

KOKEN

MET PASSIE Han Wilmink



40 SMAKELIJKE RECEPTEN
VOOR DE VASTENTIJD

KOKEN

MET PASSIE Han Wilmink

40 SMAKELIJKE RECEPTEN
VOOR DE VASTENTIJD



uitgeverij



2016, nieuwe, herziene editie

© 2009 Uitgeverij Kok – Utrecht

www.kok.nl

Omslagontwerp en boekverzorging Garage BNO

Fotografie Greet de Schipper; foto's op pagina's 20, 62, 130 Ernie Enkelaar; foto's op pagina's 46, 122, 125 Henk Gaasbeek

ISBN 978 90 435 2658 6

NUR 441

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

1

- Inleiding 7
- Vegetarisch te kust en te keur 8
- Opzet 8
- 40 9

1 Traditioneel vastenavondgebak uit Noord-Duitsland 10

ASWOENSDAG 11

Vasten op z'n Almeloos 12

Vasten? 13

Hongeren en dorsten 13

Een zure tijd breekt aan 14

2 Griekse pilaf met vis 15

Zonde van de wintergroenten 16

Eerste zondag 17

Menu Jezus in de woestijn 17

3 Woestijnsoep 19

4 Stoofpot van kikkererwten met zoete aardappel en couscous 23

5 Wortelsalade met sinaasappel en amandel 27

Op ons eigen bord 28

6 Soep van bloemkool met curry 29

7 Hartige koekjes van aardappel en rode biet met harissa 30

2

TWEDE ZONDAG 31

8 Lasagne van Hollandse wintergroenten 33

Over verhaal en maal 37

9 Flensjes met spinazie en kikkererwten 39

De zin van het vasten volgens de oude kerkvader Augustinus (354-430) 41

10 Wortel-koriandersoep 42

11 Gebakken vis met noten op Egyptische wijze 43

12 Mediterrane hartige taart 44

It's a complex situation in Holland 46

13 Canellinibonensoep 48

14 Sushi van nieuwe haring met schorseneertempura 49

3

DERDE ZONDAG 52

15 Schuimige soep van citroen, eieren en amandel 53

Voedsel en vasten in de middeleeuwen 54

Over peper die geen peper is 56

16 Vijgenpeper (15e eeuw) 57

17 Poolse wintersoep 60

Vasten bevorderde de gezondheid van veel te dikke monniken 61

18 Gegrilde visspiesen 63

Vis, de vastenspise voor de middeleeuwer 64

4

VIERDE ZONDAG 65

- 19 Zachtzoete curry van zwarte ogenboontjes 67
- 20 Ma'amoul 69
Voedsel en vasten in de middeleeuwen (vervolg) 70
- 21. Wintersalade zonder zorgen... 73
Vis als vastenspijs 76
- 22 Viskoekjes van zalm 76
Voedsel en vasten in de middeleeuwen (vervolg) 77
- 23 Limoen-venkelrisotto met schorseneren en ei 79

5

VIJFDE ZONDAG 81

- 24 Rode linzensoep met wintergroenten 83
- 25 Pastarolletjes met paddenstoelenvulling 85
Wat is vasten nu precies? 89
- 26 Salade met geitenkaas, peer en walnoot 91
- 27 Gierstpannenkoeken met gesmolten Goudse boerenkaas 93
Medicijn voor lichaam en ziel 94
- 28 Preisoepp met geroosterde hazelnoten en pompoenpitolie 96
- 29 Dadels met krokant amandelgierstschuim 97

6

ZESDE ZONDAG 99

- Over verhaal en maal 100
- 30 Joodse koolsalade met rode paprika 101
- 31 Vruchtensalade met blokjes honingyoghurt en passievrucht 105
Het serieuzere werk 108
- 32. Harira zonder lam, Marokkaanse vastensoep 109
Modern vasten 110
- 33 Knolselderijsalade 112
- 34 Hartige koekjes van bruine linzen en gebroken tarwe 113
Vasten en topsport 115

7

PASSIE EN PASEN 116

- 35 Wittebonensoep met geroerbakte witte kool en krokante karwijblaadjes 116
Goede Vrijdag 120
What's in a name? 121
- 36 Tilapia Galilea in een korst van citroen en groene kruiden 123
Stille Zaterdag en Paaswake 125
- 37 Hartig gevulde filodeegpakketjes 126
Bonhoeffer en het lijden van God 128
Paaszondag 131
- 38 Joods-Romeinse eieren voor Pasen 131
Paasmorgen 133
- 39 'Taartje' van speltsalade met tuinkers en balsamico crème 135
- 40 Italiaanse paastaart 137

1

Inleiding

“Wat! Schrijf jij een boek over vasten?” De verbaasde reacties waren niet van de lucht, bij mensen die mij kennen. Want hoe komt een bourgondisch ingestelde dominee zoals ik er toe om zich met vasten bezig te houden? Nou, enerzijds omdat ik de praktijk van het vasten, net als veel andere protestanten, als iets waardevols heb ontdekt en anderzijds omdat ik geloof dat vasten niet hoeft te betekenen dat je veertig dagen lang op water en brood leeft. Smakelijk vasten kan! In mijn optiek moet het zelfs, omdat ik gewoon van lekker eten houd. Wel heb ik mij in dit boekje een aantal beperkingen moeten opleggen, zaken waar je niet onderuit komt als je vast: géén druppel alcohol. Voor een wijnliefhebber als ik is dat – vooral in het begin – wel afzien. Je kunt jezelf opleggen om geen enkel dierlijk product te nuttigen. Geen vlees maar ook geen vis, eieren of melk. Zo streng ben ik niet geweest. Vleesloos, dat wel, maar van vis, eieren en melkproducten heb ik wel gebruikgemaakt. Ook vlees zou

op de zondagen waarop niet gevast wordt mogen, maar ik geef in dit boek maar een enkel vleesrecept voor de zondagen, zo blijven we beter in het vleesloze ritme. Verder betaalt u voor de ingrediënten niet de hoofdprijs. Veertig dagen vasten betekent besparen op uw uitgaven. Met het geld dat zo overschiet kunt u mooi anderen blij maken. Bijvoorbeeld zij, die tegen wil en dank altijd op een vastendieet moeten leven. Goede doelen zijn er genoeg! De recepten zijn, op een enkele uitzondering na, eenvoudig gehouden. Ook klungels in de keuken kunnen het redden.

Vegetarisch te kust en te keur

In dit boekje vindt u een aantal typische vastenrecepten uit de joods-christelijke traditie maar ook (vasten)gerechten uit de wereldkeuken. Zo krijgt u een heel palet aan internationale smaken te proeven. De thema's en Bijbelteksten van de zondagen worden weerspiegeld in de symboliek van de gerechten voor die dagen

Opzet

Naast de receptuur heb ik getracht om u ook de nodige bespiegelingen over de zin van het vasten te openbaren. Iedere week van de 40-dagentijd beslaat 1 hoofdstuk. De eerste week duurt wat langer omdat hierin de vastenavond en aswoensdag ook zijn meegenomen. Pasen is een apart hoofdstuk. Het boek bestaat uit 7 hoofdstukken met in totaal 40 recepten. Het zijn zowel hoofdgerechten, eenpansgerechten, soepen, salades, bijgerechten alsook snacks. Iedere week wordt ingeleid door het thema van die zondag met de klassieke Bijbellezing voor die zondag. De gevolgde lezingen uit het evangelie zijn die van de klassieke doopcatechese. De geloofsleerlingen bestudeerden deze teksten op weg naar hun belijdenis

doen in de paasnacht (waarbij ze ook gedoopt werden). Ook zijn ze gebruikelijk in de leesroosters die in allerlei kerken op de zondagen van de 40-dagentijd gevolgd worden. De verbinding tussen vasten en de middeleeuwen ligt voor de hand. Sommige middeleeuwse tradities kennen ruim 200 vastendagen in een jaar! In hoofdstuk 3 en 4 vindt u van alles over voedsel en vasten uit die periode van onze geschiedenis.

Maar veel receptuur uit die tijd zult u in dit boekje niet tegenkomen, domweg omdat ik ze niet smakelijk genoeg vind!

40

is in de Bijbel een getal voor bezintijd. In de traditie van het christendom zijn er voor Pasen 40 dagen om je te bezinnen en te vasten. Wie echter vanaf Aswoensdag de dagen telt tot aan Pasen zal merken dat het er geen 40 zijn maar 46! De zes zondagen werden er van afgetrokken. De zondag is immers de dag van de opstanding van Jezus. Daarom wordt er op de zondagen niet gevast maar 'klein Pasen' gevierd!

1 Traditioneel vastenavondgebak uit Noord-Duitsland

Een koekje van eigen deeg voor de avond voorafgaand aan de vastentijd.

Mijn oude woonplaats Zwolle is een fraaie Hanzestad. De Hanze vormde in de 14^e en 15^e eeuw een bloeiend handelsverbond van steden en kooplieden in met name het Noordzee- en Oostzeegebied. In het kielzog van deze economische betrekkingen vonden ook culturele en culinaire uitwisselingen plaats. Een aantal jaren geleden verscheen het *Hanze-kookboek* dat ons laat delen in het bijzondere culinaire erfgoed uit deze periode. Ik stuitte op *Braunschweiger Strikken* dat teruggaat op de middeleeuwse keuken. Het is een typisch vastenavondgebak voor de dinsdagavond voordat de vastentijd begint. Een dag later, op Aswoensdag, begint de 40-dagentijd. In gebieden waar carnaval wordt gevierd en gevestigd wordt (werd?) bestaan tal van soortgelijke recepten. Vooral allerlei koek en gebak zijn populair. In de oude Duitse Hanzestad Braunschweig, 60 km ten zuidoosten van Hannover in de Nedersaksen gelegen, viert men hartstochtelijk carnaval. Volgens eigen zeggen trekt de grootste carnavalsoptocht van Noord-Duitsland door de straten van de stad. In de overgang van het feesten naar het vasten eet men er *Braunschweiger Strikken*. Het is een lekker knapperig ‘Gebäck’ en het is ook leuk om het samen met kinderen te maken. Er bestaan van dit recept vele variaties. In ons eigen Limburg kent men de ‘nonnevotten’. Het deeg wordt dan op vergelijkbare wijze in repen gesneden, er wordt een knoop in gelegd zodat het op een halsdoekje lijkt. Nonnehalsdoekjes dus. Vastenavond wordt ook wel ‘vette dinsdag’ genoemd. Op de drempel van de vastentijd moesten de laatste vette dingen nog snel op. De middeleeuwen bakten het in spekvet of reuzel, een aanslag op ons hart en vaatstelsel van verzadigde vetten! Dus wij bakken gezond in plantaardige olie of vet.

VAN DE AUTEUR VAN BIJBELS CULINAIR EN DE SMAAK VAN DE AMISH

- *Voor elke dag in de veertigdagentijd een gerecht*
- *Met achtergrondinformatie over gebruiken en voedsel*
- *Tweede, herziene druk*

Han Wilmink serveert 40 smakelijke gerechten die gemaakt en genuttigd kunnen worden in de tijd voorafgaand aan het Paasfeest. Daarbij laat hij zich inspireren door de gerechten uit de Bijbelse tijd zoals bij het visgerecht Talapia Galilea of de Joods-Romeinse eieren. Ook maakt hij zoveel mogelijk gebruik van duurzaam geproduceerd voedsel. En Han zou Han niet zijn als we tussen de gerechten door geen verhalen zouden aantreffen over het vasten en andere gebruiken op weg naar Pasen.



uitgeverij

