

The background of the cover is a scenic view of a hillside town in Sicily. The town is built on a steep, green hillside, with buildings of various colors and styles. In the foreground, there is a large, green cactus with several flat, oval-shaped pads. The sky is a pale, clear blue.

het
mediterrane
forest
feast
kookboek

Simpele vegetarische recepten
geïnspireerd door mijn reizen


Erin Gleeson

FONTAINE UITGEVERS

Taormina, Sicilië



Riomaggiore, Italië



Inhoud

inleiding	bladzijde 9
snacks	bladzijde 19
dranken	bladzijde 47
salades	bladzijde 67
kleine gerechten	bladzijde 113
pasta	bladzijde 165
groentenbijgerechten	bladzijde 195
zoete gerechten	bladzijde 221
mediterrane feestmaaltijd	bladzijde 236
reisgids	bladzijde 242
dank	bladzijde 247
register	bladzijde 248



Bar Davi, Monterosso al Mare, Italië

Inleiding



In het voorjaar van 2017 bereidden mijn gezin en ik ons voor op een drie maanden durende reis door Spanje, Italië, Frankrijk en Portugal. Op reis gaan is al een voorrecht op zich, maar drie maanden door Zuid-Europa trekken was een droom. Jonathan, mijn echtgenoot, nam verlof van zijn werk, en ik heb als kunstenaar en auteur het geluk dat ik een heel flexibel werkschema heb. Onze kinderen zijn bovendien nog klein en hoeven niet naar school, dus besloten we dat dit een uitgelezen moment was om een lange reis te gaan maken.

We kozen deze bestemmingen omdat ik op zoek was naar recepten voor een mediterraan kookboek waarvan ik droomde. Hoewel de recepten in al mijn voorgaande boeken sterk beïnvloed zijn door Californië, kan mijn kookstijl in het algemeen wel als mediterraan worden gezien. Maar ik wilde nog steeds meer leren op dit gebied door de regionale gerechten uit de eerste hand te proeven, van tapas in Spanje tot pesto in Genua.

Nadat we talloze restaurants en markten hadden bezocht en ik allerlei aantekeningen en foto's had gemaakt, begon ik al op weg naar huis mijn eigen vegetarische versies te maken van het eten dat we gedurende de reis hadden geproefd, en waarvan de lekkerste voor dit boek bestemd waren. Hoewel de recepten uit de regio op de hierna volgende bladzijden niet per se authentiek zijn, zijn ze grotendeels geïnspireerd op de lokale gerechten en ingrediënten die we daar hebben leren kennen.

Ik ontmoette Jonathan op mijn vijftiende, en toen we een paar maanden met elkaar omgingen, maakten we samen een grote reis door Midden-Amerika. Dat beviel ons zo goed dat we sindsdien nooit meer gestopt zijn met reizen. Maar dit keer realiseerden we ons dat deze reis door Zuid-Europa een unieke gelegenheid was omdat we zo ruimschoots de tijd hadden. We kregen de kans ons onder te dompelen in een levensstijl die totaal anders was dan ons dagelijks bestaan en konden op zoek gaan naar inspiratie waar we de rest van ons leven op kunnen teren.

Het is bijna niet te geloven dat het alweer zeven jaar geleden is dat we uit New York naar de bossen van Californië zijn vertrokken. Ondanks al het positieve missen we toch bepaalde aspecten van het leven in de grote stad. We missen het overal beschikbare openbaar vervoer en de rijke cultuur van de stad. Ons huis in het bos heeft door het schitterende, magische licht altijd een bijzondere invloed op mijn werk gehad en hielp bij het samenstellen van drie boeken, maar ik was nu echt toe aan een nieuwe inspiratiebron.

Ik ben dol op tapas en proef tijdens de maaltijden graag de vele verschillende smaken. Daardoor leek Spanje een voor de hand liggende plek om onze reis te beginnen; het feit dat Jonathan Spaans spreekt was een bonus. Ik heb een jaar kunstgeschiedenis gestudeerd in Italië en wilde daar graag weer eens naartoe, vooral vanwege het ijs (gelato) en de pasta. Ik had veel gereisd in Italië, maar had niet veel gezien van Sicilië en daarom voegden we ook dat eiland aan ons reisprogramma toe; ik probeerde ook mijn roestige Italiaans bij te spijkeren. We konden op weg naar Italië een verblijf aan de schitterende Franse Côte d'Azur natuurlijk niet overslaan en brachten daarom een week door in Antibes. Ook waren we al jarenlang van plan eens naar Portugal te gaan, en we reserveerden daarom een hele maand voor dat land. We bezochten in drie maanden vier landen (vijf als u een korte reis door Monaco meerekent), we namen zes vluchten, huurden vier auto's, maakten talloze treinreizen en verbleven in elf verschillende appartementen/huizen. Aanvankelijk maakte ik me wat zorgen over al dat gereis, maar achteraf gezien had ik geen enkel onderdeel willen missen.

We hebben veel geleerd van het reizen met kinderen. Max was negen maanden toen we vertrokken en Ezra was drie jaar. We pakten al onze bagage in twee rolkoffers en twee rugzakken. Dit klinkt als niet al te veel, maar we hadden ook nog een reis-kinderstoel nodig, twee autostoeltjes, een campingbedje en een wandelwagen. We moesten dit alles plus de baby vanuit het vliegtuig naar de taxi dragen en kregen dat maar net voor elkaar.

Reizen met kleine kinderen die nog een middagslaapje doen maakt een dag heel anders. Als we een slaapje oversloegen, moesten we daar flink voor boeten, en daarom planden we alles met veel zorg om de slaapjes heen. We reisden grotendeels gedurende de ochtenden en kwamen 's middags thuis voor een 'siesta'. Op veel plaatsen waar we kwamen waren de winkels tussen de middag gesloten, waardoor we niet het gevoel hadden dat we heel veel misten.





Omdat onze kinderen gaan slapen op het moment dat veel restaurants opengaan voor het avondmaal, beschouwden we de lunch als een 'bijzondere hoofdmaaltijd'. We zorgden ervoor dat we aankwamen op het moment dat de restaurants opengingen voor de lunch, wat inhield dat er minder gasten waren en dus minder drukte. Bovendien hadden we zo een grotere kans op een tafel buiten waar de kinderen wat meer ruimte hadden. Soms voelt het reizen met kinderen niet echt als vakantie, maar simpele dingen zoals een glas wijn bij de lunch zijn ontspannend en feestelijk (en zo Europees!). We letten altijd op dat de kinderen niet al te veel op schermmpjes kijken, maar aarzelden niet onze boze peuter af te leiden door hem iets leuks op de telefoon te laten zien als we in een gezellig restaurant of een museum waren, en dat werkte goed. We vonden dat onze kinderen zich in het algemeen heel goed aanpasten, en het was fantastisch om te zien hoe ze nieuwsgierig rondkeken. Als u erover denkt een grote reis met de kinderen te gaan maken, raden we u aan dat echt te gaan doen!

Er waren heel veel verrassende momenten tijdens onze reis, maar als iemand ons vroeg wat onze favoriete plek was, zeiden we vaak Barcelona. We begonnen ons avontuur met een verblijf van een maand in deze stad, waar we echt heel enthousiast over waren. Als hij iets dichterbij onze familie zou liggen, zouden we er heel goed kunnen wonen. We kozen een appartement op de grens van de wijken Sant Antoni en Eixample, die vrij centraal liggen, niet heel toeristisch is en heel dicht bij een metrostation ligt. Het was heerlijk om aan het begin van onze reis gedurende een lange tijd op dezelfde plek te blijven om te wennen aan het tijdsverschil en ons aan te passen aan een leven ver van huis. Het was oktober, met prachtige dagen en warme avonden. We gingen elke ochtend op stap met de wandelwagen en leerden zo al lopend de stad kennen. De avonden brachten we meestal door in onze eigen buurt; we gingen op zoek naar verschillende pleinen en zaten buiten met tapas en een drankje terwijl Ezra in de speeltuin speelde. In Barcelona ligt bij de meeste speeltuinen buiten ook een café, wat ik fantastisch vond! (Waarom hebben ze dat niet in Amerika?)

Het is soms heel frustrerend om op reis vegetarische gerechten te bestellen. Ik denk dat we in Barcelona vrijwel elke avond patatas bravas hebben besteld. Het is de (veel lekkerder) versie van Franse frieten (zie blz. 116). Onze kinderen leefden er vrijwel op, en op Spaanse tortilla's (zie blz. 156). Maar zelfs ondanks deze onvermijdelijke herhaling leerde ik heel veel. Ik genoot van de eieren die op veel verschillende manieren werden bereid, en niet alleen als ontbijt. Op markten werden vaak interessante varianten op traditionele gerechten aangeboden, zoals de vegetarische paella die we in de Boqueria in Barcelona zagen (zie blz. 118). We ontdekten ook heerlijk vegetarisch streetfood dat bij stalletjes werd bereid, zoals de socca in Frankrijk (zie blz. 160), een kikkererwtenkoek, en de panisette, frietjes van kikkererwtmeel, aan de Italiaanse grens.

Als ik op reis ben, is er altijd de uitdaging om de lokale vegetarische gerechten te proeven, wat me tegelijkertijd het gevoel geeft dat ik dingen mis omdat ik geen vleesgerechten kies. Ik denk dan vaak dat ik niet de complete, plaatselijke ervaring meemaak als ik naar een hip, nieuw vegetarisch restaurant ga, ook al vind ik sommige gerechten daar lekkerder. In de plaatsen waar we wat langer verbleven, koos ik ervoor om soms iets te eten op trendy, niet-traditionele plekken. Maar als we slechts enkele dagen in de stad bleven, probeerde ik zo veel mogelijk van de lokale specialiteiten te proeven, zelfs als dat inhield dat elke maaltijd bestond uit een of andere combinatie van aardappel en ei. Ik bestudeerde de menu's met veel aandacht, vroeg de obers welke lokale specialiteiten ik kon proeven en ik speurde naar ideeën voor gerechten die ik thuis zonder vlees zou kunnen maken.

We gingen ons te buiten aan een aantal luxemaaltijden en ik genoot van de moderne versie van traditionele gerechten waarvoor regionale ingrediënten worden gebruikt. De avondmaaltijden worden in Spanje heel laat geserveerd; daarom hebben we een aantal keren via een agentschap een babysitter geregeld, zodat we samen op stap konden gaan. We verbleven in Barcelona in een buurt die midden in een gebied van culinaire opbloei lag, met vele hippe restaurantjes en cocktailbars, waaronder verschillende met Michelinsterren, geleid door oud-personeel van el Bulli, zoals Hoja Santa waar we gingen eten. Het is een Mexicaans restaurant, maar ik was geïnteresseerd in de manier waarop een Spaanse chef met Spaanse ingrediënten gerechtjes maakt die elders zijn geworteld. Het resultaat was een heerlijke, memorabele maaltijd van verschillende gangen die in smaak en presentatie een van de creatiefste eetervaringen opleverde die ik ooit heb meegemaakt. Ze serveerden granita in een uitgeholde acornpompoen, soep in een avocadoschil, en een blokje chocolade op een schitterend blad. Ik besloot om dit soort bijzondere elementen in kleur en presentatie aan mijn gerechten toe te voegen en kwam thuis vol nieuwe ideeën.

We maakten ook uitstapjes buiten de stad. We reisden een uur met de trein naar de oude schilderachtige badplaats Sitges, waar we in zee zwommen en flaneerden op een promenade met palmbomen. We gingen met een kabelbaan een steile berg op naar een klooster en liepen naar de top van de Montserrat (zie blz. 136). We wandelden over de met keien geplaveide straatjes van Girona (zie blz. 14) en huurden



een auto om de badplaatsen langs de Costa Brava te bezoeken, een schitterend gebied waar ik weken had kunnen doorbrengen en waarvan ik hoop er ooit nog eens terug te komen.

Vanuit Barcelona gingen we naar de zeer idyllische kust van Antibes, in Frankrijk, waar we een week lang met Jonathans ouders optrokken. We logeerden in de oude stad, in een stenen huis dat onderdeel was van de stadswallen, op slechts een paar stappen afstand van de levendige boerenmarkt in de openlucht. We gingen elke dag naar de markt, waar ze de heerlijkste producten verkochten, zelfs in november. We gingen steeds terug voor de radijsjes die we thuis met verse boter bij de borrel aten (zie blz. 21). In Antibes wandelden we elke avond naar een ander restaurant in de oude stad om te dineren. Hoogtepunten van ons verblijf in Frankrijk waren ook de dagelijkse uitstapjes naar de lieflijke stadjes Èze en Saint-Paul-de-Vence (zie blz. 16 en 17).

Een van mijn favoriete stopplaatsen was het Picassomuseum in Antibes, op een paar straten afstand van waar wij verbleven. Het is gevestigd in een schitterend oud gebouw aan zee, waar Picasso jaren geleden een verblijf voor kunstenaars vestigde en waar een deel van zijn werk wordt geëxposeerd. Ik stelde me heel graag voor hoe hij daar aan het werk was, geïnspireerd door de nieuwe plek; hij schilderde de gerechten die hij at, en de uitzichten op de Middellandse Zee die ik zo bewonderde. Deze plek speelde een heel belangrijke rol in de ontwikkeling van mijn kunst. Toen we een paar jaar geleden uit New York vertrokken op weg naar de bossen, kreeg mijn werk een heel nieuwe esthetische richting en ging ik gerechten fotograferen op omgevallen bomen en plakken mos. De reis door het mediterrane gebied inspireerde me tot schilderen in verschillende tinten blauw zoals die van de zee, en ook om patronen aan te brengen zoals die van de betegelde gebouwen in Lissabon waarop ik verliefd werd.

We maakten vanuit Frankrijk een schitterende treinreis langs het water, en staken de grens over naar Italië. We verbleven in Genua en Cinque Terre aan de verbijsterende Ligurische kust, een gebied met een rijke culinaire traditie. We aten focaccia, salsa di noci (walnotensaus, zie blz. 23) en pesto alla Genovese (zie blz. 170). We dronken de zoete Sciacchetra-wijn (zie blz. 48) die daar al eeuwenlang wordt geproduceerd, en die zowel thuis als in restaurants wordt gedronken. Mijn familie heeft nog veel recepten die steeds worden doorgegeven, maar geen daarvan heeft honderden jaren overleefd - wat fantastisch is het om op te groeien te midden van zo'n culinaire historie.

In Cinque Terre maakten we een tocht langs de terrasvormige wijngaarden (zie blz. 166) en maakten we zelf pasta onder het wakend oog van een chef-kok. In het historische stadsdeel van Genua aten we de beste houtovenpizzas die we ooit hebben geproefd.

Sicilië was wild en fantastisch. We verbleven in een achttiende-eeuwse villa in de buurt van Catania, en daarna in een appartement in Cefalù met uitzicht op de oceaan. Autorijden op Sicilië was niet echt gemakkelijk met de smalle bergweggetjes en de bijzonder nauwe straatjes in de dorpen. Maar het was verrassend om te ontdekken wat zich tussen die stadjes bevond. Ik vond die weelderige en levendige landbouw heel inspirerend. Op weg naar Monte Etna (zie blz. 226) kwamen we langs citrusgaarden, olijfgaarden, wijngaarden, overdadig slingerende dieprode bougainville en enorme cacteeën vol roze peren. Ik begon na terugkomst in ons huis in Cefalù alles te schilderen. Een groot deel daarvan is in dit boek opgenomen. Het gebied staat bekend om zijn honing- en pistacheproductie en we proefden van alles langs de weg. We stopten aan de kant van de weg om water te kopen en vonden in plaats daarvan een wijnkelder waar je zelf waterflessen met de plaatselijke wijn kon vullen (zie blz. 245, onderste regel, 2e van rechts). We aten met uitzicht op zee, bezochten een boerderij (zie blz. 196) en gingen in december in zee zwemmen.

Vanaf Sicilië vlogen we naar Lissabon, waar ik meteen werd geraakt door al die betegelde huizen daar. Hoewel Portugal technisch gezien niet tot het mediterrane gebied behoort, groeit er toch een groot aantal van dezelfde mediterrane ingrediënten waarvan we genoten, en ik was benieuwd hoe ze in de Portugese keuken worden verwerkt. Het stadslandschap is kleurrijk, zanderig en prachtig; we waren er weg van. Voor ons voelde Portugal heel betaalbaar (net als Barcelona), en we waren blij om weer ergens te zijn waar je goed kon rondlopen. Ik vond het heerlijk om naar een fado-maaltijd te gaan, wat wel wat toeristisch is, maar wie vindt het nu niet heerlijk om bij kaarslicht te eten en te luisteren naar warme, gepassioneerde muziek? We gingen vaak 's avonds naar de markt en kochten olijven, brood, kaas en een fles vinho verde om er thuis van te genieten (deze 'groene' wijn is niet echt groen, het is een jonge en licht tintelende witte wijn). Mijn ouders en broer kwamen over voor een week en het was een feest om samen met hen de stad te ontdekken en de toeristische markten te bezoeken die waren voorzien van twinkelende lichtjes.

Halverwege onze reis besloten we om door te rijden naar het zuiden, naar de Algarve in Portugal. We verbleven een week in Lagos en vonden de streek zo heerlijk dat we besloten nog een week te verblijven in

een volgende stad: Praia da Luz. Buiten het seizoen reizen hield in dat we ons reisschema heel gemakkelijk konden veranderen, dat we een paar dagen van tevoren een appartement konden boeken, en dat het in de steden niet al te druk was. We ontdekten in de Algarve elke dag een ander dorp of een ander strand en we hadden er schitterend weer. We gingen olie proeven dicht bij Faro (zie blz. 114 en 115), lunchten op het strand in Sagres en keken in Aljezur bij zonsondergang naar de surfers.

We keerden terug naar Lissabon om Nieuwjaar te vieren en huurden met vrienden uit Amerika een groot huis in de omgeving van Belém. We stonden met zijn allen, met een glas espumante (Portugese belletjeswijn) in de hand, op het dak van het huis met uitzicht over de rivier de Taag en keken naar het vuurwerk, terwijl de kinderen beneden lagen te slapen. Het huis lag vlak bij het huizenblok waarin het beroemde Pastéis de Belém is gevestigd, een banketbakkerij waar de traditionele Portugese mini-roompasta's worden gebakken (ze zijn de lange wachttijd meer dan waard). Een van mijn favoriete maaltijden tijdens de reis was een lunch in een restaurant in Lissabon met uitzicht over de rivier, met de naam Topo Belém (Ezra heeft daar uiteindelijk een peuterprogramma op mijn telefoon kunnen zien).

Onze reis eindigde in Madrid met een feestelijke viering van Día de los Reyes (Driekoningen) waarbij de gebruikelijke Driekoningskoek en een parade horen. Voor we terug naar huis vlogen aten we ook ons gewicht in patatas bravas. Hoewel we verdrietig waren dat de reis ten einde was, was ik ook klaar om naar huis te gaan.

Toen we eenmaal weer thuis waren, voelde alles toch anders, al was het heel subtiel. Het was voor ons gezin een unieke ervaring geweest. Drie maanden lang 24 uur per etmaal op elkaars lip was iets totaal anders dan onze dagelijkse routine van kantoor, studio en peuterschool. Hoewel het soms moeilijk was, heeft dit alles onze relatie als echtpaar sterker gemaakt, en zoveel tijd doorbrengen met de kinderen in een heerlijke en belangrijke periode voor hun ontwikkeling was heel bijzonder. De jongetjes waren nog zo klein dat ze zich waarschijnlijk nauwelijks iets van de reis zullen herinneren, maar ik denk altijd graag dat kleine dingen blijven hangen. Een paar maanden na onze thuiskomst gingen we naar een huwelijksfeest binnen onze familie in Baltimore, Maryland. Toen we uit het vliegtuig stapten vroeg Ezra: 'Welke taal spreken ze hier?', wat bij ons een glimlach veroorzaakte. Max werd een jaar toen we in Madrid waren en hij begon net een beetje te praten. Hij noemt water nog steeds agua. Ik heb mezelf ingeprent dat we niet zo veel kleding, speelgoed en algemene zaken mee hoefden te nemen. Het ging prima met twee rolkoffers en we waardeerden onze schamele bezittingen nog meer. Ik denk dat we door deze reis als gezin er nog meer naar streven om te genieten van onze ervaringen en ik weet zeker dat als er zich weer een gelegenheid voordoet om een nieuwe plek te bezoeken, ik alles zal doen om erheen te gaan.

Reizen verandert je op de een of andere manier. Zodra je buiten je comfortzone bent en in andermans cultuur en leven terechtkomt, opent dat je geest. En dat open gevoel neem je mee naar huis; dat geldt althans voor mij.

Ik heb niet veel souvenirs gekocht, maar kwam wel thuis met veel nieuwe ideeën, nieuwe recepten en een nieuwe manier van kijken naar mijn leven thuis. Een van de belangrijke lessen die ik heb geleerd is langzamer te eten om optimaal van maaltijden te genieten. In Barcelona bestelde niemand koffie om mee te nemen, ze dronken hem elke ochtend rustig aan de bar in gezelschap van anderen die ook op weg waren naar hun werk. In Genua was onze favoriete lunchplek vol met plaatselijke bewoners die midden op de dag van een heerlijke maaltijd genoten. In alle landen die we hebben bezocht is de cultuur gericht op samenzijn, rustig zitten en genieten van het eten, en gesprekken voeren.


Met dit boek hoop ik iets te kunnen overbrengen van dit magische gevoel, waarbij ik iedereen aanmoedig samen te ontspannen en te genieten bij een goede en eerlijke maaltijd, waar ter wereld ook.

Goede reis!

Grin

Bezoek www.theforestfeast.com voor info over de reis en meer foto's.
Post recepten die je maakt uit dit boek op #forestfeastmediterranean.





Salade van geschroeiide venkel & mandarijn

Het idyllische stadje Saint-Paul-de-Vence is een van de oudste middeleeuwse stadjes aan de Franse Rivi ra. Ik wandelde graag door de met keien geplaveide straatjes en keek naar de overvloed aan citrusvruchten die er groeien.






2 venkelknollen verwijder de stelen & zet ze opzij

5 mandarijnen pel er 4 & snijd ze in ronde plakken

2 el kalamata-olijven hele, ontpit

1 el munt fijngesneden

rode ui ringen uit het dikste deel van 1 of 2 stuks



Snijd de venkelknollen in flinterdunne plakken en snijd van sommige stukken grote repen. Roerbak ze in 1-2 el olijfolie & een snuf zout op middelhoog vuur tot ze net beetbaar & aan beide kanten goudbruin zijn (circa 5 min.), spreid de plakken uit op een platte schaal. Verdeel de plakken mandarijn, olijven, munt, uienringen & kleine plukjes venkelgroen erop. Snijd de laatste mandarijn doormidden & knijp het sap uit over de hele schaal met wat olijfolie en zout & peper.

