerdeegpasteitjes met spinazie en kaas 139
Banitza | Hartige taart van filodeeg en kaas 140
Kaasbourekas van bladerdeeg 143

HET SJABBATGEVOEL

Ballingencholent 146
T'bit | Gevulde kip- en rijsthamin met honing en specerijen 149
T'bit 2 150

Zelfgemaakte baharat 150
Veganistische hamin met parelgierst en silan 151
Haminmacaroni | [Hamin met kip en pasta](#) 153
Jeruzalemse noedelkugels, zoet en pittig 154
Sabich | [Sjabbatontbijtsandwich met ei en aubergine](#) 158
Kubaneh | [Jemenitisch sjabbatbrood](#) 161
Zhug 162

TAARTEN, KOEKJES EN DESSERTS

Fluden met walnoten, maanzaadjes en appel 167
Vera's Apfelkuchen | [Appeltaart](#) 169
Honig lekach | [Sponsgebak met honingsmaak](#) 170
Zoet kaasgebak 173
Bonnie's rugelach met jam en pecannoten 174
Chocolade-kaneelbabka 179
Chocoladerugelach 180
Baba bi tamr | [Koekjes met dadelvulling](#) 181
Ma'amoul | [Koekjes met walnootvulling](#) 182
Marochinos | [Dubbele amandelkoekjes zonder bloem](#) 185
Szilvás gombóc | [Pruimenbolletjes](#) 186
Apfelstrudel met rozijnen 188
Ghraybeh | [Boterkoekjes met sinaasappelbloesemsmaak](#) 191
Soetlach (arroz con leche) | [Zoete rijstpudding](#) 192
Basbousa | [Smeuïge semolinacake met kokos en pistachenoten](#) 195
Gedroogde vruchtencompote met peren en wijn 196
Ashureh | [Graankorrels met honing, noten en gedroogde vruchten](#) 197
Mofleta | [Zoete pannenkoekentorentjes](#) 199
Noten- en dadelmunten 201
Bimuelos | [Chanoekahoningbollen](#) 202

Dankbetuiging 205
Register 207



Inleiding

Ik ben geboren in Riga, in Letland, en voelde me als kind altijd heel Joods – ondanks dat ik bijna niets wist over het Joodse geloof. Dit fenomeen is overigens niet ongebruikelijk onder Russische Joden. De enige keer dat onze familie iets aan Joodse tradities deed was tijdens Pesach. Mijn grootouders gingen dan naar de enige synagoge in het dorp en haalden een paar dozen matses, die naar Joodse gezinnen waren gestuurd ‘vanuit Amerika’. Een paar dagen lang was ik het populairste meisje van de buurt. Andere kinderen waren dol op die grappige Joodse crackers, en ik deelde zorgvuldig stukken matse uit in ruil voor gunsten of beloften. Mijn bevoorrechte positie kwam ten einde zodra mijn voorraad matses op was.

Maar in mijn jeugd at ik wel Joods eten, alleen niet altijd en niet op Joodse feestdagen, want die vierden we nooit. Voor ons waren gefilde fisj, zure haring, gehakte lever, helzale (gevulde nek) en cholodetz (kalfspoot in gelei) feestgerechten, die we van ons mooiste servies aten op verjaardagen, oudejaarsavond en trouwdagen. De voorbereiding voor zo’n feestmaal nam dagen in beslag. Ik weet nog hoe ik geboeid toekeek hoe mijn oma kippenvel dichtnaaide voor de helzale; de robijn in haar ring was net zo rood als haar versleten nagellak. Er waren ook traumatische ontmoetingen met levende karpers in onze badkuip, wachtend op de dag dat ze werden verwerkt tot gefilde fisj. Als kind was ik een moeilijke eter, maar ik was gek op al deze gerechten, zelfs de drillende cholodetz. Tegelijkertijd schaamde ik me een beetje voor hun overduidelijke ‘Joodsheid’ – een gevoel dat mensen die opgroeiden in het anti-semitische klimaat van die staat zullen herkennen. Ik had hetzelfde ongemakkelijke gevoel over Jiddisch, de moedertaal van mijn grootouders.

In 1974 emigreerde ons gezin van Riga naar Israël, en ik ging vol enthousiasme op zoek naar een nieuwe identiteit. Ik was vijftien, en wilde niets liever dan er uitzien, praten en eten als een sabra (een bijnaam voor een geboren Israëliër). De connectie met Israëliisch eten was gemakkelijk: ik werd al snel verleid door de verse, kruidige smaken van de lokale keuken en de overweldigende overvloed aan fruit en groenten.

Mettertijd, door een aantal spelingen van het lot, werd ik culinair auteur en in 1991 richtte ik samen met mijn echtgenoot Ilan Gur het Hebreeuws culinair tijdschrift *Al Hashulchan* op, waarvan ik nog altijd hoofdredacteur ben. De timing was perfect: er hing vrede in de lucht, de economie bloeide op en na tientallen jaren afzien gunden Israëliërs het zichzelf eindelijk om te genieten van lekker eten. Binnen een paar jaar werd het lokale voedselaanbod overspoeld door kazen van kleine kaasboerderijtjes, allerlei olijfolievarianties, ambachtelijke broden en goede wijnen. Internationaal opgeleide jonge chef-koks openden restaurants en experimenteerden met lokale ingrediënten volgens de laatste culinaire trends.

Bij *Al Hashulchan* zagen we het als onze missie om deze heerlijke revolutie te steunen. In 2008 schreef ik *The Book of New Israeli Food*: een verzameling recepten en verhalen als eerbetoon aan het Israëlische eten en de mensen die het maken. Dit boek, dat uitkwam in Israël en in de Verenigde Staten, zette mij op een nieuw spoor als officieus vertegenwoordiger van de Israëlische gastronomie. Ik gaf lezingen in Joodse buurtcentra, koksopleidingen en synagogen, werd geïnterviewd door de pers en schreef artikelen over de lokale keuken.

In mijn voordrachten en artikelen vertelde ik dat de Israëlische keuken twee belangrijke inspiratiebronnen kende: de Midden-Oosterse kooktradities van de landen om ons heen en het culinair erfgoed dat Joodse immigranten meebrachten naar het land. Het feit dat Israël zo veel gemeenschappen van zulke verre en gevarieerde oorsprong huisvest – en de interactie tussen al deze mensen – maakt Israëliësch eten zo bijzonder. Marokkaanse, Iraakse, Jemenitische, Turkse en Bulgaarse gerechten werden

“Maar de herinneringen dan? Eten gaat niet alleen om recepten en trends. Als Israeliërs moeten jullie de Joodse cultuur behouden, en eten is daar zo’n belangrijk onderdeel van!”

allemaal deel van de alledaagse eetgewoonten en zijn Israëlische lievelingen geworden. Het duurde even voordat ik me realiseerde dat mijn visie een gapend gat vertoonde.

Mijn aha-moment kwam op een zwoele zomeravond, tijdens een bijeenkomst met een groep Canadese culinair journalisten. Gedurende een heerlijk en zeer *nouveau*-Israëliësch diner in een trendy restaurant verbaasde een van hen zich over het weinige Joodse voedsel in Israël. Met Joods bedoelde hij Asjkenazisch; het soort eten waarmee ik in Riga was opgegroeid. Ik had mijn antwoord klaar: “Dat eten is te zwaar voor ons zonnige Middellandse Zeeklimaat, plus het verstopt je aderen met al die cholesterol. En vergeet niet dat Marokkaanse couscous en Iraakse kubbe net zo Joods zijn als gefilterde fish.” Hij keek teleurgesteld. “Maar de herinneringen dan? Eten gaat niet alleen om recepten en trends. Als Israeliërs moeten jullie de Joodse cultuur behouden, en eten is daar zo’n belangrijk onderdeel van!”

Vreemd genoeg had ik daar nooit zo bij stilgestaan. Ik wilde zo graag onze dappere, *nieuwe* culinaire wereld bevorderen dat ik Joodse kookstijlen puur zag als middel om een doel te bereiken; als een speelveld voor Israëlische chef-koks, een vruchtbare kweekgrond waarop de opkomende Israëlische keuken kon floreren. Hoewel ik was

gefascineerd door de verscheidenheid en geschiedenis van Joodse kookkunst, had ik het vooral beoordeeld op zijn relevantie voor het eigentijds koken in het algemeen, en Israëliisch koken in het bijzonder. Nu begon ik er anders tegen aan te kijken en begon ik aan een nieuwe reis, een die terugblijkt in plaats van vooruit kijkt. Al snel realiseerde ik me dat deze reis een race tegen de klok is, en dat er niet veel tijd over is.

Overal waar Joden zich vestigden in de Diaspora ontwikkelden ze kookstijlen. Ze moesten wel. Natuurlijk werden ze beïnvloed door de ingrediënten en gewoonten van het land waar ze leefden, maar toch was hun keuken anders dan die van hun bureu. De regels van een koosjer dieet verboden het gebruik van bepaalde etenswaren en combinaties, en nog belangrijker: deze regels – die steeds strenger en veelomvattender werden – plaatsten ze in een culinair isolement. Niet alleen kookten en aten Joden anders, ze mochten ook de niet-koosjere voeding van de gojim niet proeven. Een paar jaar geleden zag ik op tv een interview met een Jemenitische Jood die onlangs naar Israël was verhuisd. Toen men vroeg of zijn eten anders smaakte dan dat van zijn islamitische bureu, keek hij verward: “Hoe weet ik dat? Ik heb het nooit gehad.”

Het concept kasjroet maakte Joods eten anders en tevens heel belangrijk: Joden worden in grote mate gedefinieerd (door henzelf en anderen) door wat ze wel en niet eten. Het belang van de kookkunst in de Joodse cultuur is vooral duidelijk op de sjabbat en feestdagen. De sjabbat stelt mensen voor een bijna onmogelijke uitdaging: de dag waarop zelfs de armsten een degelijke maaltijd moeten eten, is ook de dag waarop men geen vuur mag aansteken of lichamelijk werk mag verrichten. Zo bedacht men over de hele wereld unieke gerechten voor het diner op vrijdag en de lunch op de sjabbat. Tijdens feestdagen is de Joodse keuken op zijn uitbundigst. De kern van bijna iedere feestdag is een uitgebreide maaltijd; van het strikt gereguleerde ceremoniële menu van Sederavond tot de symbolische kost van Rosj Hasjana.

Ten slotte zijn Joodse kookstijlen ook uniek omdat ze de historie van hun respectievelijke gemeenschappen weerspiegelen. Veel Oost-Europese Asjkenazische gerechten behouden archaïsche invloeden uit de Elzas en zelfs Italië; de kookstijl van Turkse en Bulgaarse Joden kent overeenkomsten met die van hun voorouders tijdens het Gouden Tijdperk in Spanje; en de eetgewoonten van Iraakse Joden en Indiase Joden hebben veel gemeen door de nauwe banden tussen deze gemeenschappen.

Deze wereld van culinaire wijsheid onderging dramatische veranderingen in de twintigste eeuw, toen het merendeel van de gemeenschappen in de Joodse Diaspora verdween (of bijna verdween) in hun oorspronkelijke vorm. Miljoenen Joden uit de hele wereld emigreerden naar Israël, een klein landje met de ambitie om zichzelf als natie te profileren. De culinaire baggage die deze gerepatrieerde Joden meenamen was aanvankelijk meer een last dan een erfgoed. In de begindagen van de Zionistische

beweging was er een overweldigende aandrang om de Diaspora af te wijzen: de gewoonten, de taal, de etenswaren. Later, toen massa's immigranten het land overspoelden na de Tweede Wereldoorlog, maakte deze ideologische afwijzing plaats voor iets indringenders: kinderen geneerden zich voor de immigrantengewoonten van hun ouders, hun taal, hun gebruiken, hun eten. Of het nu ging om een Asjkenazische

“Kunnen deze kookstijlen – producten van de unieke omstandigheden van het Joodse leven in landen als Irak, Turkije, Jemen, Marokko of Polen – echt overleven in hun nieuwe thuis? Simpel gezegd: wie zal dit eten maken in de volgende generatie en wie zal het eten?”

jongen die zich tegenover zijn klasgenootjes schaamde om zijn boterham met gehakte lever, of een Marokkaans meisje dat haar moeder geen Noord-Afrikaans snoepgoed laat serveren op haar verjaardagsfeestje. De ouders daarentegen hielden krampachtig vast aan hun culinair erfgoed, om zo hun

identiteit te behouden; om de band met hun familie en de herinnering aan hun thuisland te bewaren.

Terwijl het einde van het millennium naderde en de ethos van de smeltkroes plaatsmaakte voor een meer inclusieve benadering van culturele diversiteit, werd het eten van Joodse gemeenschappen weer een bron van trots en inspiratie, ook voor de jongere generatie en zeker voor Israëlische chef-koks. Sommige kookstijlen deden het beter dan andere: Balkan- en Noord-Afrikaanse gerechten, die zo goed passen bij het lokale klimaat en diens ingrediënten, behoren in het moderne Israël tot de meest geliefde. Asjkenazisch eten, dat voor de rest van de wereld synoniem is aan ‘Joods koken’, is minder populair, maar kent in recente jaren hernieuwde interesse doordat het een trend werd in de Verenigde Staten, vooral in New York.

Vandaag de dag beseffen steeds meer Israëliërs hoe belangrijk het is om hun culinaire familie-erfgoed te behouden. Veel mensen geven nostalgische kookboeken uit in eigen beheer, en het is ontroerend om te zien hoeveel liefde en weemoed men in deze bescheiden publicaties stopt. Toch blijft de vraag: kunnen deze kookstijlen – producten van de unieke omstandigheden van het Joodse leven in landen als Irak, Turkije, Jemen, Marokko of Polen – echt overleven in hun nieuwe thuis? Simpel gezegd: wie zal dit eten maken in de volgende generatie en wie zal het eten? Vaak gaat het om een arbeidsintensieve, tijdrovende, ouderwetse manier van koken. In veel families is grootmoeder dan ook degene die nog eten uit ‘het oude land’ bereidt. De kinderen, inmiddels zelf drukbezette ouders, vinden het heerlijk maar hebben zelf geen tijd om het te maken. En wat de kleinkinderen betreft: zij hebben het waarschijnlijk slechts bij enkele speciale gelegenheden geproefd, en tegen de tijd dat ze oud genoeg zijn om het te waarderen is oma er vaak niet meer. Als ze hun moeder vragen hoe iets gemaakt wordt, weet die het vaak niet. “Ik had haar om het recept moeten vragen, maar ik kwam er nooit aan toe en nu is het te laat.” Je hebt geen idee hoe vaak ik dit heb gehoord!

Gastronomie lijkt wellicht makkelijk te behouden, vooral in ons digitale tijdperk. Maar het is niet genoeg om een recept uit te schrijven of zelfs te filmen. De enige

manier om een culinaire cultuur echt in stand te houden – levend te houden – is door het eten te koken en ervoor te zorgen dat mensen het willen eten. Het zou naïef zijn om te denken dat we de gehele rijkdom van de Joodse eetcultuur op deze manier in leven kunnen houden. Het merendeel zal uiteindelijk afzakken naar de folkloristische marges van de culinaire wereld. Maar de wereld van het Joodse eten kent zoveel gerechten die verrukkelijk, spannend en bereikbaar zijn, dat zij de wisseling van locatie kunnen doorstaan en een nieuwe plek kunnen vinden in de moderne keuken.

Met deze overwegingen in gedachten begon ik aan het project dat uiteindelijk resulteerde in dit boek. De Joodse boekenkast kent een overvloed aan uitstekende werken. Sommige zijn encyclopedisch van opzet; andere, gewijd aan de kookstijlen van een specifieke gemeenschap, bieden een fascinerende mengeling van recepten, folklore en geschiedenis. Maar deze diepgang en dat brede bereik kan soms overweldigend zijn, vooral voor iemand die nieuw is in dit gebied. Ik miste een meer gerichte, bewerkte en dus toegankelijke variant. Daarom heb ik mezelf beperkt tot ongeveer honderd gerechten, uit zoveel mogelijk Joodse gemeenschappen: een soort ‘greatest hits’ van onze Joodse grootmoeders.

Bij de selectie van de gerechten probeerde ik de criteria van een winnend gerecht te doorgronden; waarom nemen we het ene recept wel over en passen we het aan, terwijl we het andere opgeven? Natuurlijk gaat het ook om het gemak van de bereiding en de beschikbaarheid van de ingrediënten, maar er is nog iets: de ‘ziel’ van een gerecht, dat ongrijpbare aspect waardoor we het zo lekker vinden en het zelf willen klaarmaken. Het was mijn doel om deze ziel te ontdekken, maar ik kan niet beweren dat ik deze selectie alleen heb gemaakt.

“Natuurlijk gaat het ook om het gemak van de bereiding en de beschikbaarheid van de ingrediënten, maar er is nog iets: de ‘ziel’ van een gerecht, dat ongrijpbare aspect waardoor we het zo lekker vinden en het zelf willen klaarmaken.”

Het hedendaagse Israël is een levend laboratorium van Joods voedsel, waarin onze koks – zowel professionele als thuishokks – blootstaan aan velerlei keukens en gerechten. Door een natuurlijk selectieproces zijn een aantal ervan ontdekt en overgenomen door de hele gemeenschap, omdat ze smakelijk en praktisch zijn. In die zin zijn de echte samenstellers van deze collectie de anonieme Israëliërs die deze gerechten bereiden in hun keuken of bestellen in restaurants, en ze op die manier levend houden.

Ik heb ook veel geluk gehad: tijdens de twintig jaar dat ik een tijdschrift over Israëlisch koken redigeerde, heb ik geleerd van vele fantastische koks in mijn omgeving en heb ik verschillende versies van hetzelfde gerecht kunnen vergelijken. Veel recepten in dit boek zijn dan ook toegeschreven aan een specifieke kok, zij het een prof of een amateur, terwijl anderen een culminatie zijn van allerlei tips en technieken die ik door de jaren heen heb opgepikt.

De meeste recepten zijn authentiek (vaak met kleine aanpassingen om het leven gemakkelijker te maken), maar hier en daar liet ik me verleiden om een creatieve draai aan een traditioneel gerecht te geven: zoals Erez Komarovsky's Gondalach, een charmante fusie van Askenazische kneidlach en Perzische gondibolletjes; of Omer Millers Ballingencholent, die ingrediënten en technieken uit verschillende sjabbatstoofschotels op slimme wijze combineert, met een verrukkelijk resultaat.

Ik vond het belangrijk om te laten zien dat deze gerechten zich prima thuisvoelen in een moderne keuken (dat is zeker het geval in mijn eigen keuken). De salades en snacks uit het eerste hoofdstuk zijn geweldig voor feestjes en picknicks, en *Vegetarische hoofdgerechten* biedt gezonde en voedzame opties voor door de week én voor speciale gelegenheden. Het hoofdstuk over de sjabbat inspireert je wellicht om je weekendmenu te herzien, en vrienden uit te nodigen voor een 'Sabic-ontbijt' of ze een prachtig ogende, gemakkelijk te bereiden Haminmacaroni voor te zetten.

Omdat deze recepten uit zoveel verschillende culturen komen, zijn sommige ingrediënten wellicht wat moeilijker te vinden. Waar mogelijk zijn er altijd beter beschikbare alternatieven genoemd, maar ik raad je aan om in ieder geval één keer de echte ingrediënten op te sporen; het verschil kan enorm zijn.

Om een culinaire metafoor te gebruiken, zie ik de selectie in dit boek graag als een smaakmaker: een proefpakket dat je zal aanmoedigen om meer gerechten uit verschillende Joodse keukens te verkennen. Als je geniet van in de pan gebakken Lakhoukhbrood kom je wellicht in de verleiding om je blik te verbreden en andere opvallende broodsoorten uit de Jemenitische keuken te ontdekken; en T'bit – een vernuftige sjabbatstoofschotel uit Irak – kan een geweldige introductie vormen tot een van de oudste en meest unieke Joodse keukens. Ik kan me ook een ander scenario voorstellen: wellicht kom je een gerecht tegen dat je nog kent uit je jeugd en besluit je dat voor het eerst in je leven in je eigen keuken te bereiden.

Hoe dan ook, elk gerecht dat je bereidt uit dit boek (of andere Joodse kookboeken) draagt een relevantie die veel verder reikt dan de smaak en je persoonlijke genot. Door dit eten te maken en het op te dienen aan je geliefden, help je het levend te houden en het door te geven aan de volgende generatie.





Voorgerechten, salades en snacks

In het Midden-Oosten heten ze meze, in Rusland zakoeski en in Israël staan ze collectief bekend als salatim ('salades'): kleine porties rauwe of gekookte lekkernijen, voornamelijk groenten maar soms ook vlees of vis. De smaken en ingrediënten variëren sterk, maar het concept blijft hetzelfde. Als ik gasten ontvang, vind ik het heerlijk om de maaltijd te beginnen met een van deze kleurrijke gerechten, en vaak blijkt het hoofdgerecht vrijwel overbodig na zo'n smulpartij. Ik houd er ook van, naar goed Israëliisch gebruik, om etenswaren van verschillende oorsprong met elkaar te combineren: Asjkenazische gehakte lever past prima bij de rokerige smaken van Noord-Afrikaanse mashawiasalade, en de citroenige Sefardische apio is een fraaie garnering voor de vlees- en kruidenlatkes uit Aleppo.



PITTIGE WORTELSALADE

MAROKKAANS

Om deze eenvoudige en lekkere mezesalade te maken, heb je twee typisch Noord-Afrikaanse smaakmakers nodig: ingelegde citroen en harissa. Deze zijn allebei zelf te maken, of je kunt ze kopen bij speciaalzaken of oosterse supermarkten. Beide vormen een nuttige en veelzijdige toevoeging aan je voorraadkast.

Voor 6 tot 8 porties

6 middelgrote wortelen, in 2 cm dikke plakjes gesneden
720 ml water
1½ theelepel suiker
1½ theelepel zout
3 eetlepels vers citroensap
1 à 2 eetlepels harissa (zie blz. 7; of uit de winkel)
1 eetlepel ingelegde (Marokkaanse) citroen, in kleine stukjes gesneden (zie hieronder; of uit de winkel)
5 teentjes knoflook, geperst
60 ml extra vergine olijfolie
3 eetlepels vers citroensap
1 theelepel gemalen komijn
zout
4 eetlepels verse koriander of muntblaadjes, fijngesneden

1. Doe de plakjes wortel in een pan met het water, de suiker, het zout en citroensap. Breng aan de kook, zet het vuur lager en dek deels af. Laat 10 tot 12 minuten sudderen, tot de wortelen gaar zijn, maar nog wel iets stevig.
2. Schep de wortelen in een kom (bewaar een deel van het kookvocht). Voeg de harissa, ingelegde citroen, knoflook, olijfolie, het citroensap, de komijn, het zout en ongeveer 60 ml van het kookvocht toe, en meng alles door elkaar. Laat afkoelen. Proef even en breng eventueel verder op smaak.
3. Zet een paar uur of liefst een nacht in de koelkast zodat de smaken zich vermengen. De salade is 3 tot 4 dagen houdbaar in de koelkast. Laat voor het opdienen op kamertemperatuur komen en schud om met de verse koriander.

Ingelegde citroen | MAROKKAANS

Ik vind ingelegde citroen het ultieme ‘geheime ingrediënt’. Het smaakt minder scherp dan verse citroen: het is mild, aromatisch en kruidig, doet wonderen in groenten- en granensalades, en vormt een prima aanvulling op stoofgerechten met kip of vis. Ik gebruik het ook in pastasauzen, vooral als daar tonijn in zit. Het is in een handomdraai gemaakt, maar moet ongeveer drie maanden staan.

Voor 1 kilo

1 kilo citroenen, in dunne plakjes of partjes gesneden, pitjes verwijderd	4 laurierblaadjes
16 eetlepels grof zout	zoet en/of pittig paprikapoeder
5 teentjes knoflook	vers citroensap om onder te zetten
2 kleine chilipepers (rood of groen)	plantaardige olie, om af te dekken
4 tot 6 pimentbessen	

1. Doop de plakjes of partjes citroen in het zout, zodat ze rondom bedekt zijn. Leg ze in laagjes in een gesteriliseerde glazen pot, met ertussen de knoflook, pepers, pimentbessen en laurierblaadjes. Druk stevig aan tot het sap eruit loopt en schenk het citroensap erover. Dek het geheel af met een flinke laag plantaardige olie.
2. Laat 3 tot 4 weken in de koelkast staan. Gooi daarna de knoflook, pepers, pimentbessen en laurierblaadjes weg. Bewaar de citroen in de koelkast.



BIETENSALADE MET KOMIJN EN KANEEL

MAROKKAANS

Deze salade lijkt veel op de Pittige wortelsalade (blz. 2) en is nóg eenvoudiger te bereiden. Volgens het oorspronkelijke recept worden de bieten gekookt, maar als je ze roostert op een bedje van grof zout komen er aardse smaken vrij die heel goed combineren met de specerijen en kruiden. Maak je geen zorgen: eenmaal geschild zijn de bieten totaal niet zout, alleen minder waterig (doordat het zout vocht absorbeert) en bijzonder vol van smaak.

Voor 6 tot 8 porties

½ kilo grof zout

4 grote of 6 middelgrote bieten,
ongeschild

½ theelepel gemalen komijn

½ theelepel gemalen kaneel

80 ml vers citroensap

2 eetlepels extra vergine olijfolie

zout en versgemalen zwarte peper

3 eetlepels fijngesneden verse
peterselie

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verspreid het zout daarover in een gelijkmatige laag.
2. Schik de bieten op de laag zout en rooster ze ongeveer 1 uur tot ze er gekrompen uitzien en prikbaar zijn.
3. Laat de bieten iets afkoelen en schil ze (doe handschoenen aan zodat je handen en nagels niet paars worden). Snijd ze in partjes of grote blokjes.
4. Doe de stukjes biet in een schaal met de komijn, kaneel, het citroensap, de olijfolie, en wat zout en peper. Proef even en breng eventueel verder op smaak.
5. Zet een paar uur of liefst een nacht in de koelkast zodat de smaken zich vermengen. De salade is 3 tot 4 dagen houdbaar in de koelkast. Laat voor het opdienen op kamertemperatuur komen en meng met de peterselie.

