

V
I
J
F
S
M
A
K
E
N
五味

FUCHSIA
DUNLOP

Fotografie door Yuki Sugiura

Illustraties door Yiting Nan



De magie van de smaak 8

Vijf smaken en vijf zintuigen 14

De klassieke vijf smaken 16

Meer dan de klassieke vijf 20

De smaakvolle voorraadkast 30

Oneindig veel combinaties 60

Smaakmaaktechnieken 70

De basisuitrusting 76

Koude gerechten 82

Tofu 134

Vis, schaal- en schelpdieren 150

Kip en ei 168

Vlees 192

Groente 208

Soep 250

Rijst 264

Noedels 276

Dumplings en snacks 300

Zoete gerechten 314

Basisrecepten 330

Tips voor Chinees koken 340

Menuplanning 344

Menu-ideeën 348

Zo koop je en gebruik je tofu 354

Register 358

Dankwoord 367





DE M A G I E VAN DE S M A A K 五味

Als mensen in het oude China spraken over ‘de vijf smaken’ hadden ze het niet alleen letterlijk over de vijf smaken uit de Chinese gastronomie (zuur, bitter, zoet, pittig en zout) maar ook figuurlijk over alle ingrediënten en smaken die een kok tot zijn beschikking heeft. De smaken maakten deel uit van het dynamische proces van de kosmos, zoals de vijf elementen (hout, vuur, aarde, metaal en water) en de constante dynamiek tussen yin en yang. Een kok was een soort tovenaars die de kracht van de vijf smaken inzette en ze harmonieus in gerechten gebruikte. De kunst van het mengen en aanpassen van smaken werd zo hoog geacht dat het vaak als metafoor werd gebruikt voor de politiek: een filosoof stelde ooit dat ministers net als koks ‘de vijf smaken mengden’ om hun meesters te dienen.

In het moderne China is het ‘mengen van smaken’ (调味 *tiáowèi*) nog steeds een kunst en niet veel mensen kunnen wedijveren met de koks uit Sichuan. Als leerling-koks aan het culinaire instituut van Sichuan leerden mijn klasgenoten en ik zo’n dertig jaar geleden hoe we een sprinkelende serie smaken konden samenstellen uit een handvol basic smaakmakers. We vermengden sojasaus, suiker en chiliolie om ‘rode-oliesmaak’ te maken, combineerden chilivlokken en Sichuan peper voor een ‘verdoovende en hete’ (麻辣 *málà*) kick en oefenden op het in balans brengen van suiker en azijn voor het maken van ‘zoetzure’ (糖醋 *tángcù*) of ‘naar lychee smakende’ (荔枝味 *lǐzhī wèi*) sauzen. Maar het spannendst (vond ik) was de les die we kregen over ‘visgeurige’ (鱼香 *yúxiāng*) smaak: die delicate balans tussen ingelegde

chilipepers, specerijen, suiker en azijn die de smaak van vis zou oproepen. Deze verleidelijke smaakcombinaties waren nooit aan een bepaald gerecht of ingrediënt verbonden. We werden juist aangemoedigd ze te zien als een sjabloon dat we op bijna oneindig veel manieren konden inzetten. ‘Rode-oliesmaak’ bracht talloze salades en voorgerechten tot leven, waaronder platgeslagen komkommer, in stukjes gescheurde kip en reepjes varkensoren. De elektriserende ‘verdovend hete’ smaak vrolijkte allerlei gerechten op, zowel hete als koude, terwijl een ‘zoetzure’ dressing vooral goed paste bij koele, knapperige groenten. We leerden de balans tussen de smaken te beheersen en kenden de onderdelen van elke complexe smaak, en daarmee konden we zo’n beetje elk ingrediënt met een creatief oog bekijken. Wil je smaken vakkundig mengen, zo leerden we, dan moet je ze met levendige energie (灵活 *línghuó*) benaderen.

Mensen uit Sichuan mogen misschien uitzonderlijk zijn in hun smaakmaaktechnieken maar ze zijn niet de enige keukenalchemisten in China. Sichuan is slechts één van circa dertig Chinese provincies en regio’s, en ook in de rest van het land creëren koks een enorme variëteit aan smaken, waarvan vele nog onbekend zijn in het Westen. Tijdens mijn reizen en culinaire ontdekkingsstochten, en dankzij mijn opleiding in Sichuan, voeg ik constant recepten toe aan mijn eigen repertoire. Ik leen ideeën uit andere delen van China, waaronder de eenvoudige maar onweerstaanbare ‘lente-uienoliesmaak’ uit de regio Jiangnan, de combinatie van gefermenteerde zwarte bonen en chilipeper uit de provincie Hunan en het gebruik van

gefermenteerde tofu in sauzen uit het Kantoneze zuiden. Deze Chinese smaakgeheimen zijn onmisbaar geworden in mijn keuken.

We worden tegenwoordig overstelpt met vaak verwarrende en tegenstrijdige voedingsadviezen en hebben te maken met ongekende milieuproblemen. Maar met al die ingewikkelde voedingskeuzes lijkt het steeds duidelijker te worden dat de gezondste en verstandigste keuze is om gevarieerd te eten, met veel groenten en verse en zo min mogelijk bewerkte ingrediënten. Zoals de Amerikaanse auteur Michael Pollan al samenvatte in zijn manifest *Een pleidooi voor echt eten*: ‘Eet echt eten, niet te veel, en vooral planten.’

De makkelijkste en goedkoopste manier om zo te eten is natuurlijk door zelf te koken. Maar we moeten ook realistisch zijn. Het kan uiteraard leuk zijn om af en toe indruk te maken op vrienden, uitgebreid boodschappen te doen voor een etentje en ons uit te sloven in de keuken, maar meestal zijn we moe na het werken en proberen we onszelf en ons gezin gewoon te eten te geven. Dus waar het om draait, is dat je met de tijd en ingrediënten die je hebt, snel iets voedzaams en lekkers in elkaar kunt draaien, met alle beperkingen die werk, dieet en budget met zich meebrengen. Alles wat extra is, is mooi meegenomen.

Elke cultuur heeft haar eigen strategie voor de bereiding van dagelijkse kost. En hoewel ik bevooroordeeld ben met mijn lange Chinese culinaire indoctrinatie, vind ik de Chinese manier waarop gezonde, heerlijke

en goedkope dagelijkse maaltijden worden gemaakt erg handig en inspirerend. Chinese smaakmakers en smaakmaaktechnieken kunnen bij alle ingrediënten worden gebruikt, of ze nu uit je lokale Chinese toko komen, een westerse supermarkt, van een groenteboer, de boerenmarkt of uit eigen tuin. Ze vrolijken eenvoudige groentegerechten en salades op en transformeren kliekjes. Ik heb onder meer in Italië, Noorwegen, Marokko en Australië Chinees gekookt met lokaal gekweekte ingrediënten. De Chinese manier van koken is overal inzetbaar.

In de Chinese cultuur is het idee ingebakken dat goede gezondheid en plezier hand in hand gaan als het om eten gaat. Mensen weten al millennialang dat je bent wat je eet en dat een gezond voedingspatroon de basis vormt voor een goede gezondheid. ‘Medicijnen en voeding komen uit dezelfde bron’ (药食同源 *yào shí tóng yuán*) zeggen mensen vaak, en ‘ziekte komt via de mond binnen’ (病从口入 *bìng cóng kǒu rù*). Het eerste wat veel mensen, vooral ouderen, doen als ze ziek zijn of zich niet lekker voelen is hun dieet aanpassen. Ze eten voedzame maaltijden om hun fysieke zwakte te lijf te gaan, of vervangen zware, vette, pittige gerechten door meer basic eten als ze te maken krijgen met wat de Chinezen ‘oplaaiend vuur’ (上火 *shàng huǒ*) noemen, wat in het Westen ‘ontsteking’ wordt genoemd.

In tegenstelling tot de wat misleidende indruk die sommige Chinese restaurants in het Westen geven, is traditioneel, zelfgekookt Chinees eten vooral gebalanceerd en gezond, en bevat

het veel granen en groenten, en beperkte hoeveelheden vlees en vis. Hoewel veel mensen in China de laatste decennia helaas de westerse eetwijze zijn gaan overnemen, ultrabewerkte voedingsmiddelen eten en te maken krijgen met dezelfde gezondheidsproblemen als iedereen, zijn er binnen de traditionele Chinese cultuur veel manieren om gezond te eten.

Een andere belangrijke les die we kunnen trekken uit de Chinese eetcultuur is dat eten een van de grootste geneugten des levens is. ‘Zin in eten en seks zit in onze aard’ (食色性也 *shí sè xìng yě*), zei de oude filosoof Gaozi, een uitspraak die al eeuwenlang weerklinkt. In China wordt goed eten altijd gezien als de basis voor een goed leven, zonder dat westerse schuldgevoel over wat het met je lichaam zou doen. Vraatzucht en overdaad zijn zeker zondig volgens de Chinese filosofie, maar genieten van je eten is dat niet. En hoewel China een van de beste keukens heeft wat betreft uitgebreide maaltijden, zijn lekkerbekken al eeuwenlang enthousiast over eenvoudige ingrediënten als noedels, tofu en groenten. De waardering voor goed eten loopt als een rode draad door de hele Chinese gemeenschap: van de feestdissen van de rijken tot de boerenkeukens en de marktkraampjes in de stad.

In de moderne westerse wereld zien mensen de relatie tussen gezondheid en plezier als vrij zwart-wit. De ene dag verwennen ze zichzelf met een biefstuk met bearnaisesaus en driedubbel gefrituurde friet, en de volgende dag straffen ze zichzelf met quinoa en een wortelsalade. Zware, luxe maaltijden zijn iets om je schuldig over te voelen en gezond eten is zelfopoffering.

Maar in de Chinese eetwijze is de perfecte maaltijd in balans, zodat je de verwennerij met de tegenhanger daarvan combineert. Zware gerechten met olie worden opgediend met lichtere, vlees wordt gecombineerd met groente en sterke smaken met subtielere. Het tegemoetkomen aan de voedings- en zintuiglijke behoeften van het lichaam draait om hoe je ‘mixt en matcht’ (搭配 *dāpèi*) of, zoals Lin Yutang, die de Chinese cultuur uitlegde aan westerse lezers, ooit schreef: ‘De hele Chinese kookkunst is afhankelijk van de mengkunst.’ Bij Chinese vestigingen van KFC staat zelfs een frisse groentesoep op het menu, tussen alle gefrituurde kip. Een heel goede maaltijd moet niet alleen lekker zijn maar moet je ook een ‘fijn en goed’ (舒服 *shūfu*) gevoel geven.

Het doel van dit boek is om je een gereedschapskist vol Chinese smaken en technieken te geven waarmee je thuis, waar dat ook is, heerlijk, voedzaam eten kunt maken met de ingrediënten die je daar toevallig hebt. Je maakt kennis met een aantal voorraadkastingrediënten en krijgt advies over hoe je die gebruikt, je leert een aantal smaakmaaktechnieken en krijgt een lijst met verleidelijke smaakcombinaties met gebruikssuggesties. De kookmethoden zijn gebaseerd op traditionele Chinese technieken maar zijn bedacht om in elke culinaire context te kunnen worden ingezet.

Thuis in Londen ga ik elke week naar de boerenmarkt en gebruik ik Chinese technieken bij het klaarmaken van lokale, Britse seizoensproducten. Ik gebruik dressings uit

Sichuan voor mijn salades van rauwe wortelrasp en sla, en gebruik Chinese smaken bij Britse wintergroenten en geroosterde aardappels. Smaken uit Sichuan zijn in mijn recepten voor picknicksandwiches en toetjes terechtgekomen en ik gebruik Chinese ingrediënten voor het snel in elkaar draaien van een Italiaanse pasta.

Je kunt Chinese gerechten ook combineren met die uit andere regio's. Ik maak al jarenlang lunchbuffetten van Chinese koude gerechten met Midden-Oosterse mezze en westerse salades, of bijgerechten met niet-Chinese hoofdgerechten zoals gebraden kip of een stoofpotje. Geroerbakte groenten of een Chinese salade kunnen heerlijk zijn bij een traditionele Engelse zondagse lunch. Op tweede kerstdag krijgen restjes kalkoen altijd een Sichuan saus, iets wat inmiddels een familietraditie is waar naar uitgekeken wordt. Heb je eenmaal de smaak te pakken, dan kun je Chinese technieken en smaken overal creatief en speels inzetten.

Veel Chinese gerechten zijn bedoeld om te worden gegeten met een bron van zetmeel. In het zuiden is dat meestal witte rijst (soms in de vorm van rijstnoedels of rijstkoekjes) en in het noorden zijn dat noedels, brood of pannenkoeken. Hier worden gerechten bij opgediend die zowel voedzaam zijn als voor iets spannends zorgen of die, zoals mensen vaak zeggen, ‘de rijst naar beneden sturen’ (下饭 *xiàfàn*). Deze bijgerechten kunnen bestaan uit vlees, vis of gevogelte maar ook heerlijk klaargemaakte groente of tofu, en vaak worden vlees en groenten in een gerecht gecombineerd.

Thuis vervang ik witte rijst soms door kortkorrelige zilvervliesrijst, die een heerlijke beet heeft, en eet ik ook wel Chinese gerechten met couscous. Je kunt ook gierst kiezen, een heilig Chinees oergraan dat tweeduizend jaar lang ceremonieel aan de goden en voorouders werd geofferd. En hoe zit het met Europees brood of toast? Mapo tofu blijkt heerlijk te zijn op toast: een van mijn grootste smaakopenbaringen in de afgelopen jaren was een *jaffle*: een soort tosti, rondom gesloten, en gevuld met een pittige mapo tofu, gemaakt door Super Ling in Melbourne, Australië. Ik was sceptisch maar het was onvergetelijk lekker. Het enige probleem dat ik heb als ik Chinese met andere gerechten combineer, is dat ik niet weet of ik ze met eetstokjes of mes en vork moet opdienen!

Even iets anders: nu veel mensen vegetarisch of veganistisch eten, voedselallergieën hebben en andere speciale diëten volgen, moet elke kok behendig en flexibel zijn. Er is niet langer één menu dat bij iedereen past. Daarom is het handig te weten dat bijna alle Chinese gerechten zuivelvrij zijn en dat er veel ook glutenvrij zijn, of dat kunnen zijn als je glutenvrije sojasaus gebruikt en tarwenodels vervangt door rijst- of boekweitnodels. Als je een aantal gerechten op tafel zet en iedereen zelf laat opscheppen, kom je tegemoet aan iedereen met een bepaald dieet. Ik heb voor groepen met verschillende combinaties van vegetariërs, vegans, pescotariërs en varkensvleesvermijders gekookt. Als je een paar basistechnieken en -smaken begrijpt, is het aanpassen van recepten aan bepaalde omstandigheden meestal niet moeilijk.

Daarnaast zijn de Chinezen heel goed in het gebruik van kleine hoeveelheden vlees, gevogelte en vis om daarmee wat smaak toe te voegen aan groentegerechten, en het gebruik van de hartige umamikick van gefermenteerde bonen, gedroogde paddenstoelen en tafelzuur om vleesloze gerechten flink wat smaak te geven. Thuis eet ik steeds minder vlees en ik maak steeds vaker maaltijden die erg groenterijk zijn als ik vrienden te eten krijg. Het viel me op dat



Sperziebonen met ‘strange flavour’-saus

De klassieke ‘strange flavour’ bestaat uit een verleidelijke mix van zoete, zure, pittige en zoute smaakmakers in een saus die verrijkt is met sesampasta, en wordt in Sichuan vooral gegeten met koude kip, konijn, orgaanvlees en noedels. Maar eigenlijk zijn de mogelijkheden eindeloos. Geïnspireerd door Indonesische gadogado en Libanese mezze in tahinsaus, heb ik allerlei soorten groenten (gekookt, gestoomd, geroosterd) op smaak gebracht met deze sprankelende Sichuan smaken.

De saus is fantastisch bij gekookte sperziebonen, zoals hier, en ook met geroosterde bloemkool of flespompoe, gestoomde of geroosterde broccoli, geblancheerde spinazie, vlees van de barbecue of, nou ja, bijna alles. Misschien is de volgende stap wel Sichuan gevulde eieren? Restjes van deze saus heb ik op beboterde toast en *crumpets* gegeten!

400 g fijne sperziebonen

2 theel. sesamzaad, ter garnering (optioneel)

Voor de saus

2 eetl. sesampasta

2 eetl. lichte sojasaus

1 ½ theel. Chinkiang-azijn

1 ½ theel. fijne suiker

¼-½ theel. gemalen, geroosterde Sichuan peper (zie blz. 51), of 1-2 theel. rode of groene Sichuan peperolie

2-3 eetl. chiliolie, met of zonder chilipeperbezinksel

2 theel. sesamololie

Maak eerst de saus. Schep de sesampasta in een kommetje, roer glad en gebruik de achterkant van een lepel om stugge stukjes fijn te drukken. Meng er geleidelijk de sojasaus en azijn door; roer steeds goed erdoor voor je het volgende deel toevoegt, zodat je een gladde, romige emulsie krijgt. Roer de suiker erdoor. Roer de Sichuan peper, chiliolie en sesamololie erdoor. (Je kunt de saus een paar dagen in de koelkast bewaren.)

Snijd de puntjes van de sperziebonen en snijd ze in hapgrote stukken. Kook een paar minuten in een pan kokend water tot ze naar wens gaar zijn (ik eet de mijne het liefst net voorbij het punt waarop ze piepen; ze zijn dan zacht maar hebben nog een beet). Giet af en laat meteen afkoelen in ijswater of onder de koude kraan zodat ze mooi groen blijven. Laat uitlekken in een vergiet.

Laat de droge bonen op een schaal glijden. Roer de saus nog even door en schenk hem over de bonen. Bestrooi eventueel met het sesamzaad.





Gepocheerde kip met Sichuan peperolie

Dit is een variatie op een van de lekkerste gerechten uit Sichuan, en eigenlijk uit heel de wereld: de pittige, koude kipsalade. Hier komt de frisse, limoenachtige scherpte van groene Sichuan peper goed naar voren. Het recept is gebaseerd op een gerecht dat ik een paar jaar geleden at bij het Sichuan provinciaal regeringsrestaurant (川办 *chuān bàn*) in Beijing.

Ze gebruikten verse, groene Sichuan peperkorrels maar omdat die buiten China moeilijk te vinden zijn, gebruik ik hier groene Sichuan peperolie.

De kip wordt heel mals en zijdezacht als je hem op zijn Chinees pocheert (zie hiernaast) maar je kunt ook een restje gebraden kip gebruiken (of kerstkalkoen), en in dat geval kun je wat extra bouillon toevoegen om het gerecht wat vochtiger te maken. Je kunt een hele kip kiezen of alleen de delen die je het lekkerst vindt: ik gebruik vooral kippendijen en drumsticks maar kipfilet is ook goed. Ik voeg ook altijd de huid van de kip toe aan salades omdat ze voor een fijn textuurcontrast zorgen maar je kunt hem ook achterwege laten.

400 g koud, gepocheerd
kippenvlees, met of zonder
huid

2 theel. geroosterd sesamzaad

3 eetl. fijngesneden lente-ui
(alleen het groene deel)

Voor de saus

3 eetl. lichte sojasaus

1½ eetl. kippenbouillon of
water

1½ theel. fijne suiker

1½ theel. Chinkiang-azijn

1½ eetl. chiliolie met
chilipeperbezinsel uit het
potje

2 theel. groene Sichuan
peperolie

Snijd het gare kippenvlees in hapgrote stukken en stapel ze in een schaal op.

Roer de sausingrediënten in een kommetje door elkaar. Schenk vlak voor je gaat eten de saus over de kip. Bestrooi met het sesamzaad en de lente-ui en schep op je bord goed door elkaar.

Hoe je een kip op zijn Chinees pocheert

Laat de hele kip of kipdelen eerst op kamertemperatuur komen. Pak een pan waar de kip net in past (maar leg de kip er nog niet in), schenk er zoveel water in dat de kip er straks mee bedekt is en breng het water aan de kook. Voeg de kip toe, breng weer aan de kook en schep het schuim van het oppervlak. Voeg een stukje gekneusde gemberwortel en het gekneusde witte deel van een paar lente-uien toe. Leg het deksel half op de pan, zet het vuur laag zodat het water nauwelijks ruist en pocheer de kip tot hij net gaar is. Je kunt een vleesthermometer gebruiken: die moet in het dikste deel van de kip 75 °C aangeven, of til de kip uit het water, steek een spies in het dikste deel en kijk of het vocht dat eruit loopt, helder is. Als de kip klaar is, til je hem uit de pan en laat je hem afkoelen. Bewaar tot gebruik in de koelkast.



Posset met limoen en Sichuan peper

Sichuan peper kan door het citrussmaakje erg lekker zijn in zoete gerechten. Yu Bo, een chef uit Chengdu, diende een winnende combinatie op van peren die waren gekookt in een Sichuan peperstroop met groen Sichuan peperijs. Dit recept is mijn eigen creatie en bestaat uit een combinatie van de traditionele citroenposset met de smaken van groene Sichuan peper en limoen. Eerst proef je de limoen en dan komt de peper. Het is een heerlijk, romig nagerecht dat heel makkelijk te bereiden is.

Maak het een paar uur voor je het gaat eten klaar, of zelfs de avond van tevoren. Erg lekker met de gemberkoekjes van bladzijde 324. Hiermee maak je zes porties.

2 eetl. hele, groene Sichuan
peperkorrels
600 ml *double cream* of slagroom
3 biologische limoenen
150 g fijne suiker

Spoel de Sichuan peper af onder de koude kraan en laat goed uitlekken. Roer de peper door de room en zet 2-4 uur in de koelkast.

Rasp de schil van twee limoenen en pers ze alle drie uit: je hebt circa 6 eetlepels limoensap nodig. Doe de limoenschil en het sap in een kom die zo groot is dat de room er straks ook bij past.

Warm de peperroom op met de suiker in een pan op laag vuur en roer af en toe, tot de suiker is opgelost. Breng de room aan de kook en laat 3 minuten zacht koken (houd de pan in de gaten want de room kan overkoken).

Zeef de room boven het limoenmengsel en gooi de peperkorrels weg. Roer de room, de limoenschil en het limoensap door elkaar en verdeel over zes glazen of kommetjes. Laat afkoelen, dek ze af en zet tot gebruik in de koelkast.