

DE KEUKEN IN

Lekker zelf koken met Bibi en oma

BIBI LOOMANS & MIA LOOMANS

FONTAINE UITGEVERS



INHOUD

Voorwoord	7
<i>Op zoek naar de basis</i>	
Interview met oma	10
<i>Geen betsie, maar bestie</i>	
Spoedcursus huishoudschool	14
<i>Kooktips van Bibi en oma</i>	
Kooktermen	22
DE BASIS	24
<i>Van gehaktbal en avg tot pannenkoeken</i>	
KLASSIEKERS	62
<i>Zoals oma ze maakt</i>	
LIEVELINGS	86
<i>Favoriete familierecepten</i>	
ZOET	112
<i>Voor echte zoetekauwen</i>	
ALTIJD FEEST	130
<i>Menu's en recepten voor bijzondere dagen</i>	
Dank je wel	167
Jouw familierecepten	168
Receptenindex	170
Register	171



OP ZOEK NAAR DE BASIS

Misschien verwacht je in dit voorwoord een verhaal over hoe ik als klein meisje al naast oma in de keuken stond en ieder weekend bij haar bleef logeren. Maar als ik eerlijk ben waren mijn oma Mia en ik vroeger niet echt close. Ik ben een van haar zeventien kleinkinderen, dus zo vaak zagen we elkaar niet. Dit veranderde begin 2024.

Na een jaar vol hoogtepunten en successen (wekelijks koken als tv-kok in *Koffietijd*, een eerste kookboek en een droombruiloft in Italië) werd ik freelancer. Dat ging met ups en downs. Zeg maar gerust met flinke downs. Ik had even helemaal geen werk en wist ook niet meer wat ik nou wilde. Misschien was het een culinaire identiteitscrisis. Online moet je als 'foodie' en 'foodfluencer' altijd zichtbaar blijven en meteen inspelen op alle viral food-trends, met als gevolg dat eigenlijk iedereen elkaar nadoet. Ik voelde heel erg de druk om te presteren en werd onrustig. De inspiratie en het plezier dat ik altijd had in koken waren hierdoor verdwenen. Die moest ik zien terug te vinden.

Een artikel in *de Volkskrant* zette me aan het denken. Er zijn tegenwoordig zoveel verschillende maaltijdboxen, verspakketten en mogelijkheden om elke dag eten te bestellen. Dit zorgt voor vervreemding van eten. Mensen weten niet meer waar een ingrediënt vandaan komt of hoe het groeit of geproduceerd wordt. Laat staan hoe je het moet bereiden.

Als we minder koken en vooral viral recepten zien, weten we dan nog wel wat echt koken is? Wáárom we iets op een bepaalde manier koken? Waarom we azijn toevoegen, alleen eigeel of juist eiwit? Waarom we moeten blijven roeren of een gerecht juist moeten laten rusten?

Hier kwam oma in beeld. De enige grootouder die ik nog heb en die ik eigenlijk helemaal niet goed kende. Wat ik wel wist is dat zij, zoals zoveel vrouwen van haar generatie, toen ze jong was naar de huishoudschool ging. Daar leerde zij koken. Écht koken. De basis begrijpen. Hoe vlees mals blijft, hoe je groenten langer vers houdt en hoeveel gram een eetlepel is.

Ik was alleen maar bezig met het ontwikkelen van nieuwe recepten en trends bijbenen, maar misschien moest ik wel terug naar de basis. Naar de ouderwetse keuken, zoals mijn oma dat geleerd had. Want daar wist ik niets van af. Ik had geen idee hoe je erwtensoep, een goede aardappelpuree of rodekool maakt. Dus ik belde oma met de vraag of zij mij niet wat kon leren. Iedere week ging ik bij haar langs en doken we de keuken in. We hadden zoveel plezier samen. Ik kreeg er nieuwe energie van en zij ook. Voor iemand van haar leeftijd (ze is negentig plus) kon ze alles nog zo goed uitleggen en met zoveel tips en grapjes! Dit was iets wat ik moest delen op social media.

Al snel kreeg oma Mia een online fanbase en van verschillende generaties kreeg ik reacties. Mensen van mijn leeftijd, die zoals ik

GEEN BETSIE, MAAR BESTIE

Tijdens onze wekelijkse kooksessies heb ik mijn oma pas echt goed leren kennen. En je oma leren kennen terwijl je zelf ook volwassen bent, dat is eigenlijk heel bijzonder. We kunnen nu over alles praten, alsof we vriendinnen zijn. En dat zijn we ook echt. We zijn negenentwintig en drieënnegentig en in compleet verschillende tijden opgegroeid, maar eigenlijk hebben we best veel overeenkomsten.

Voordat oma en ik beginnen met koken, doen we eerst een kopje koffie met een plak cake. We kletsen dan over van alles en nog wat. Over de dagelijkse dingen en over koken natuurlijk. Maar ook over hoe zij was als jonge vrouw. Hoe haar relatie met mijn opa was en hoe ze het pasgetrouwde leven heeft ervaren, en hoe dat nu voor mij met Jay (mijn man) is. We praten over hoe het was toen ze moeder werd en hoe ze dat allemaal deed. Ook haar dromen, ambities en de dingen die van vrouwen werden verwacht bespreken we.

BIBI: 'Van wie heb jij nou eigenlijk leren koken, oma?'

OMA: 'Ik denk dat ik een jaar of drie was en toen zat ik al bij mama bij het aanrecht. Nadat mama de aardappels geschild had, mocht ik ze in het water doen. Dat was een feest. Vanaf toen stond ik altijd te kijken wat mama aan het doen was, in de keuken. Toen ik een jaar of twintig was, leerde ik van alles over koken op de huishoudschool.'

BIBI: 'Grappig, dat is voor mij eigenlijk hetzelfde. Ik stond ook altijd naast mama te kijken wat ze aan het doen was. Ik ging natuurlijk niet naar een huishoudschool,

maar leerde mezelf koken door naar 24Kitchen en online kookvideo's te kijken. Kun jij je nog herinneren wat je lievelingseten was als kind?'

OMA: 'Ik was dolblij als er rijstepap op tafel stond, maar we hadden in die tijd niets te willen of kiezen. We aten wat we kregen en dat was vooral wat er van het land kwam. Ik hielp mijn moeder mee met peulen en boon-tjes plukken uit de tuin. Die waren zó lekker en mals. Nu moet ik bij de groenteboer echt vragen om de Hollandse boontjes, anders krijg je ze uit het buitenland. Jammer is dat, hè?'

BIBI: 'Gelukkig zijn er steeds meer mensen en ook veel leeftijdsgenoten van mij die lokaal en seizoensgebonden eten echt weer op de kaart zetten. Ze doen dat ook weer veel in restaurants. Het is echt weer hip.'

OMA: 'Maar zo moet het ook. Het is zo bedacht door de natuur. Boerenkool en andere voedzame koolsoorten die horen in de winter, want ze houden ons warm en versterken ons immuunsysteem in de koude maanden.'

BIBI: 'Wat is jouw favoriete seizoen om in te koken?'

OMA: 'De winter. Dan is het buiten koud en binnen gezellig en warm.'

BIBI: 'Ik ben juist dol op de lente en zomer. Er groeit zoveel, ik gebruik de moestuin en vind het zo leuk om in de tuin mensen uit te nodigen.'

OMA: 'Ook barbecue? Barbecueën kende niemand toen ik klein was, mijn moeder noemde het "benedenstands" als je dat deed. Nu is het heel normaal en populair.'

BIBI: 'Kookte jij nou vroeger áltijd thuis, oma?'

OMA: 'Altijd.'

BIBI: 'Maar het kwam toch ook weleens voor dat je helemaal geen zin had?'



QUICHE

250 g bloem + extra
om te bestuiven
2 g zout
150 g boter, koud en in kleine
blokjes + extra om in te vetten
25-50 ml koud water
2 jonge preien
olie of boter
peper en zout
5 g verse tijm, blaadjes gerist
6 eieren
200 g crème fraîche
175 g geraspte jong belegen kaas

Ook nodig
keukenmachine (eventueel),
plasticfolie, quichevorm met een
diameter van 28 cm, deegroller,
bakpapier, blindbakbonen
(of gedroogde bonen)

Een tip om een zompige bodem te voorkomen, is je quichebodem blind bakken. Je bakt de bodem dan voor met een 'blindbakvulling', een steunvulling. Dat kunnen speciale blindbakbonen zijn, maar je kunt ook gewoon gedroogde bonen gebruiken. Quiche is ideaal om van tevoren te maken. Je kunt het deeg ook in grote hoeveelheden maken en in porties invriezen.

Zelf quiche maken is helemaal niet moeilijk. Integendeel, de meeste ingrediënten voor het deeg heb je waarschijnlijk gewoon in huis. Je moet alleen even weten hoe.

1. Meng de bloem en het zout door elkaar. Kneed de koude blokjes boter erdoor tot een grof deeg ontstaat en voeg dan wat water toe. Meng door het deeg en voeg zo nodig iets meer toe. Als het deeg bij elkaar begint te komen, hoef je geen water meer toe te voegen. Kneed door tot een stevige, maar soepele bal. Je kunt het deeg ook in een keukenmachine maken. Pak het deeg in met plasticfolie en laat 2 uur rusten in de koelkast.
2. Verwarm de oven tot 180 graden. Vet een quichevorm in met boter. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrechtblad tot een ronde lap die iets groter is dan de quichevorm. Bekleed de vorm met het deeg en druk goed aan bij de zijkanen. Prik met een vork gaatjes in het deeg. Kreukel een vel bakpapier en leg het op het deeg. Stort de blindbakbonen of gedroogde bonen op het bakpapier en bak de quichebodem 10 minuten voor.
3. Was intussen de preien, halveer ze in de lengte en snijd in dunne halve ringen. Verwarm wat olie of boter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de prei met de tijmblaadjes in 8 minuten zacht. Breng op smaak met peper en zout.
4. Klop de eieren los in een kom en voeg de crème fraîche en $\frac{2}{3}$ van de kaas toe. Klop door elkaar tot een glad mengsel en schep de gebakken prei erdoorheen.
5. Haal de quiche uit de oven en verwijder de bonen en het bakpapier. Als je gedroogde bonen hebt gebruikt, kun je die in een pot bewaren voor een volgende keer. Schenk het eimengsel op de bodem van de quiche en bestrooi met de overgebleven kaas.

Bak de quiche 30 minuten in de oven, of tot hij goudbruin en knapperig is.





Asperges met ham en ei (blz. 82)

ASPERGES MET HAM EN EI

1½ kg witte asperges
100 g boter
5 g verse peterselie
5 g verse bieslook
2 theel. nootmuskaat

Voor erbij

4 eieren
200 g gekookte ham
250 g gekookte krieltjes

Oma weet heel veel over asperges. Ze zijn er maar kort, dus doe net als oma en behandel asperges met veel zorg, liefde en precisie. De kopjes zijn fragiel en mogen niet kapot, voorzichtig dus met schillen. Snijd de harde onderkant er niet af, maar breek die eraf. Je kunt precies voelen waar het breekpunt ongeveer zit. Niet weggooien trouwens hè, die onderkantjes. Ook even schillen en met de rest van de schillen trek je hier een mooie bouillon van voor aspergesoep. Na het koken moet je de asperges 20 minuten laten rusten, anders worden ze meteen slap. Je legt de asperges daarna in een schone theedoek, want nat moet je ze niet serveren. Serveren doe je natuurlijk met ham, ei en verse peterselie en bieslook.

1. Schil de asperges en breek de uiteinden af. Zet de asperges op in koud water met ½ theel. zout en breng aan de kook. Kook de asperges 10 minuten, zet het vuur uit en laat de asperges 20 minuten in het water staan.
2. Kook intussen de eieren in 10 minuten hard en smelt de boter in een klein pannetje. Hak de kruiden fijn. Serveer de asperges met gekookte ham, plakjes ei en gekookte krieltjes. Garneer de asperges met de gesmolten boter, nootmuskaat en de peterselie en bieslook.



GARNALENCOCKTAIL

100 ml slagroom
8 eetl. mayonaise
4 eetl. ketchup
2 theel. tabasco
2 eetl. whisky
1 theel. paprikapoeder
sap van 1 citroen
peper en zout
200 g Hollandse garnalen
kropsla, fijngesneden
handje witte druiven, gehalveerd
krulpeterselie, fijngesneden
citroenschijfjes

Ook nodig
elektrische mixer

‘Dat at je thuis zomaar niet, hè. Vroeger kreeg je dit alleen op bruiloften en partijen,’ vertelt oma over de garnalencocktail. Langzaam drong dit gerecht door tot de Nederlandse huishoudens en nu is het nog altijd een heel populair voorgerecht, vooral tijdens de feestdagen. Toen ik voor Koffietijd werkte was ik altijd bezig met vernieuwende, hippe voorgerechten voor kerst. Uit een enquête onder onze kijkers bleek dat meer dan de helft ieder jaar weer koos voor de garnalencocktail. Sommige klassiekers moet je niet willen veranderen.

1. Klop de slagroom lobbige met de mixer. Meng in een kom de mayonaise, ketchup, tabasco, whisky, paprikapoeder en het citroensap door elkaar. Spatel hier de slagroom doorheen. Breng de saus op smaak met peper en zout.
2. Verdeel wat sla over vier glazen. Leg hier de garnalen op en schep er 2 eetlepels saus over. Maak de glazen af met een paar druiven, nog wat sla, wat krulpeterselie en een schijfje citroen.