



DE
KEUKENS
VAN
OEKRAÏNE

Recepten en
herinneringen



OLIA HERCULES

#Cook
For
Ukraine

DE
KEUKENS
VAN
OEKRAÏNE

Recepten en
herinneringen

OLIA HERCULES

Fotografie Elena Heatherwick & Joe Woodhouse

KOSM • S

Kosmos uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

7	DE ZOMERKEUKEN
17	DE SMAAK VAN OEKRAÏNE

23	Fermenteren, inmaken en conserveren
	DE SEPTEMBERSESSIES

83	Ontbijt en hapjes
	VAN ZONSOPGANG TOT ZONSONDERGANG

111	Bouillons en soepen
	EEN VOEDZAME KOM

147	Brood, pasta en dumplings
	DE ALCHEMIE VAN MEEL EN WATER

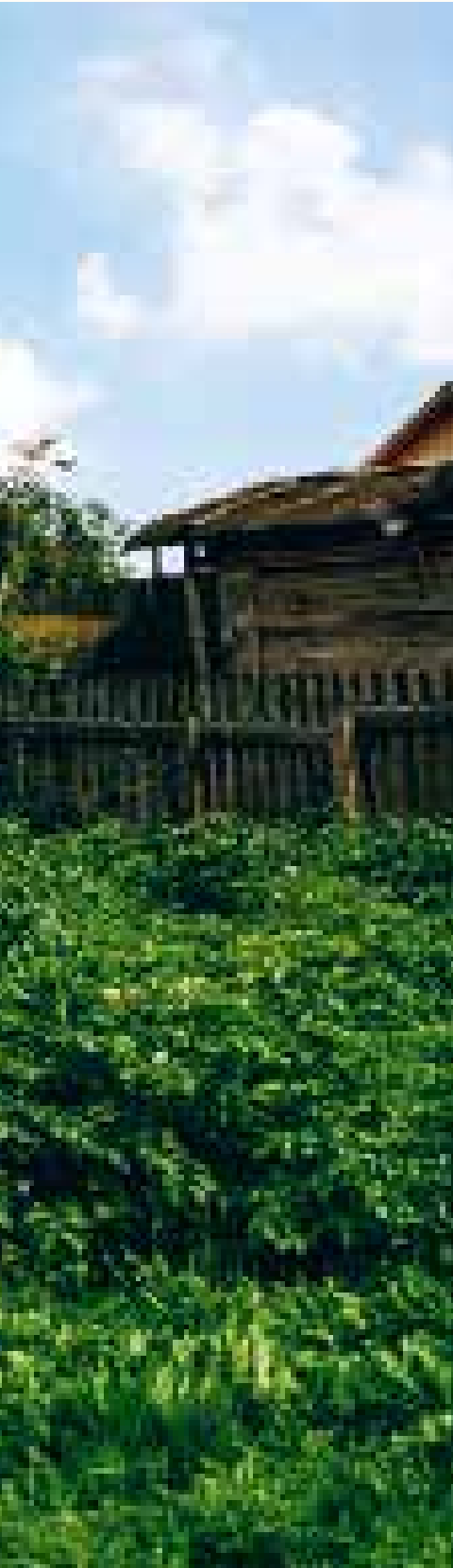
189	Groenten
	VAN HET LAND EN UIT HET BOS

243	Vlees en vis
	VAN HET LAND, UIT DE RIVIEREN EN UIT DE ZEE

283	Cake, toetjes en gebak
	HET LEVEN IS ZOET

317	HERINNERINGEN
335	MENU-IDEËËN
337	INGREDIËNTEN
340	LEVERANCIERS
342	DANKWOORD
345	REGISTER





De zomerkeuken

Dit kookboek gaat niet alleen over koken in de zomer, maar ook over een heel speciale kookplek. Van hieruit kun je naar de culinaire cultuur van Oekraïne kijken in al zijn regionale, klimatologische en seizoensgebonden diversiteit.

Ik ben opgegroeid in het zuiden van Oekraïne, in het kleine stadje Kachovka. Naast een gewone keuken in huis, hadden we nog iets anders: een apart huisje. Niets luxueus; een bakstenen gebouwtje met één kamer, dat we *litnya kuhnia* noemden: 'zomerkeuken'. Het bevond zich op onze binnenplaats, dicht bij de plek waar we onze groenten en fruit verbouwden. En het was een natuurlijk en onopvallend onderdeel van ons leven.

Ik woon nu in Londen, met nauwelijks ruimte voor een schuur, laat staan een zomerkeuken. Maar de herinnering aan die aparte kookruimte in onze tuin geeft me het gevoel dat we toen meer luxe hadden dan we dachten. Pas toen ik het heel terloops over zomerkeukens had tegen mijn vrienden hier, realiseerde ik me dat ze eigenlijk best een fenomeen waren; heel eigennuttig en magisch. Ik stond ineens te trappelen om meer te weten te komen over deze traditie. Ik wist niet dat het verhaal van de zomerkeukens nog interessanter zou zijn dan ik me had kunnen voorstellen.

Voor alle duidelijkheid: zomerkeukens kun je niet vergelijken met de buitenruimtes die je in sommige warme landen aantreft, waar mensen buiten koken onder een luifel. De Oekraïense zomerkeukens waren opzichzelfstaande gebouwtjes die hoofdzakelijk dienden als keukens. Mensen kookten en aten er de hele zomer en gebruikten ze soms ook in de winter om voor grotere feesten te koken, vooral tijdens feestdagen.

Zomerkeukens zijn waarschijnlijk in het leven geroepen als aanvulling op de traditionele schuurtjes, *zemyanky* genaamd, waar dieren werden gehouden en soms ook

>>

mensen woonden. Sommige die ik bezocht waren nog grotendeels onveranderd gebleven. De materialen waaruit ze bestonden, varieerden per regio: van baksteen en kalksteen in het zuiden tot hout of klei in Midden- en Noordwest-Oekraïne. De lokale namen verschilden ook: ze stonden bekend als *budka* (hut) in het zuidoosten van Bessarabië en *shopa* (schuur) in het noordwesten.

De reden dat er überhaupt zomerkeukens bestaan, is het klimaat. Oekraïne wordt vaak geassocieerd met Rusland en heeft de reputatie koud en besneeuwd te zijn. Maar het is een enorm groot land, met heel veel verschillende klimaten. En in de zomer, die in mijn jeugdherinneringen al vroeg begon, zeiden we vaak dat het heet genoeg was om 'de tegels te laten knappen' – *asfalt repayetsa*, in het lokale dialect.

De Oekraïense grond, verwarmd door de brandende zon en rijk aan oude humus, behoort tot de vruchtbaarste ter wereld. Het wordt wel *chonozem* genoemd, oftewel 'zwarte aarde', en staat ook bekend als het zwarte goud. In de jaren veertig hebben de nazi's naar verluidt geprobeerd om treinladingen vol van deze kostbare grond naar Duitsland te vervoeren. Sinds de jaren negentig, na het uiteenvallen van de Sovjet-Unie, is de grond handelswaar op de zwarte markt geworden.

In de jaren na de Tweede Wereldoorlog, toen het langzaam wat beter ging, werd het volgende scenario gebruikelijk. Stel je een bloedhete Oekraïense zomer voor in het midden van de jaren vijftig. Een jong echtpaar gaat trouwen. Vooral in landelijke gebieden was het gebruikelijk dat ze hun leven samen begonnen in een klein gebouw met een geïmproviseerd bed en een petroleumkachel: een slaapkamer en keuken ineens. Soms had een stel al kinderen tegen de tijd dat ze een stukje eigen land bemachtigden, dus verbleef het hele gezin in deze slaapkamerkeuken. Als er een metselaar in het dorp woonde, werd er een grote steenoven (*pich*) in gemetseld.

Hun hele leven speelde zich af in en rond dit bescheiden gebouw. Normaal gesproken duurde het zes warme maanden om een huis te bouwen, soms een jaar of zelfs langer. In die periode legde het paar ook een boomgaard en een moestuin aan. Ze werkten niet altijd alleen. Mensen in het dorp, soms wel vijftig tegelijk, hielpen en brachten hooi

mee om al zingend de muren van de *khata* (een Oekraïens klei- en strohuis) te bouwen. Het enige wat ze in ruil daarvoor vroegen, was een lunch en avondmaaltijd – en misschien een soortgelijke gunst in de toekomst. Zodra het huis klaar was, verhuisde het gezin daarheen en werd het kleine, tijdelijke huis de zomerkeuken.

Toen mijn moeder een kind was, in het begin van de jaren zestig, kochten mijn grootouders een huis met drie slaapkamers. De zomerkeuken – essentieel in hun ogen – ontbrak, dus mijn grootvader Viktor besloot deze naast het huis te bouwen. Maar vlak bij de gewenste plek stond een volwassen kersenboom. Een van de hoofdtakken, zo dik als een dijbeen, zat lelijk in de weg. De vriendelijke Viktor hield zoveel van de boom dat hij deze tak niet wilde afzagen.

Wat hij vervolgens deed was buitengewoon: hij bouwde de keuken om de tak heen. Er was dus een enorme boomtak die dwars door een van de muren ging en uit het dak stak. Nu zou je kunnen denken dat hij een excentriek type moet zijn geweest om deze vreemde constructie te bouwen. Maar tijdens mijn reizen door Oekraïne heb ik andere families ontmoet met even eigenzinnige zomerkeukens, geboren uit een soortgelijk ethos. Veel mensen proberen in harmonie met de natuur te leven, met dankbaarheid voor het land en wat het je geeft. Zomerkeukens stimuleren een zeer intieme, bijna spirituele verbinding met alles om je heen.

In de tijd van mijn grootvader hoorden we nog bij de Sovjet-Unie. En hoewel ik een kind was van de perestrojka van de jaren tachtig, die grote veranderingen inluidde, herinner ik me nog de lege winkels en lange rijen om de elektriciteitsrekening te betalen of mayonaise te kopen (een collectieve obsessie). Maar in tegenstelling tot mensen in Moskou en andere steden waren de Oekraïners op het platteland in staat een manier van leven te handhaven die hen historisch gezien het meest van nut was geweest: het verbouwen van eigen producten. Dus in die tijd was een zomerkeuken niet zomaar een romantisch idee, zoals het nu is. Het symboliseerde de kern, de ruggengraat, van het leven: het was zowel een plaats van hard werken als een heiligdom.

Zomerkeukens waren praktisch. In de zomer kon de hitte intens zijn en was er zelden airconditioning

>>







of afzuiging in huis. Het was dus erg handig om een aparte plek te hebben waar gebakken, gekookt en geconserveerd kon worden. Afgezien van het alledaagse en feestelijke koken, vond in september in de zomerkeukens ook het fermenteren, inmaken en conserveren plaats, op bijna industriële schaal. Pluk je groenten en fruit, draag de volle emmers naar de zomerkeuken en start de gigantische inmaakoperatie, waarbij je de deuren en ramen wijd openlaat.

Tegenwoordig hebben de meeste huizen airconditioning en afzuigkappen en worden veel zomerkeukens nu als opslagplaats gebruikt voor oude rommel. Of ze worden afgebroken. En steeds vaker wordt alles met plastic bekleed. Ik begrijp dat isolatie belangrijk is voor een bijgebouw in de winter, maar ik heb oude, goed gemaakte houten keukens met prachtige *pich*-metselovens gezien die nog steeds goed functioneren.

Maar sommige zomerkeukens werden omgebouwd tot winterparadijsjes. Nadat de gascrisis van 2009 de energieprijzen deed stijgen, brachten veel mensen – vooral oudere stellen – de koude winters door in hun knusse zomerkeukens, die veel goedkoper waren om te verwarmen.

Ik betwijfel of veel zomerkeukens met een *pich* nog jaren zullen meegaan, hoewel ik enkele toegewijde jonge mensen heb ontmoet die hun zomerkeukens en gemetselde ovens nieuw leven willen inblazen. En ik ben vastbesloten, in elk geval op papier, om deze bijzondere plekken – en de eettradities en door velen gekoesterde recepten die erin zijn gecreëerd – de aandacht te geven die ze verdienen.

Ik beschouw mezelf als zeer gelukkig dat ik naar en in mijn geliefde Oekraïne heb kunnen reizen vóór de pandemie en vóór het uitbreken van de vreselijke oorlog. In dit boek krijg je Oekraïne, haar bewoners, de verhalen en de gerechten voorgeschoteld zoals ze ooit waren, en zoals we het vurig terug wensen te zien na de Overwinning. Direct na het uitbreken van deze oorlog heeft mijn vriendin Alissa Timoshkina samen met een groep geweldige mensen een wereldwijde fondsenwerving voor Oekraïne opgezet. Ik vraag je om ons te steunen, een recept uit dit boek te bereiden en erover te schrijven met de tag **#cookforukraine**. Als je meer wilt doen, kun je gerechten bereiden en daar fondsen mee werven en deze doneren op onze CookForUkraine-pagina op [JustGiving.com](https://www.justgiving.com/CookForUkraine), of om te doneren aan een ander liefdadigheidsfonds voor Oekraïne. Dank voor je belangstelling voor Oekraïne, voor het kopen van dit boek en voor je steun aan ons.





De smaak van Oekraïne

Oekraïne is een enorm land, met een zeer complexe en turbulente geschiedenis. *Ukrayina* betekent 'grensland' en het is door de eeuwen heen inderdaad een grensprovincie geweest voor een aantal machtige rijken. Een groot deel van Oekraïne bestaat uit een open, onbeschermd en zeer vruchtbare corridor van steppen, die zeer uitnodigend is voor indringers. Daardoor waren de grenzen van Oekraïne – tijdens de Russische, Oostenrijkse, Poolse en Turkse heerschappij, met daartussenin de Krim-Tataarse en Mongoolse invasies – nogal onderhevig aan veranderingen.

Maar ondanks het gebrek aan erkenning van Oekraïne als onafhankelijke staat – van vóór het uiteenvallen van de Sovjet-Unie – hebben de mensen op het platteland toch hun eigen, mooie, melodische taal en een kenmerkende cultuur en keuken ontwikkeld. In haar baanbrekende boek *European Peasant Cookery* omschreef Elisabeth Luard Roemenië als 'een soort culinaire Galapagoseilanden'. Ze doelde hiermee op de samensmelting van Scandinavische invloeden (zoals te zien is in verschillende conserveringsmethoden, waaronder fermenteren, het drogen van vis en inmaken) met een bijna mediterraan gebruik van verse groenten en fruit, en baktechnieken. Ik denk dat haar beschrijving evengoed van toepassing is op Oekraïne. Ingeklemd tussen Polen en Rusland, met Wit-Rusland in het noorden, Roemenië en Moldavië in het zuidwesten en Turkije op een steenworp afstand aan de andere kant van de Zwarte Zee, is de regionale keuken van Oekraïne zeer divers te noemen.

Bovendien, omdat de grenzen steeds veranderden, is Oekraïne blootgesteld aan tal van andere etnische, religieuze en culturele invloeden. En ook die zijn geïntegreerd in de keuken, wat geleid heeft tot een van de opwindendste eetculturen van Europa. Tegenwoordig zijn er Transkarpatische dorpen waar Hongaarse, Slowaakse en

>>

Poolse gerechten naast de typisch Oekraïense gerechten als borsjtsj en *varenyky* geserveerd worden. Dit mozaïek van invloeden is door-gedrongen tot in elk gezin. Een vriend uit Transkarpatië verwoordde dit heel mooi: 'Mijn grootmoeder is geboren in Tsjechoslowakije, trouwde in Hongarije en stierf in de Sovjet-Unie, maar ze heeft haar dorp nooit verlaten.'

Zowel Rusland als het Ottomaanse Rijk moedigden ooit mensen uit buurlanden, bekend als *kolonisten*, aan om zich op Oekraïens grondgebied te vestigen. Als gevolg hiervan is het zuidwesten van Oekraïne bezaaid met dorpen in Bulgaarse en Moldavische stijl. En in het zuiden, in de regio van Cherson, zijn er ook historisch Duitse en Zweedse nederzettingen. Lviv, in het westen van Oekraïne, en Odesa, aan de kust van de Zwarte Zee, evenals de hele regio van Boekovina, behoorden vroeger tot de grootste Joodse centra in Europa. Tot op zekere hoogte zijn de sporen van deze verschillende culturen zijn nog steeds aanwezig, ook in de lokale gerechten.

In het dorp Krynytsjne zitten blauwogige vrouwen met een gebronsde huid, de afstammelingen van Bulgaarse kolonisten, aan een lage tafel (*sini*) deeg te rollen met speciale dunne deegrollers. Het deeg wordt gevuld met zoute kaas en verwerkt tot platbroden die doen denken aan de Turkse *gözleme*. De Grieks-blauwe muren van hun keuken zijn versierd met traditioneel geborduurde, kleurrijke Oekraïense rituele doeken die *rushnyk* worden genoemd – als echo's van de Ottomaanse cultuur, ingekapseld in een Oekraïense zomerkeuken...

Op de Krim en bij de Zee van Azov houden Tataren – die na de ineenstorting van de USSR terugkeerden uit hun ballingschap in Centraal-Azië – hun eigen tradities in stand. Ze maken nog steeds de zure yoghurt (*katyk*) en heerlijke lamsbouillon met kikkererwten. En in het noordwesten, in de Karpaten, maken de Hoetsoelen rijke polenta- en aardappelgerechten, die essentieel zijn voor het veeleisende leven in de bergen.

Landschappen variëren en hebben invloed op de mensen: van de diepe, donkere bossen en moerassen van Polezië in het noorden, dalen we via de groene Karpaten bezaaid met goudgele

hooibalen af in de dalen van vriendelijke valleien met kabbelende beekjes en komen uiteindelijk uit op de plateaus en vlaktes. Het gevoel van ruimte dat de steppen met zich meebrengen, doet denken aan Oekraïense meerstemmige zang: diep trieste, angstaanjagende geluiden die over de uitgestrekte vlaktes galmen.

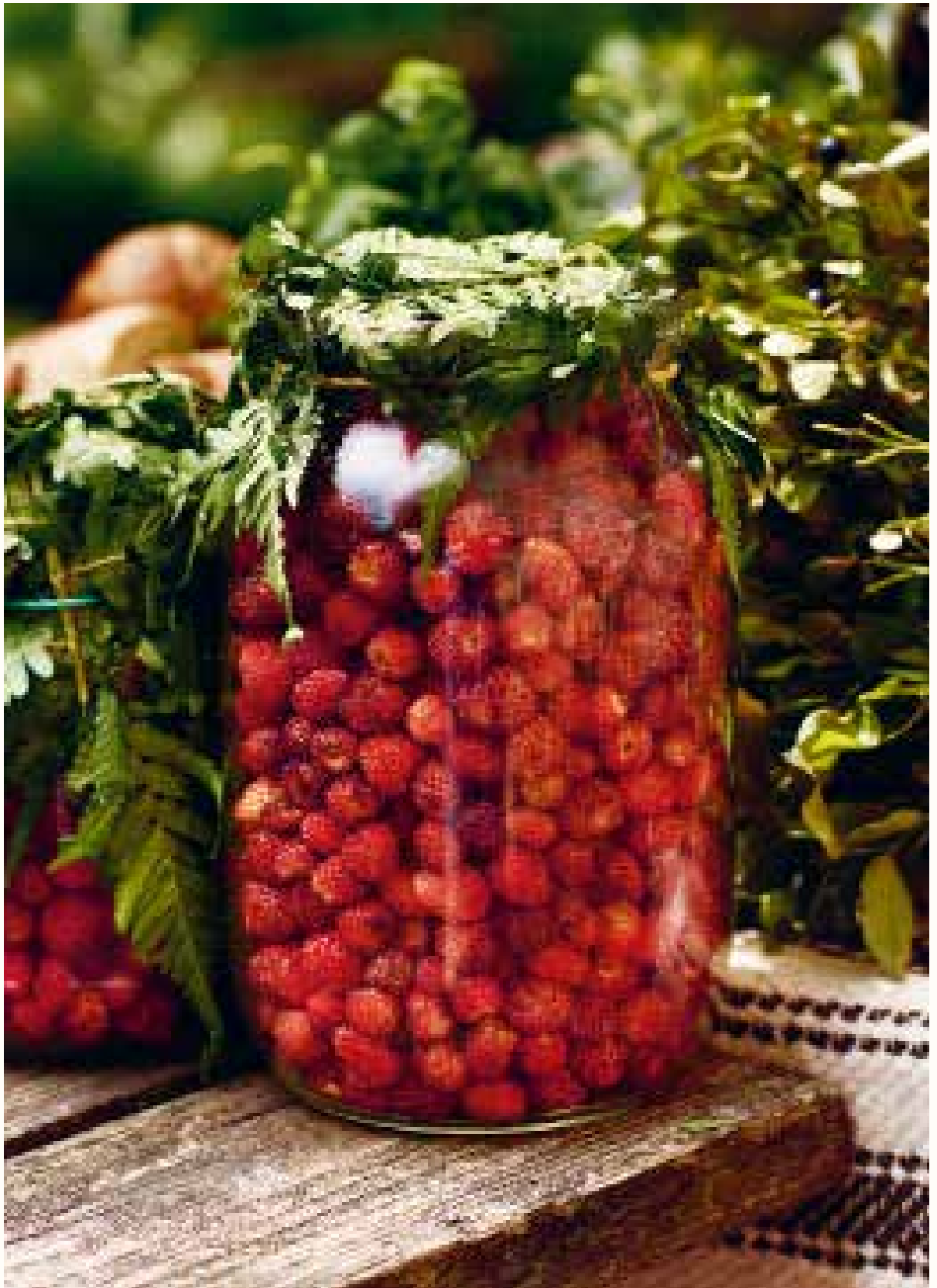
Natuurlijk verandert het lokale klimaat mee met het landschap en dus met de ingrediënten. De noordelijke moerassen staan vol met wilde bos- en vossenbessen, duindoorn en wilde roos. In de rivieren vind je nog steeds paling, hoewel steeds minder. De noordoostelijke bossen van de regio Slobodskaja herbergen fazanten, zwijnen, hazen en kastanjes. In Galicië, het gebied rond Lviv, zijn de kruiden anders dan die in het zuiden van Oekraïne: het is bijna onmogelijk om er verse koriander te vinden, maar er is veel wilde tijm en marjolein. En in juni kun je op de markten in Lviv potten met intens zoete wilde aardbeien kopen, met varenbladen als deksel.

Karpatische schapen- en geitenkazen, zoals *vurda* en *brynza*, zijn de beste van het land. Hoe kan het ook anders met die groene weiden vol wilde tijm? In Transkarpatische honing van de kenmerkende kleine bijen uit de regio, ruik je de wilde bloemen. En mais doet het hier heel goed in de bergen, vandaar de populariteit van polenta-gerechten.

Centraal-Oekraïne heeft van alles een beetje: de schatten van het noorden, zoals paddenstoelen en pastinaken, maar ook warm, zongerijpt fruit als peren, perziken en abrikozen. En Poltava (en omgeving) staat bekend om zijn bijzondere tradities voor het conserveren van fruit.

Ik ben misschien bevooroordeeld, maar voor mij lijkt het zuiden – met zijn brandende zon, milde winters en vruchtbare grond – de grootste diversiteit aan groenten en fruit te bieden. Het heeft ook toegang tot de overvloed van de Zwarte Zee en de Zee van Azov, zoals platvissen, gigantische wulken en de kleine zoete visjes die grondels worden genoemd. In de rivier de Dnjepr wemelt het van de rivierkreeft, snoekbaars, karper en meerval. De kenmerkende, met littekens bedekte, roze tomaten worden hier naar hartenlust gebruikt. In moestuinen vind je bovendien grote aubergines, zoete paprika's en hete pepers, kruiden, rabarber,

>>







komkommers en suikerzoete aardappels. De lange, onbewoonde stukken weg tussen de dorpen worden begrensd door boomgaarden vol kersen, kweeperen, appels, peren, perziken, abrikozen en pruimen. In de steden staan grote moerbeibomen en hun zwarte of wit-roze bessen liggen in de late zomer overal op de trottoirs. De kruidenkramen puilen uit van dille, koriander, paars basilicum, zuring, lente-ui en peterselie – een schilderachtige overvloed.

In het westen, in Vylkove, dat wel het Oekraïense Venetië wordt genoemd (maar ik vind het eerder het Oekraïense Vietnam, omdat het 'wilder' is), is de Donau de thuisbasis van de beroemde haringen, de *dunayka*. Ook de steur leeft er, zij het tegenwoordig minder. Vis is in elk iconisch Oekraïens gerecht geslopen, van gegiste *pyrizhky*-broodjes en dumplings tot borsjtsj.

In de Sovjetperiode leverde het standaardisatiebeleid een handvol standaardgerechten op in Sovjetkantines en bij de mensen thuis. Sommige regionale tradities, zelfs de Oekraïense taal, hadden moeite om te overleven, vooral in het oosten en sommige delen van Zuid-Oekraïne. Gemeenschappen in het westen lagen verder weg van de Russische grens en waren dus beter in staat om hun dialecten, rituelen, borduurwerk en andere ambachten te behouden, evenals hun keuken.

Oekraïense kookboeken uit het begin van de twintigste eeuw, geschreven door westerse Oekraïense auteurs, bevatten gerechten die doordrenkt zijn van de Oostenrijks-Hongaarse cultuur. Ook ingrediënten als asperges en artisjokken komen er veel in voor! Toen mijn ouders leefden, waren deze ingrediënten al lang vergeten, omdat ze niet genoeg opleverden voor de collectieve landbouw. Gelukkig maken ze nu een comeback, net als de interesse van mensen om de oude gebruiken nieuw leven in te blazen. Het voelt alsof regionaliteit ook weer opleeft, met Bessarabische en Tataarse restaurants in Odesa en Kyiv, en eetgelegenheden die gespecialiseerd zijn in Galicisch eten in Lviv.

Oekraïne heeft het misschien bijna duizend jaar moeilijk gehad, maar de lichtpuntjes liggen in de rijkdom van zijn culinaire cultuur: iets om te omarmen, van te genieten en te ontdekken.

Gefermenteerde aubergines met munt en rode peper

GENOEG VOOR EEN GLAZEN
POT OF PLASTIC BAK VAN
3 LITER

10 jonge aubergines
1 hele knoflookbol, teentjes
losgehaald en geschild
2-4 rode pepers, steeltjes
verwijderd
50 g muntblaadjes
50 g peterselieblaadjes
40 g zeezout
20 g fijne kristalsuiker of rietsuiker

Mijn Oekraïense vriendin Katrya Kalyuzhna – die nog steeds in dezelfde stad woont waar ik ook ben opgegroeid – liet me laatst het handgeschreven receptenboek van haar moeder zien. Daarin troffen we de heerlijkste recepten aan, waaronder in azijn ingemaakte aubergine met munt. We probeerden het te maken en het was heerlijk. Maar Katrya, voor wie het een sport is om zo ongeveer alles te fermenteren, besloot om het originele recept aan te passen en kwam met dit op de proppen: een verrassende smaaksensatie. Ik zou zeggen: probeer het eens! Mijn Britse man vindt het heerlijk als ik de aubergines serveer in een krokant jasje van broodkruim met een flinke dot zure room – een beetje overdone naar mijn smaak! Ik eet ze gewoon als pickle bij een stevige winterse maaltijd.

Kook de hele aubergines in een grote pan met kokend water in 20 minuten gaar, giet af en laat afkoelen. Verdeel ze vervolgens over een diepe ovenschaal en leg er een snijplank met een zwaar voorwerp op om ze goed aan te drukken. Laat ze zo een nacht op kamertemperatuur staan, zodat er zo veel mogelijk vocht aan onttrokken wordt.

De volgende dag hak je voor de vulling de knoflook, pepers, munt en peterselie fijn (of gebruik een keukenmachine).

Kook 1 liter water in een waterkoker en laat ietsje afkoelen. Doe het zout in een grote hittebestendige kom en giet het nog hete water erbij; roer net zo lang tot het zout is opgelost. Laat de pekkel afkoelen.

Snijd een aubergine in de lengte doormidden, stop net voor het steeltje zodat de twee helften nog aan elkaar zitten. Breng een aantal lepels vulling op de onderste helft aan en druk de bovenste helft erbovenop. Leg de aubergine dan in een gesteriliseerde rechthoekige glazen of plastic bak van 3 liter. Herhaal dit met de rest van de aubergines en de vulling.

Giet de pekkel over de aubergines en zorg ervoor dat alles onderstaat. Dek af met een deksel en laat 3 dagen op kamertemperatuur staan – of langer als het koud is. Zodra de aubergines lekker zuur smaken, zet je ze in de kelder of koelkast. De aubergines zijn tot 3 maanden houdbaar en je zult zien: naarmate ze rijpen, worden ze steeds lekkerder.



Maanzaadcake met vlierbloesem en aardbeien

VOOR 8 PERSONEN

5 eieren, gesplitst
250 g fijne kristalsuiker
scheutje azijn of citroensap
2 el maanzaad
200 g bloem
een handvol vlierbloesem, voor de garnering – optioneel

VOOR DE VULLING

400 ml *double cream* of slagroom
100 g fijne kristalsuiker
75 ml vlierbloesemsiroop
500 g aardbeien, kroontjes verwijderd, in vieren

Ik weet niet zeker wiens schuld het is, maar in Oekraïne wordt de vlierbloesem al sinds mensenheugenis gezien als ‘de struik van de duivel’. Lees deze passage uit een oud Oekraïens boek over bijgeloof maar eens: ‘Vlier is de schepping van de Duivel. De Duivel plantte hem en nu zit hij er voor eeuwig onder. Daarom, om de Duivel niet te tarten, mag men de vlier nooit met wortel en al uitgraven, maar moet men hem laten groeien waar hij staat. Ziet u een oude vlierstronk, bouw uw huis niet op die plek, want het is de schuilplaats van de Duivel. Als u op die plek bouwt, zullen uw kinderen ziek worden en sterven en uw vee zal ziek worden en zich niet voortplanten. Als u een jong vlierboompje ziet op uw groentetuin of uw veld, smeer uw schoffel in met salo die door een priester gezegend is. Ga niet onder een vlier zitten of liggen, want u zult ernstig ziek worden.’

Vanwege dit soort nonsens zijn zelfs moderne mensen nog steeds onzeker over het gebruik van vlierbloesem in de keuken, en dat is zonde want in Oekraïne staan ontzettend veel vlierbomen.

Verwarm de oven voor op 200 °C (hetelucht 180 °C) en vet een springvorm van 22 cm in met wat olie of boter.

Klop in een grote kom met een garde de eidooiers met de helft van de fijne kristalsuiker tot ze schuimend en luchtig zijn.

Klop in een tweede kom met een garde de eiwitten met de azijn of het citroensap tot ze schuimig zijn. Voeg al kloppend geleidelijk de rest van de fijne kristalsuiker erbij en blijf kloppen tot de eiwitten zachte pieken vormen.

Meng het maanzaad en de bloem.

Voeg de eiwitten nu aan het eidooiermengsel toe: voeg eerst een flinke lepel toe om de dooier iets luchtiger te krijgen. Spatel nu alle eiwitten vlot door de dooiers, maar houd 2 grote lepels eiwit achter. Spatel dan de bloem en het maanzaad door het beslag en tot slot de laatste 2 lepels eiwit. Schenk het beslag in de vorm en bak de cake 40 minuten of tot een prikker die je in het midden steekt er schoon uit komt. Laat de cake afkoelen op een rooster.

Klop intussen voor de vulling de room en de fijne kristalsuiker lobbig, maar klop niet te lang.

Snijd de afgekoelde cake horizontaal doormidden en besprenkel beide helften met de vlierbloesemsiroop. Bestrijk de onderste helft met de helft van de room en leg de helft van de aardbeien erop. Leg de bovenste helft van de cake erop en bedek die met de rest van de room. Garneer met de rest van de aardbeien en eventueel met de vlierbloesem.



Visballetjes in tomatensaus

VOOR 2 PERSONEN
(10 VISBALLETTJES)

1 kleine ui, grofgehakt
1 teentje knoflook, grofgehakt
300 g koolvisfilet of een vergelijkbare soort
1-2 el fijne semolina
1 klein ei, losgeklopt – optioneel
2 el koolzaad- of plantaardige olie
zeezout en zwarte peper

VOOR DE TOMATENS AUS

1 el koolzaadolie
1 kleine ui, gesnipperd
1 laurierblaadje
2 el tomatenpuree
400 g tomatenblokjes uit blik
2 el crème fraîche

In mijn kinderjaren at ik vrij veel zoetwatervis – wat ik destijds een beetje te overweldigend vond. Diezelfde vis kon ik echter een stuk beter verdragen in de visballetjes van mijn moeder. De balletjes zitten boordevol magische smaken uit mijn jeugd en nu vindt mijn zoon ze gelukkig ook erg lekker, vooral als ik er aardappelpuree bij maak. De balletjes doen het ook goed in een lunchtrommel, op kamertemperatuur met wat couscous.

Ik heb altijd het idee gehad dat visballetjes iets uit het noorden waren – ik weet niet waarom, misschien omdat er in de Moomin-verhalen van Tove Jansson of in *Karlsson van het dak* van Astrid Lindgren sprake was van visworstjes. Maar als ik deze balletjes eet, denk ik altijd aan ons *hygge*, warme huis van vroeger, waar ik las en at – wat ik nog steeds het allerliefst doe.

Maak eerst de tomatensaus. Verhit de koolzaadolie in een pan op halfhoog vuur, voeg de ui en een snufje zout toe en fruit de ui al roerend tot hij doorschijnend is en goudgeel begint te worden. Voeg het laurierblaadje en de tomatenpuree toe en bak nog ongeveer 1 minuut. Voeg dan de tomatenblokjes toe en voeg naar smaak zout en peper toe. (Mijn moeder doet er ook nog een snufje suiker bij, ik niet.) Laat de saus iets inkoken, roer dan de crème fraîche erdoor en draai het vuur uit. Proef en voeg eventueel zout en peper toe.

Nu de visballetjes. Mijn zoon en ik zijn dol op deze kindervariant: doe ui, knoflook, lekker veel zout en peper in de keukenmachine en pureer. Voeg de vis en semolina toe en mix met enkele korte stoten. Je hebt nu een homogeen, plakkerig mengsel, dat niet té fijn moet zijn. (Voor een volwassener versie hak je de ui, knoflook en vis met een mes fijn; voeg de semolina en wat losgeklopt ei toe om het mengsel te binden.) Draai met natte handen 10 balletjes van elk 40 g en leg ze op een bord of dienblad.

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag op halfhoog vuur en braad de balletjes in porties rondom bruin. Draai ze steeds voorzichtig om, want ze kunnen gemakkelijk uit elkaar vallen.

Leg de gebraden balletjes in de tomatensaus en zorg dat ze volledig met saus bedekt zijn. Verwarm de saus met de balletjes op laag vuur 10-15 minuten, tot de balletjes door en door gaar zijn.





Ontdek hoe verrassend lekker de smaken van de Oekraïense keuken zijn met de spannende gerechten van kooktalent Olia Hercules. Van geroosterde aubergineboter met tomatentost of lichte bietenborsjtj met home made dumplings tot aan zoete maanzaadcake toe. Met elke hap en elk verhaal leer je meer over de eetgewoontes uit alle windstreken én keukens van het land.

'Olia's boek is een overtuigende liefdesverklaring aan Oekraïne. Al bladerend, lezend en kokend, kun je niet anders dan óók verliefd worden op dit vruchtbare land, op haar vindingrijke bewoners en bovenal op haar keukens barstensvol warmte, poëzie, kleur en smaak.'

JANNEKE VREUGDENHIL

'*De keukens van Oekraïne* is een openbaring. Dit prachtige boek roept op overweldigend mooie wijze de ziel van een plek op, en ik verlang ernaar om er van begin tot eind uit te koken.'

NIGELLA LAWSON

'Dit boek verhaalt op magische, buitenaards mooie manier over eten en mensen. Het is betoverend.'

ANNA JONES



OLIA HERCULES

(Londen) is een Oekraïense chef, en schreef eerder de kookboeken *Mamuschka* en *Kaukasus*. Zij kookte o.a. bij Ottolenghi en is verkozen tot *The Observer Rising Star*.

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



9 789043 925754

www.kosmosuitgevers.nl