

# ONTBIJT

RECEPTEN EN VERHALEN VOOR IN DE OCHTEND

MARA GRIMM



# INHOUD

|   |     |
|---|-----|
| <b>VOORWOORD</b>  | 5   |
| <b>VAN ZONDE<br/>TOT STATUSSYMBOOL<br/>EEN KORTE GESCHIEDENIS<br/>VAN HET ONTBIJT</b> | 6   |
| <b>EIEREN</b>   | 19  |
| <b>PAP &amp; ONTBIJTGRANEN</b>  | 41  |
| <b>BROOD &amp; SANDWICHES</b>   | 57  |
| <b>RIJST, SOEP &amp; NOODLES</b>  | 77  |
| <b>PATISSERIE &amp; ZOET</b>  | 91  |
| <b>ZUIVEL</b>   | 113 |
| <b>VLEES &amp; VIS</b>  | 125 |
| <b>FRUIT</b>  | 145 |
| <b>GROENTEN</b>   | 157 |
| <b>DRANKEN</b>  | 163 |
| <b>DANKWOORD</b>  | 176 |
| <b>RECEPTENREGISTER</b>   | 178 |
| <b>REGISTER &amp; LITERATUURLIJST</b>   | 180 |

© Mara Grimm, 2016  
© Uitgeverij Carrera Culinaire, Amsterdam 2016

Vormgeving: Robin King  
Fotografie: Saskia van Osnabrugge  
Styling: Maaïke Koorman  
Culinaire assistentie: Merijn Tol  
Culinaire redactie: Lars Hamer

978 90 488 2922 4  
978 90 488 2923 1  
NUR 440

[www.carreraculinaire.nl](http://www.carreraculinaire.nl)  
[www.overamstel.com](http://www.overamstel.com)

**OVERAMSTEL**  
uitgevers

Carrera Culinaire is een imprint van Overamstel  
Uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.  
Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/  
of openbaar gemaakt door  
middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke  
wijze ook, zonder voorafgaande  
schriftelijke toestemming van de uitgever.



# VOORWOORD

**H**oewel het ontbijt geldt als de belangrijkste maaltijd van de dag weten we er bijzonder weinig van. Sinds wanneer ontbijten we eigenlijk? Hoe zag een ontbijt er toen uit? Wat is er sindsdien veranderd? Waarom beginnen ze in Frankrijk de dag vaak alleen met een kop koffie en een sigaret en in Amerika soms met een steak? Hoe kan het dat ontbijtzaken opeens als paddenstoelen uit de grond schieten, terwijl het gros van de restaurants moet vechten voor zijn bestaan?

Het antwoord op die vragen is niet zo makkelijk te geven. Er zijn boeken vol geschreven over historische lunches en diners, maar over wat we vroeger in de ochtend aten lijkt nauwelijks interesse te bestaan. In kranten, tijdschriften en op internet wemelt het van de recensies over diners in restaurants, maar serieuze culinaire kritieken over ontbijtplekken zijn bijna nergens te vinden. En hoewel er elke dag meer kookboeken lijken te verschijnen, zijn er nauwelijks boeken die hoofdzakelijk ontbijtreceptuur bevatten. Kortom: het ontbijt lijkt het stiefkindje van de culinaire journalistiek.

Daar wilde ik graag verandering in brengen. Daarom heb ik het afgelopen jaar vaak meerdere malen per dag ontbeten. Ik proefde ontbijtnoodles in Londen en chickens & waffles in Amerika. Ik zat 's ochtends aan tafel bij driesterrenrestaurant De Librije in Zwolle en verorberde borden pan con tomate op de markt Barcelona. Ik at brioche met ijs op Sicilië en pain au beurre in Parijs. Ik stond met sterrenchef Syro Bakker in de keuken om nasi goreng te maken en ik leerde van Robert Kranenburg het perfecte spiegelei bakken. Ik bakte scones met berenvet in Canada en dronk eindeloos veel lassi's in Sri Lanka. Op die manier heb ik geprobeerd de leukste ontbijtklassiekers in kaart te brengen. Wie heeft ze bedacht? Hoe zijn ze sindsdien geëvolueerd? En hoe maak je ze het beste klaar?

Of het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is, weet ik na een jaar onderzoek nog steeds niet. Maar één ding weet ik zeker: het is zonder twiifel de vrolijkste maaltijd van de dag. Maar daarover later meer.




## HET PERFECT GEKOOKTE EI

Zoals altijd zijn er meerdere wegen die naar Rome leiden. Maar voor het koken van eieren koken geldt: zelfs dan is het nog een kwestie van af en toe de route aanpassen. Niet voor niets hebben verschillende wetenschappers onderzoek gedaan naar het koken van het perfect ei. Niet voor niets besteden Franse culinaire grootheden als Auguste Escoffier en Paul Bocuse er in hun boeken de nodige aandacht aan. En niet voor niets hebben we voor de foto hiernaast minstens twee dozijn eieren gekookt voordat we er überhaupt een paar hadden die we goed genoeg vonden -- en dat terwijl we met vier mensen in de keuken stonden die dagelijks met weinig anders bezig zijn dan met koken en eten. Dat zit zo: om een eitje perfect te koken moet je kijken naar de grote van het ei, de temperatuur van het ei voordat het de pan ingaat en zelfs naar de plek waar je je op dat moment bevindt. En zelfs als je dat allemaal meerekent, dan nog verschillen de meningen over de ideale bereidingswijze.

Zo hanteert de Franse kooklegende Auguste Escoffier een kooktijd van 6 minuten, gerekend vanaf het moment dat het water weer gaat borrelen.<sup>2</sup> Uiteraard wil ik een groothed als Escoffier niet ondermijnen, maar als ik een ei 6 minuten kook is het echt te hard. De eveneens Franse, en alweer niet te ondermijnen topkok Paul Bocuse legt het ei in kokend water en zet de klok dan op 3½ tot 4 minuten. Ook dat werkt bij mij niet, want dan is het eiwit nog niet gestold en krijg je wat mijn broer vroeger een 'dedder-ei' noemde. Beter is de methode van de Amerikaanse eetwetenschapper Harold McGee. In zijn onvolprezen boek *Over eten en koken* legt hij uit dat het vooral gaat

om de temperatuur van het water dat nét onder het kookpunt moet zijn. Voor een zachtgekookt ei geeft hij een kooktijd aan van 3 tot 5 minuten, afhankelijk van het formaat. En zo kom ik bij de ideale middenweg van de legendarische Fransen: ik breng het water aan de kook, draai het vuur laag en wacht precies 4½ minuut.

Overigens is het belangrijk dat je eieren vers en op kamertemperatuur zijn. Het is sowieso niet nodig om eieren in de koelkast te bewaren, maar doe je dat toch haal ze dan een uur of twee voor je ze gaat koken uit de koelkast. En mocht je dat vergeten, tel dan 1½ minuut bij de kooktijd op.

Zachtgekookte eitjes zijn lekker op toast. Maar de beste begeleiders van een gekookt eitje zijn de klassieke broodsoldaatjes: smalle reepjes toast die je in het eigeel doopt. Ze schijnen zo te heten omdat dit ontbijt in Engeland bekend werd in de tijd dat kinderen veel met speelgoed soldaatjes speelden; de reepjes toast zijn net zo kaarsrecht als een soldaat-in-houding. 

**UITERAARD WIL IK EEN GROOTHEID  
ALS ESCOFFIER NIET ONDERMIJNEN,  
MAAR ALS IK EEN EI 6 MINUTEN KOOK  
IS HET ECHT TE HARD**



# EEN UITSMIJTER ZOALS HIJ HOORT: DOODNORMAAL

**I**k mag graag dwepen met het lekkerste brood van de stad, de beste adressen om eieren te kopen en kaas van die ene boer. Maar niet als het om uitsmijters gaat. Bij uitsmijters horen brood uit de supermarkt, ham van twijfelachtige kwaliteit en kaas die naar plastic smaakt. Want juist die dingen maken een uitsmijter smerig lekker.

Hoelang we al uitsmijters eten is niet helemaal zeker, al wordt er volgens het Woordenboek Der Nederlandsche Taal in 1899 voor het eerst melding van gemaakt in een Nederlandse tekst. Ook over de herkomst valt te twisten. Het is waarschijnlijk dat onze uitsmijter afstamt van het Duitse gerecht Strammer Max, al doen de Duitsers het net even anders; zij roosteren het brood en bakken de ham in een pan om daar vervolgens de eieren op te bakken. In Nederland werd het woord uitsmijter vooral gebruikt om de laatste borrel aan te duiden voor je de kroeg werd uitgesmeten. De naam van het gerecht zou daar verband mee kunnen houden. Een uitsmijter is namelijk vooral erg lekker als je veel gedronken hebt, en dan het liefst nog voor je gaat slapen zodat je kater enigszins binnen proportie blijft. Maar er zijn ook taalkundigen die denken dat de naam verwijst naar de eieren die vanuit de pan op het bord worden gesmeten. Dat kan weer te maken hebben met de snelheid waarmee een uitsmijter gebakken moet worden, omdat de dooier bij een goede uitsmijter nog zeer zacht moet zijn. Van die etymologische verwarring hebben ze bij de oosterburen in ieder geval geen last: een Strammer Max verwijst naar een erectie.

En dat zou weer alles te maken hebben met de potentieverhogende werking van dit gerecht.

Hoe het ook zij, ik eet mijn uitsmijter bij voorkeur op momenten dat ik niet over taalkundige vraagstukken nadenk bij Koffiehuis De Hoek in Amsterdam (Prinsengracht 341), ooit het stamadres van een van mijn favoriete schrijvers, Ischa Meijer. Het is sowieso nog steeds een van de leukste ontbijtplekken van de hoofdstad en elke ochtend tot de nok toe gevuld met een mix van studenten, toeristen en buurtbewoners. Bestel je er een uitsmijter, dan krijg je er een glas versgeperste sinaasappelsap en een kop filterkoffie bij – inclusief een cupje koffiemelk.

- Voor 1 persoon
- 2 eieren
- 1 el boter
- 2 grote plakken kaas
- 2 sneetjes casinobrood
- 2 plakken achterham
- zout en peper

Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag. Zodra de boter stopt met bruisen, voeg je de eieren toe. Bak ze ongeveer 3 minuten, tot het ei bijna is gestold. Leg de plakjes kaas op de eieren en doe een deksel op de pan. Zodra de kaas gesmolten is, zijn de eieren klaar. Rooster ondertussen de boterhammen en besmeer met boter. Leg de ham op de boterham en daarop de eieren met de kaas. Bestrooi met zout en peper.

**BIJ UITSMIJTERS HOREN BROOD UIT DE SUPERMARKT, HAM VAN TWIJFELCHTIGE KWALITEIT EN KAAS DIE NAAR PLASTIC SMAAKT. WANT JUUST DIE DINGEN MAKEN EEN UITSMIJTER SMERIG LEKKER**



# MENEMEN

**E**r zijn weinig volken die het concept ontbijt beter begrijpen dan de Turken. Is de gemiddelde Nederlander tevreden met een schaaltje yoghurt en veel te zoete cruetsli, een beetje Turk komt daar echt zijn bed niet voor uit. De Turkse keuken is enorm divers en dat is niet zo vreemd, want het Ottomaanse rijk strekte zich vroeger uit over een enorme oppervlakte en de Turken kwamen daardoor in aanraking met talloze eetculturen. In plaats van hun hakken in het zand te zetten en vast te houden aan hun eigen tradities, stelden ze zich open voor dat wat nieuw was en namen allerlei elementen uit de Griekse, de Aziatische en mediterrane keukens over in hun eetcultuur. Dat zie je terug op de ontbijt-tafel. Sterker nog: een van de hoogtepunten van mijn reizen naar Turkije vond ik altijd de ontbijtbuffetten. Wakker worden met schalen vol sappige tomaten, olijven, kazen en de meest fantastische bereidingen met ei... veel beter wordt het niet. Een van de ontbijtklassiekers met ei is menemen, een gerecht van roerei met groentien. De naam verwijst naar een district in Izmir, waar het gerecht oorspronkelijk vandaan komt.

Het gerecht kan prima op zichzelf staan, maar ik zou de tafel vol zetten met schaalpjes met kleine komkommers, olijven, groene pepers en simit, een ringvormig brood met sesamzaadjes erop.


Voor 2 personen  
2 rijpe tomaten  
2 grote groene pepers of 1 groene paprika  
3 el olijfolie  
1 ui, gehakt  
2 tenen knoflook, gehakt  
½ tl pul biber (rode pepervlokken)  
zout en peper  
4 eieren  
klein handje gehakte peterselie  
olijfolie om te garneren

Extra: simit, komkommer, olijven, groene pepers

Dompel de tomaten onder in kokend water, verwijder het vel en snijd in stukjes. Snijd de pepers of paprika in smalle reepjes. Verwarm de olijfolie in een pan en fruit daarin de ui en knoflook. Voeg de tomaten en paprika toe en bak 8 minuten of tot de groenten zacht zijn. Voeg pul biber, zout en peper toe. Kluts de eieren in een schaal en voeg al roerend aan de groenten toe. Blijf roeren tot het ei net gestold is. Maak af met peterselie en wat extra olijfolie en eet menemen uit de pan met stukken brood. Serveer met simit, olijven, kleine komkommers en groene pepers.

**HET OTTOMAANSE RIJK STREKTE ZICH VROEGER UIT  
OVER EEN ENORME OPPERVLAKTE EN DE TURKEN KWAMEN DAARDOOR  
IN AANRAKING MET TALLOZE EETCULTUREN**





Van links naar rechts:  
Kasha,  
Havermout met vijgen,  
walnoten en honing,  
Havermout met bleetjes  
en appel,  
Havermout met  
à la minute bramenjam,  
Granenpap van  
Magnus Nilson

## FUL MEDAMES

**D**eze pap van gedroogde tuinbonen doet wat denken aan hummus. In Egypte is ful het nationale ontbijtgerecht, maar de Egyptenaren zijn er zo verzot op dat het ook op andere momenten van de dag wordt gegeten. In Caïro at ik het ook tijdens de lunch en het diner. Het wordt als fastfood op straat verkocht en standaard geserveerd om het vasten te breken tijdens de ramadan. Maar het is en blijft een ontbijtgerecht. Ik ben een groot fan, want behalve goedkoop en voedzaam is het – mits goed op smaak gebracht – zeer lekker: fris-pittig, kruidig, mysterieus en verzadigend.

Er zijn verschillende namen voor ful: full, ful en fool bijvoorbeeld. Ful Medames betekent zoiets als 'bonen die in kolen worden begraven'. Logisch, want voor de oorspronkelijke bereidingswijze werden de bonen gegaard in aardewerken potten die in de as werden begraven. Behalve over de naam, valt ook over de gebruikte boonsoorten te twisten. In Egypte zelf gebruiken ze bonen die ful hamman heten, vernoemd naar de baden waar in Caïro in de middeleeuwen ful werd bereid. Er moest volop gestookt worden om de baden warm te houden en 's avonds werden in de resten van de het vuur de enorme potten ful bereid. Maar godin van de Joodse keuken Claudia Roden maakt haar ful met bruine bonen. En Yotam Ottolenghi zweert bij gedroogde tuinbonen.

Zelf gebruik ik net als Ottolenghi gedroogde tuinbonen. Let er wel op dat je geen verse of bevroren tuinbonen gebruikt, want dan krijg je een groene puree die totaal anders van smaak is en niets met ful te maken heeft. De bonen moeten minstens een nacht, maar lie-

ver een hele dag weken in water. Daarna kook je ze net zo lang tot ze uit elkaar vallen. Het op smaak brengen doe je zeker niet voorzichtig, vooral olie en citroensap mogen met gulle hand worden toegevoegd.

½ kg gedroogde, dubbelgedopte tuinbonen of gedroogde bruine tuinbonen  
zout  
olijfolie  
citroensap  
3 tenen knoflook, gehakt  
komijnpoeder  
tomaat in blokjes  
rode ui of lente-ui  
peterselle  
gemalen chilipeper  
hardgekookte eieren  
pitabrood

optioneel: olijven, gemalen chilipeper

Week de gedroogde tuinbonen minimaal een nacht in koud water. Doe ze in een pan en vul die met water tot de bonen net onderstaan. Kook de bonen 2½ tot 3 uur op laag vuur tot ze zo gaar zijn dat ze uit elkaar vallen en het vocht is verdwenen. Wordt de pap te droog? Voeg dan tijdens het koken extra water toe. Te veel vocht kun je uit de pan scheppen, zeven en bewaren. Laat afkoelen tot de ful lauwwarm is. Als de ful te compact is geworden, kun je hem vloeibaarder maken door er wat warm water of wat van het kookvocht door te roeren. Breng op smaak met zout, olijfolie, citroensap, knoflook en komijnpoeder. Serveer de ful op platte borden en garneer met tomaat, rode ui of lente-ui, peterselle, gemalen chilipeper, eieren en nog een royale scheut olijfolie. Serveer met pitabrood.





# BOTERHAM MET PINDAKAAS VAN JONNIE BOER

In 1948 gebeurde er van alles. Israël werd een zelfstandige staat. Prins Charles en Ozzy Osborne werden geboren. Porsche werd opgericht. Jackson Pollock schilderde een doek dat later voor 140 miljoen dollar verkocht zou worden. En in Nederland kwam er pindakaas op de markt.

Wie de officiële uitvinder van pindakaas is, is niet helemaal zeker. De Azteken maakten al een soort pindakaas door geroosterde pinda's te malen. Maar pindakazen zoals we die nu kennen, komen pas aan het eind van de negentiende eeuw op de markt in Amerika en Canada, oorspronkelijk als bijproduct van pindaolie. Zo kwam de Canadees Marcellus Gilmore Edson in 1884 met een pasta van pinda's, het restproduct van het malen van geroosterde pinda's. En dokter John Harvey Kellogg (die van de cornflakes) bedacht aan het eind van de negentiende eeuw een proces om rauwe pinda's te malen als proteïnebron voor – echt waar – patiënten zonder tanden.

Terug naar eigen land. Hier werd in 1883 in Delft de Nederlandse Oliefabriek opgericht (NOF) om olie te produceren uit aardnoten. De fabriek fuseerde met het Franse bedrijf van Emmanuel en George Calvé en maakte jarenlang uitsluitend slaolie en mayonaise. Pas in 1948 kwamen ze op het idee om een pasta van de noten te gaan maken. Een perfecte timing, want na de magere oorlogsjaren werd pindakaas met open armen ontvangen omdat het is rijk aan onverzadigde vetten. Klein probleem: *peanut butter* mocht hier geen boter heten. De naam 'boter' was in Nederland al vastgelegd

voor roomboter om de verwarring met margarine tegen te gaan. Vandaar dat pindaboter bij ons pindakaas heet.

Hoe het nu zit? De potten Calvé zijn nog steeds geliefd. Maar er is een nieuwe trend op pindakaas-gebied: verse pindakaas. In steeds meer notenwinkels wordt het voor je neus gemaakt. Een leuke ontwikkeling, dus ik heb er voor de zekerheid heel wat geproefd. Mijn favoriet is en blijft de versie van Jonnie Boer, driersterrenchef van De Librije in Zwolle en pionier op het gebied van het gastronomisch ontbijt. In Hotel De Librije dat hij met zijn vrouw Thérèse runt, komt al jaren een potje huisgemaakte pindakaas-met-geheim-ingrediënt op tafel. Dat geheime ingrediënt is bij deze trouwens een publiek geheim, want zoals je in het recept hieronder kunt lezen gaat het om citroengras.

500 gr vers gebrande zoute pinda's

2 dl zonnebloemolie

5 stengels citroengras, heel erg fijngesneden

1 Spaanse peper, gesneden

1 scheutje sesamololie

Zet de zonnebloemolie met het citroengras en de peper op laag vuur en laat een paar uur trekken. Draai twee derde van de pinda's in een thermobレンダー of foodprocessor helemaal aan. Zeef de zonnebloemolie en meng met de sesamololie door de gemalen pinda's tot een pindapasta. Voeg de overgebleven pinda's toe en pulseer tot je de pindastukjes grof genoeg vindt. Doe de pindakaas in een schone pot en roer voor ieder gebruik even om.



Pindakaas van Jonnie Boer  
en Hagelslag van Hilde de Graander



Van links naar rechts:  
Wentelbeetjes,  
Milk toast,  
Migas de Pastor

# CONGEE

**D**eze Chinese rijstepap wordt al duizenden jaren gegeten. Omdat voor congee de rijst kapot wordt gekookt in water of bouillon, is de structuur anders dan de rijstepap die wij kennen. Het is veel zachter en lijkt meer op een stevige soep. Het is goed verteerbaar en wordt daarom van oudsher veel gegeven aan kleine kinderen, zieken en ouderen. Om meer smaak te geven en de pap voedzamer te maken wordt congee vaak met toppings en bijgerechten geserveerd. De lijst met mogelijkheden is eindeloos en verschilt per regio en per land, want de meeste Aziatische landen hebben hun eigen variant van congee. Zo eten ze in Thailand *chok*, geserveerd met een rauw of zachtgekookt ei. In Laos wordt *khao piak* gegaardeerd met gebakken knoflook, lente-ui en peper. En in Indonesië is *bubur ayam* met stukjes kip populair.

Terug naar China. Daar wordt congee vaak gegeten met *Youtiao*, gefrituurde deegstengels. Wat mij betreft zijn vooral gefrituurde knoflook, chili-azijn, dungsmeden lente-ui en koriander onmisbaar, al zou je nog kunnen uitpakken met een duizendjarig ei. Ook lekker erbij zijn krokant gebakken sjalotjes, witte peper, zeewier, visleitjes, bamboescheuten, stukjes kip, gefermenteerde tofu, vissaus, gehakte pinda's, gekookte zoete aardappel of babymais.

Voor vier personen  
2,4 l kippenbouillon  
150 gr witte rijst  
4 tenen knoflook  
2-3 kleine rode Thaise pepertjes

½ kopje rijstazijn  
1 lente-ui, in ringetjes  
sesamzaadjes  
½ bosje koriander, gehakt  
plantaardige olie

Breng de bouillon op hoog vuur aan de kook in een pan met dikke bodem. Voeg de rijst toe, breng opnieuw aan de kook en doe het deksel half op de pan. Laat een uur tot anderhalf uur zachtjes koken en roer af en toe door. De congee is klaar als de rijstkorrels kapot zijn gekookt en zijn opgelost in de bouillon. Snijd ondertussen de knoflook in dunne plakjes en bak in plantaardige olie goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier. Snijd de pepertjes in flinterdunne ringen en meng met de rijstazijn. Verdeel de pap over schaalpjes en garneer met de gefrituurde knoflook, de chili-azijn, de lente-ui, de sesamzaadjes en de koriander.

**CONGEE IS GOED VERTEERBAAR  
EN WORDT DAAROM VAN OUDSHER  
VEEL GEGEVEN AAN KLEINE KINDEREN,  
ZIEKEN EN OUDEREN**



# BEGHRIR OF DUIZENDGAATJESPANNENKOEKEN

**E**en van de leukste dingen aan Marokko zijn de flinterdunne pannenkoekjes die je bij het ontbijt krijgt. Alleen de naam al, duizendgaatjespannenkoeken. Je eet ze – zoals bijna alles in Marokko – met de hand en doopt ze in een mengsel van boter en honing.

Onderstaand recept kreeg ik van mijn vriendinnen Nadia Zerouali en Merijn Tol die kookboeken schrijven over de Arabische keuken en daarnaast ook een eigen productlijn hebben met onder andere fantastisch oranjebloesemwater dat je aan de saus van honing en boter kunt toevoegen. Het is een zeer eenvoudig recept, maar welk recept je ook gebruikt, duizendgaatjespannenkoeken ver- gen wel enige oefening. Veel maken dus.

120 ml melk  
500 ml water  
225 gr extra fijn griesmeel  
50 gr bloem  
2 tl gedroogde gist  
1 tl zout  
2 tl bakpoeder  
boter

Voor de saus:  
100 gr boter  
7 el honing  
1 el oranjebloesemwater  
van Nadia & Merijn's Souq

Meng in een keukenmachine de melk en het water. Voeg het griesmeel, bloem, gist, zout en pakpoeder toe en laat de keukenmachine nog 2 minuten draaien. Laat het beslag 1 uur rusten op een warme plek tot het is verdubbeld in volume. Klop het beslag vervolgens lobbig met een garde, het moet de achterkant van een lepel met een dun laagje bedekken. Is het beslag te dik, voeg dan een eetlepel warm water toe en laat nog even rusten. Verhit een flensjespan op matig vuur. Bak dunne pannenkoekjes in ongeveer 3 minuten lichtbruin aan de onderkant en met droge gaatjes aan de bovenkant. Houd de pannenkoeken warm tussen een schone doek. Houd de pan na het bakken van elke pannenkoek even onder de koude kraan en zet de afgekoelde pan terug op het vuur, dit voorkomt aanbakken.

Maak tijdens het bakken de saus. Smelt de boter en meng met de honing in een pan. Haal de pan van het vuur en roer het oranjebloesemwater erdoor. Serveer de pannenkoeken met de saus.

**JE EET ZE – ZOALS BIJNA ALLES  
IN MAROKKO – MET DE HAND  
EN DOOPT ZE IN EEN MENGSEL  
VAN BOTER EN HONING**





## AÇAÍ BOWL

**A**ls afsluiter van dit hoofdstuk het recept voor het meest gefotografeerde fruitontbijt op social media, de açai bowl. De açai (spreek uit: assa-ie) is een donkerpaars besje dat in Brazilië en Peru aan de açai palm groeit en bekendstaat om de hoge concentratie antioxidanten. Het wordt meestal als bevroren pulp verkocht en met kokoswater, amandelmelk of appelsap tot een koude pap gemengd die wordt geserveerd met granola, noten of vers fruit.

De populariteit van açai bowls danken we aan een Braziliaanse jiu-jitsu-legende Carlos Gracie (1902-1994), die ze zowel voor als na zijn workouts at. Braziliaanse surfers volgden massaal zijn voorbeeld.<sup>59</sup> Inmiddels is açai na Californië, New York en Londen ook overgewaaid naar Nederland en op steeds meer plekken verkrijgbaar – bijvoorbeeld via Finalemente Brasil in de Kinkerstraat in Amsterdam.

Wat ten slotte bijdraagt aan de populariteit van dit ontbijt is dat het zeer fotogeniek is. Op social media is er ooit een hype ontstaan om foto's van zo mooi mogelijk opgemaakte açai bowls te posten. Leuk, al zou je daardoor bijna vergeten dat een açai bowl niet alleen mooi, maar vooral ook ontzettend lekker is. Als je de pap goed klaarmaakt, is het net alsof je een bak halfge-smolten ijs leeglept. En wie wil dat nou niet als ie net wakker is?

100 gr bevroren açai pulp  
1 bevroren banaan  
2 dadels, ontpit  
150 ml amandelmelk, kokoswater of appelsap

Suggesties voor toppings:

granola  
vers fruit  
chiazaad  
zonnebloempitten  
pompoempitten  
gedroogde kokos

Doe de açai pulp met de banaan, dadels en amandelmelk of kokoswater in een blender en mix tot je een mooie, gladde massa hebt. Doe dit in een ondiepe kom. Verdeel de granola, de noten en zaden en het fruit erover.



**DE POPULARITEIT VAN AÇAÍ BOWLS DANKEN WE AAN EEN BRAZILIAANSE JIUJITSU-LEGENDE CARLOS GRACIE**

## BEETHOVEN'S KOFFIE

Ludwig von Beethoven wist het zeker: voor de perfecte kop koffie heb je exact zestig bonen nodig. De componist telde ze vaak zelf, een voor een, zodat hij zeker wist dat zijn koffie fatsoenlijk zou smaken.<sup>64</sup> Voltaire dronk veertig tot vijftig koppen per dag, bijvoorbeeld met een beetje chocolademelk erin. En de Amerikaanse president Theodore Roosevelt stond erom bekend dat hij geen slok nam van zijn koffie voor er precies zeventien klontjes suiker in zaten.<sup>65</sup> Kortom: er zijn weinig dingen meer persoonlijk dan de voorkeur voor koffie. Het recept voor de perfecte koffie is daarmee onmogelijk te geven.

Koffie werd ontdekt in Ethiopië en al snel openden de eerste deuren van koffiehuizen in Mekka. Omdat Mekka een beroemd bevaartsoort was, zorgde juist die plek voor een snelle verspreiding van koffie over de rest van de wereld. Via het Ottomaanse Rijk kwam koffie naar Europa waar het ene na het andere koffiehuis zijn deuren openden. In 1664 ging het eerste Nederlandse koffiehuis in Den Haag open. In die tijd waren de zetmethoden overigens nog beperkt. We volgden de methode die in Turkije en het Midden-Oosten gangbaar was en waarbij koffie tot 'modder' werd gekookt. Wie niet oppaste en te gulzig dronk, had zijn mond vol koffie. De Fransen gingen in 1710 als eersten koffiezetten met een filter.<sup>66</sup> Een jaar of veertig later bedachten ze de café au lait,

dat vanaf dat moment zo geliefd werd dat de koffieconsumptie in Frankrijk verdrievoudigde. En in de negentiende eeuw begonnen Italianen met het maken van espresso's. Vanaf dat moment kwamen er steeds meer varianten en zetmethoden bij.

Op dit moment beleeft koffie zijn hoogtijdagen. Je struikelt over de koffiebarretjes, de verschillende koffiemachines en de soorten bonen. De een nog exclusiever dan de ander. Er wordt volop geëxperimenteerd met filterzetmethodes, koud gezette koffies en koffiebonen gerijpt op houten vaten. Kortom: barista's zijn de nieuwe rocksterren en koffie is de nieuwe wijn.

Dus wat te kiezen? Begin eerst met je favoriet bonen. Volgens veel barista's komen die uit het land waar koffie ooit werd ontdekt, Ethiopië. Daar staan van oudsher veel koffieplanten en omdat ze er al zo lang staan, zijn ze diepgeworteld wat de smaak van de bonen ten goede komt. Verder zijn ze niet gecultiveerd, maar groeien de bomen door elkaar en is de koffie biologisch. Omdat de bomen verder uit elkaar staan dan in veel andere koffielanden, zullen Ethiopische koffieboeren nooit echt rijk worden. Maar dat wat ze verkopen is vaak van topkwaliteit.

Dan de zetmethode. Tegenwoordig zijn er allerlei prachtige systemen op de markt. Zelf

vind ik dat er niets mis is met een goede filterkoffie. Toch kom ik standaard weer terug bij mijn *good old percolator* die je gewoon op het fornuis zet. De werking is even simpel als briljant: het water wordt onder in het waterreservoir verwarmd, door de druk die via de hitte ontstaat wordt het water via een pijpje omhooggestuwd en over de koffie gedruppeld. Het resultaat is een bijna altijd uitstekende koffie. Ook niet onbelangrijk, je keuken gaat er verrukkelijk van ruiken.

Of en hoeveel melk en suiker je in je koffie doet, is nóg persoonlijker dan de keuze voor de bonen en zetmethode. Puristen zweren in ieder geval bij zwarte koffie die iets is afgekoeld, omdat de smaak van de koffie dan beter tot z'n recht komt. Wat je ook kiest: experimenteer volop met zetmethoden, proef verschillende soorten bonen en wordt je eigen Beethoven.

## BLACK TONIC

Deze even onverwachte als lekkere combinatie danken we niet aan barista's, maar aan de nieuwe generatie cocktailshakers. Tijdens de talloze cocktailwedstrijden die de laatste jaren werden georganiseerd, bleek de combinatie van koffie en tonic veelgebruikt. Niet zo gek, want het frisure van tonic past beter bij koffie dan je in eerste instantie zou denken. De koffiewereld pikte deze smaakcombinatie op en talloze barista's in San Francisco, New York en Londen zetten de koffie met tonic in de zomer van 2015 op hun menu. Of het een tijdelijke hype is weet ik niet, maar de combinatie is wat mij betreft zo sterk dat ik hoop op een nieuwe ontbijtklassieker.

Voor twee personen  
10 ijsklontjes  
2 flesjes goede tonic, bijvoorbeeld die van FeverTree  
2 espresso's

Verdeel de ijsblokjes over 2 glazen. Giet daar de tonic over. Giet er langzaam 2 vers gezette shots espresso over.

**VIA HET OTTOMAANSE RIJK  
KWAM KOFFIE NAAR EUROPA  
WAAR HET ENE NA HET ANDERE  
KOFFIEHUIS ZIJN DEUREN OPENDEN**





# CHOCOLADEMELK MET CHURROS

**W**arme chocolademelk mag internationaal gezien dan een van de ontbijtklassiekers zijn, in Nederland zie je het maar zelden op de ontbijt tafel. Zonde eigenlijk, want je wordt er minder opgefokt van dan van koffie, maar krijgt er desalniettemin een kick van. En dan heb ik het nog niet eens over de smaak. Want precies daardoor zette chocolademelk de ontbijtwereld in Spanje en talloze andere Europese landen oit op zijn kop. Als de drank in de zeventiende eeuw wordt geïntroduceerd, is hij zelfs zo populair dat de katholieke kerk niet anders kan dan het drankje officieel goedkeuren. Ontbijten is door het gebruik van drank voor die tijd nog een zonde, in 1662 verklaarde kardinaal Francis Maria Brancaccio: 'Liquidum non frangit jejennium', oftewel 'vloeistof breekt het vasten niet'. Voortaan kon je na het opstaan dus warme chocolademelk drinken zonder het vasten te breken.<sup>67</sup>

Omdat chocolade duurder was dan koffie en thee, werd het aanvankelijk vooral door de Spaanse elite gedronken. De rest van het land volgde niet lang daarna. En nog steeds zijn er talloze Spanjaarden die ontbijten met warme chocolademelk. Logisch dus dat het meest bekende ontbijtrecept met chocolademelk uit Spanje komt, churros con chocolate. Churros zijn een soort langwerpige donuts die geserveerd worden met een lobbige, warme chocolademelk.

Voor 2 personen

200 gr pure chocolade, de beste die je kunt vinden met een cacao-percentage van minimaal 80%  
1½ el maïzena  
500 ml volle melk  
suiker  
zout  
12 churros

Breek de chocolade in stukjes. Los de maïzena op in een klein beetje van de melk. Verhit de rest van de melk in een pan tot tegen het kookpunt en haal van het vuur. Roer er de chocolade en de opgeloste maïzena door. Blijf roeren tot de chocolade is opgelost en de chocolade lobbig is. Roer naar smaak wat suiker en – zeer lekker – een snufje zout door de chocolademelk. Serveer met de churros.

**ALS CHOCOLADEMELK  
IN DE ZEVENTIENDE EEUW WORDT  
GEÏNTRODUCEERD, IS HET  
ZO POPULAIR DAT DE KATHOLIEKE KERK  
NIET ANDERS KAN DAN HET DRANKJE  
OFFICIEEL GOEDKEUREN**

