



ETEN MET PUCK

door Puck Kerkhoven

## Mooi tutti frutti-jaar!

Tutti Frutti is Italiaans voor 'alle vruchten'. Alle is misschien wat veel, maar abrikozen, pruimen, appels en peren zitten in ieder geval in deze mix van gedroogd fruit. Vaak aangevuld met rozijnen, gekonfijte peertjes en gedroogde vijgen. Het klinkt zo grappig, tutti frutti. In Vlaanderen hebben ze het programma om schoolkinderen aan het fruit te krijgen zo genoemd. Je krijgt er toch een vrolijk gevoel van. Zeker als Little Richard of Elvis het swingend de ether in slingeren: *Tutti Frutti, all over rootie, A-wop-bop-a-loo-lop a-lop bam boo!* In een tijd dat er eigenlijk geen vers seizoensfruit voorhanden is, vormen gedroogde vruchten een rijke bron van vitamines, mineralen en voedselvezels. Stimulerend voor de darmen, opbouwend voor het bloed dankzij een hoog ijzergehalte. Twee nadelen kleven er aan tutti frutti. Ten eerste: je moet ruim van tevoren bedenken dat je het wilt gaan eten, want gedroogde vruchten moeten minstens een nacht wellen. Was ze altijd zorgvuldig, want tijdens het droogproces zijn ze in de meeste gevallen gezwaveld, om de mooie kleur te behouden. Vooral de abrikozen en sultanaarozijnen. Ten tweede: pas op met pittige in de pruimen, anders kost het je een kies of kroom. De snelste manier om tutti frutti te maken is in de magnetron. Vijf minuten op vol vermogen in een afgesloten kom met water, suiker, kaneel en een eetlepel citroensap. Minimaal een uurtje laten staan, proeven en eventueel suiker toevoegen. Onder dat nachtje wellen kom je echt niet uit, of je moet speciaal voorgeweld fruit kopen in de winkel. Hoe langer de smaken kunnen versmelten, hoe lekkerder hij wordt. Je voegt nog meer aroma toe door het kookwater te vervangen door vruchtensap, zoete witte dessertwijn of kruidige thee. Ik kook tutti frutti liefst zo kort mogelijk.

### Bij alles waar

appelmoes bij past, kan ook tutti frutti

Dan blijven de frisse smaken behouden en raak je het 'fruitzuurtje' niet kwijt. Deze rijke tutti frutti-compote met oranjebloesemwater en amandelen (zie recept) is heerlijk als ontbijt- of nagerecht. Je kunt hem ook inzetten als koud bijgerecht bij haas of konijn, of bij een flinke schnitzel. De combinatie met rodekool is een heel mooie. Eigenlijk bij alles waar appelmoes bij past, kan ook tutti frutti.

Er is veel meer mogelijk. Laat de gewelde vruchten bijvoorbeeld op z'n Marokkaans meestoven met kip in de tajine. Of verwerk ze in een Indiase curry of een Zuid-Afrikaanse boboti (soort smeugige gehaktaart). Of geef je zuurkoolschotel er een verrassende fruitig-zoete twist mee. Van mooie volle wijnen en port wordt wel gezegd dat ze een tutti frutti-aura hebben. Fruitig, maar meer dan dat. Begrippen als rijk, overrijp en versmolten horen erbij. Deze passen natuurlijk perfect bij tutti frutti-gerechten. Rode als je tutti frutti combineert met wild en vlees, witte bij kip en desserts.

- ▶ **Tutti frutti-compote met oranjebloesemwater (dessert of bijgerecht, zes personen)**
- ▶ 3 dagen van tevoren beginnen!
- ▶ 250 gram tutti frutti, 100 gram rozijnen, 75 gram blanke amandelen, 1 theelepel gemalen kaneel, halve theelepel nootmuskaat, 75 gram bruine suiker, 2 eetlepels oranjebloesemwater, sap en graspe schil van 1 handsinaasappel, 1 glas jus d'orange.
- ▶ Was tutti frutti en rozijnen zorgvuldig onder stromend lauw water. Snijd vruchten doormidden, de grote in vieren. Laat nacht weken in afgesloten bak met schoon water in koelkast. Kook ze de volgende dag in pan max. 10 minuten in het welwater.
- ▶ Meng suiker, kaneel, nootmuskaat, oranjebloesemwater, sinaasappelrasp en -sap en amandelen door elkaar. Voeg warme vruchten met kooksap toe, schep goed door. Ze moeten net onder staan, voeg anders nog wat sinaasappelsap toe.
- ▶ Laat afkoelen en bewaar enkele dagen op koele plaats. Na 24 uur wordt de compote dikker en stroperiger. Af en toe omroeren. Serveer koud in schaaltes, eventueel met lepel dikke Turkse yoghurt of volle kwark. Ook erg lekker als bijgerecht bij wild of stoofvlees.
- ▶ Snellere methode: 1 nacht weken, vruchten 10 minuten koken samen met alle overige ingrediënten. Roer er van het vuur af nog een eetlepel oranjebloesemwater door. Eventueel binden met aardappelzetmeel, losgeroerd in water. Helemaal laten afkoelen.

Het gaat economisch goed met Ierland. Dat doet iets met de hoofdstad Dublin. In de afgeladen pubs en restaurants is het een en al optimisme en levenslust. Vaak buiten de deur eten past in de nieuwe lifestyle. Ieren houden vast aan hun goede traditie van vers en puur.

door Puck Kerkhoven  
foto's Karel de Vos

Overal kom je ze tegen: clubjes jonge carrièremannen, losjes in het pak, gekapte kantoordames in mantelpak, gladde panty's en hoge hakken. Aktetas of attachéoffer naast de voeten, groot glas bier in de hand. Ja, ook de dames. Alleen toeristen bestellen halve pints. Wie Dublin zegt, zegt Guinness. Je moet echt even de tijd nemen voor dit wereldberoemde 'zwarte' bier met zijn crèmekleurige, zijdezachte schuim. Als je hem bestelt al. Guinness tappen is een kunst op zich en neemt zeker vier minuten in beslag. Hij moet namelijk worden 'opgebouwd'. Eerst vullen ze de pint (spreek uit paint) voor ruim driekwart, vervolgens moet hij twee minuten rusten en dan vullen ze hem af met een dun straaltje, waarmee de schuimkraag wordt opgebouwd. Dan krijg je hem voor je neus en moet je nog een minuut geduld hebben tot het troebele is opgetrokken. Je bent wel even zoet: in een pintglas gaat ruim een halve liter. Het bier doet



Rauwmelkse schapenkaasjes op de biologische markt.



Boerenkool, weer helemaal terug.

# Dublin viert het goede leven

vrij zwaar aan, ondanks zijn alcoholpercentage van 5 procent. Een bezoek aan de Guinnessbrouwerij, in het zuidwestelijk deel van de stad, is een absolute aanrader. Daaromheen liggen karakteristieke woonwijken met eeuwenoude arbeidershuisjes, voor al die duizenden ambachtslieden die vroeger bij het brouwproces betrokken waren. Nu alles in hoge mate is geautomatiseerd, bewonen yuppen en jonge gezinnen de mooi opgeknapte huisjes. Speciaal voor toeristen is een expositie ingericht in het Storehouse, een spectaculair gebouw dat qua bouwstijl doet denken aan de eerste wolkenkrabbers in Chicago. Hier leer je onder andere dat kristalhelder water uit de omringende Wicklow Mountains, hop, gist, en gebrande gerst de basisingrediënten vormen. Die laatste geeft het bier zijn zwarte kleur en rokerige, zoete smaak. Helemaal bovenop het Storehouse is een ronde, hypermoderne glazen bar, waar bezoekers hun pint 'rechtstreeks van de bron' krijgen. De Guinness Brouwerij is met ruim 750.000 bezoekers per jaar de grootste toeristische trekpleister van Dublin. Eenmaal weer beneden in de giftshop zijn honderden artikelen te koop, in zwart uiter-aard. Alles voorzien van het Guinness-logo.

De Ieren zijn trots op hun schone eiland, hun tradities én de ongekende economische groei van de afgelopen jaren. Geholpen door Europese subsidies, een aantrekkelijk belastingklimaat voor bedrijven, relatief lage lonen en een hoge opleidingsgraad. Voor het eerst komen van Trinity College studen-

ten die in hun eigen land onmiddellijk aan de slag kunnen. Overal in Dublin wordt gebouwd. Vooral in de Docklands, het voormalige zeehavengebied, zwaaient de hijskranen dag en nacht boven de woontorens in aanbouw. Langs de nieuwe straten openen hippe pubs, lounge-restaurants en luxe versuupermarkten hun deuren.

De Dubliners consumeren er vrolijk op los. Ze gaan vaak uit eten en dankzij de goedkope vluchten van onder andere Ryanair, zien ze veel van de wereld. Restaurants passen hun menukaart daarop aan. Je merkt Italiaanse, Noord-Afrikaanse en Oosterse culinaire invloeden. Net als hier veel gezonde salades, sandwiches, verse sappen en lichte visgerechten en aandacht voor biologische producten. Daarnaast is nog steeds het traditionele pubfood populair. *Irish stew* (stoofschotel met kool, ui, wortel en lamsvlees), *shepherds pie* (gehaktschotel met dakje van aardappelpuree), *fish and chips*, *chouder* (vissoep met schelpdieren) met sodabrood, en oesters, in Nederland nog een luxe artikel. Heerlijk bij een glas Guinness! Ook de pubs, traditioneel toch een plaats waar voornamelijk bier wordt gedronken en muziek gemaakt, zijn bezig met een sprong voorwaarts. Een nieuw type pub ontstaat: de foodpub of zelfs 'gastro'pub, waar ook goede wijn wordt geschonken.

Wij noemen dat 'eetcafé', alleen doet dat begrip misschien te veel denken aan spareribs en saté. In de nieuwe Ierse foodpubs staan koks met ambitie, die met mooie streekproducten als wilde zalm, biologische groenten, boerenkaasjes en kwaliteitsrund- of lamsvlees, eerlijke gerechten maken. Een perfect gegrilde Ierse steak, mooie zelfgemaakte saus erbij, sla en frietjes en that's it. Ze noemen het met een knipoog bij de geuzennaam *pubgrub*, wat letterlijk vertaald 'caféhap' betekent. De meesten nemen deel aan wedstrijden, wie zich de beste foodpub van het jaar mag noemen. Schildjes naast de deur geven aan dat ze genomineerd waren of winnaar zijn.

GO-A20R



### Waar moet je zijn?

- ▶ De meeste mooie pubs, clubs en trendy restaurants vind je in het gedeelte ten zuiden van de rivier de Liffey, die dwars door de stad stroomt. In de uitgaanswijk Temple Bar, en in de straatjes die haaks staan op Dublins meest chique winkelstraat, Grafton Street, in de statige wijk achter Trinity College.
- ▶ In Temple Bar, op het pleintje voor de Ierse filmacademie, wordt op zaterdag een kleine biologische markt gehouden.

Temple Bar Café, een van de mooiste traditionele pubs van Dublin. Mét live muziek.



Een goede Guinness tappen kost 4 minuten.

### Irish Coffee

- ▶ Ze kunnen het zo mooi zeggen, die Ieren. Literatuur is ze met de paplepel ingegoten. Daarom hierbij het recept voor Irish Coffee, op prozaïsche wijze toegelicht met een vleugje Iers chauvinisme. Ingrediënten per glas: 2 theelepels lichte basterdsuiker, zoet als het Ierse accent; half borrelglasje (3 cl) Ierse whiskey, brutaal als een straatschotfie; 1 kop koffie, sterk als een vriendschappelijke hand; 3 eetlepels slagroom, licht en luchtig als de Ierse humor.
- ▶ Verwarm een Irish coffeeglas (op voetje) en schenk de whiskey erin. Voeg suiker en hete koffie toe. Roer zodat de suiker oplost. Schenk voorzichtig de lichtgeklopte room erop. Serveer met een lange sorbetlepel.
- ▶ Een heerlijke afsluiting van een mooie maaltijd, maar ook heel geschikt als opkikker om een middagdipje mee te ondervangen.
- ▶ Tip: schenk de room via de bolle kant van een lepel op de koffie. Zo blijft de koele roomlaag mooi op de koffie liggen. Het is de bedoeling dat je de hete koffie door de koele room heen drinkt.

## ETALAGE

**E-NUMMERS** E-nummers zijn bedoeld om Europees duidelijk te maken welke smaak- en kleurstoffen in ons dagelijks eten verborgen zitten. Die nummers zijn goed voor veel verwarring, omdat onduidelijk is welk middel achter welk nummer verborgen zit en hoe gevaarlijk het gebruik ervan kan zijn. Bouillonmagazine in Bilthoven heeft de nummers op een rijtje gezet en als folder uitgegeven. Schrijvers zijn de Francaise Corinne Couget en Will Janssen. Inmiddels is de derde druk verschenen, nu ook voorzien van een alfabetische namenlijst. Prijs 9,90 euro.

**INTERNETKOKEN** Farmaceutisch bedrijf Novo Nordisk heeft Koken in Beeld gelanceerd, een kookprogramma op internet voor iedereen die inspiratie zoekt voor lekkere, gezonde en verantwoorde maaltijden. Het programma is bovendien volledig afgestemd op mensen met diabetes. Zo wordt per gerecht aangegeven wat de voedingswaarde ervan is en worden alle gerechten en de gebruikte ingrediënten toegelicht door een diëtiste, omdat het niet altijd eenvoudig is om te bepalen of een recept verantwoord is of niet. Koken in Beeld is te vinden op [www.eetjemetonsmee.nl](http://www.eetjemetonsmee.nl).

**LIMONADE** Fred&Ed is een merk dat zich richt op kinderen van 5 tot 11 jaar en bij hen vooral succes oogst met tubes waaruit de chocopasta zo op de boterham kan worden gespoten. Sinds kort heeft het merk ook vruchtensiroepen, in de smaken aardbei, sinaasappel en framboos. Het merk laat zich erop voorstaan dat de producten minder suiker bevatten dan de concurrenten en zelfs geen zoetstof bevatten. Dat is goed voor de gezondheid van de kindertjes, stelt Fred&Ed. De limonades kosten 2,09 euro.



foto GPD

## Retro food en varkenstestikels

door Vikky Bartolomeus foto GPD

Ze komen weer helemaal terug, de stamppotten. Boerenkool, wortel of andijvie met worst in een smeugige puree. Ook opnieuw razend populair: de stoofpotten. De pannen met goulash, boeuf bourguignon en ratatouille zullen in 2008 uitgebreid op een laag pitje sudderen. Net zoals de fondue. Gezellig rond de tafel prikken in een pannetje vloeibare kaas of gehaktballetjes in het borrelende vet garen. Retro food. De hang naar nostalgie is overal in de samenleving voelbaar en dringt dus ook door tot in de keukens. De ouderwetse kropsla en snijboon

vieren hoogtij. Ook het 'vergeten eten' staat weer volop in de aandacht. Postelein, aardpeer en pimpernel vinden hun weg terug. Een andere trend die wel eens zou kunnen doorbreken dit jaar is de afvalkeuken. Voedsel dat normaal in de prullenbak of het hondenvoer verdwijnt, krijgt weer erkenning. Chefs weten culinair genot te halen uit varkenspoten, -wangen, -testikels, kippenniertjes of runderhersen. De afvalkeuken als het ultieme voorbeeld van maatschappelijk verantwoord eten. Het is een bewijs van respect voor het beest door zo weinig mogelijk verspillen te laten gaan en tegelijk het milieu zo min mogelijk te belasten. Het moleculaire koken heeft zijn piek gehad, is de verwachting.

Het blijft een interessante gimmick waar ongetwijfeld nog veel mee geëxperimenteerd gaat worden, maar het grote publiek verliest de interesse. Luxe fastfood is veel interessanter. Mega-hamburgers van het beste vlees, royale curryworsten, zelfgebakken friet. Sowieso staat 'eerlijk eten' voorop. Deugdelijke ingrediënten, ambachtelijk bereid. Het 'koken met de schaar' wordt een grote toekomst voorspeld. Steeds meer hapklare gerechten worden vacuümverpakt klaargelegd voor consumptie. De rollade is al voorgedaar, de coquille ligt al in een kaassausje, de jus in het pureegaatje. De porties zijn precies afgemeten. Even het plastic openknippen, opwarmen en voilà: aan tafel!

### wat is IN?

Stampopot  
Stomen  
Chinees  
Luxe fastfood  
Retro food  
Fondue  
Schroefdrop  
Portugese wijn  
Prosecco  
Varkenswang  
Kaasplank

### wat is UIT?

Sushi  
Magnetron  
Tapas  
Fastfood  
Moleculaire gastronomie  
Gourmet  
Zalmfilet  
Kurk  
Franse wijn  
Rosé  
Ganzenlever  
Tapenade

**WILDE GANS** Vlees van wilde gans is het proeven waard. Enkele chef-koks onderzoeken of wilde gans weer terug op de kaart kan worden gezet. Het is een soort 'scharrelvlees', mager en met een exquise smaak. In Nederland verblijven in de winter ruim 1,5 miljoen wilde ganzen en in de zomer ruim 150.000. Ze veroorzaken soms veel schade en mogen dan onder voorwaarden worden geschoten. Jaarlijks zijn er dat rond de 60.000 dieren. CLM Onderzoek en Advies brengt de brochure 'Ganzenbord' uit met verrassende recepten. Dat gebeurt samen met het ministerie van Landbouw en de provincie Zuid-Holland.

█ Ganzenbord, Recepten voor wilde gans. Via [Bestel@clm.nl](mailto:Bestel@clm.nl) (5 euro) of gratis te downloaden via: [www.clm.nl](http://www.clm.nl)