

Zes seizoenen

EEN NIEUWE KIJK OP KOKEN MET GROENTEN

**Joshua
McFadden**
en **Martha Holmberg**

Voorwoord Barbara Damrosch
en Eliot Coleman

SPECTRUM



Inhoud

7

Voorwoord

Barbara Damrosch
en Eliot Coleman

9

Hoe ik door vies te worden een betere kok werd

11

Hoe je met dit boek een betere kok kunt worden

15

Wat ik heb geleerd door aan dit boek mee te werken

Martha Holmberg

17

Mijn voorraadkast

29

Standaardrecepten

57

Tafelzuur:

Zes seizoenen in een pot

SEIZOEN EEN

Lente 61

Artisjokken 65

Asperges 72

Doperwtjes 82

Tuinbonen 90

Sla en vroege
groenten 98

Lookfamilie 106

Radijs 112

Sugarsnaps 118

SEIZOEN TWEE

Vroege zomer 127

Bieten

(vroeg in het seizoen) 131

Wortels

(vroeg in het seizoen) 136

Bleekselderij 144

Knolvenkel 154

Aardappels

(vroeg in het seizoen) 160

Raap

(vroeg in het seizoen) 165

SEIZOEN DRIE

Midzomer

171

Broccoli 175

Bloemkool 186

Komkommers 195

Sperziebonen 202

Courgettes 209

SEIZOEN VIER

Nazomer 217

Mais 221

Aubergine 233

Paprika en Spaanse
pepers 243

Verse bonen 254

Tomaten 262

SEIZOEN VIJF

Herfst 275

Bieten

(laat in het seizoen) 279

Spruitjes 284

Wortels

(laat in het seizoen) 290

Snijbiet 298

Bladkool 304

Boerenkool en palmkool
(cavolo nero) 308

Paddenstoelen 316

SEIZOEN ZES

Winter 327

Sluitkool 331

Knolselderij 340

Maismeel en
polenta 347

Koolrabi 348

Uien (bewaaruien) 352

Pastinaak 358

Aardappels

(laat in het seizoen) 362

Koolraap 366

Raap

(laat in het seizoen) 370

Winterpompoe 376

386

Verantwoording

388

Register



Voorwoord

In het najaar van 2008 wist ons boerenbedrijf Joshua McFadden weg te lokken bij Blue Hill, Dan Barbers restaurant in New York City, waar Joshua een fantastische baan had. Wij waren heel blij met Joshua, en Dan heeft het ons inmiddels vergeven. In het jaar daarop droegen we het beheer van de boerderij gedurende het groeiseizoen over aan Joshua, zodat wij de handen vrij hadden om een schuur te bouwen. Hij nam twee jonge koks in dienst die ook hielpen met het onderhoud van de groentebedden en de ruimte die ze tot hun beschikking hadden, bleek al snel veel te klein. We hadden destijds nog geen echt commerciële keuken en de cementen vloer achter in een van de grote kassen stond bomvol met kookgerei. Tijdens de weekenden werd de naastgelegen boomgaard omgetoverd tot restaurant. In de appelbomen kwamen snoeren met witte lichtjes te hangen die de boomgaard een sprookjesachtige uitstraling gaven.

Boeren en koks werken nauw samen en hebben veel met elkaar gemeen. Ze werken op onmogelijke uren, hoewel op verschillende tijden van de dag. Met hun werk eren ze wat de aarde ons te bieden heeft. Koks zijn ons dankbaar als we ze mooie producten leveren, en wanneer zij er een culinair kunstwerk van maken, zijn wij dol op koks.

Zet een kok in de groentetuin en er kan iets wonderbaarlijks gebeuren. Die zomer kweekte Joshua allerlei groenten, van stengelsla tot zeekraal. Als kok ging hij gedurfd te werk door buiten in het donker te grillen en handvol niet-gesneden kruiden door verfijnde salades te strooien. Mensen stroomden toe om zijn gerechten te proeven en doen dat nog steeds, ook nu Joshua inmiddels zijn eigen restaurant heeft.

Wij hebben laatst weer bij hem gegeten en zijn dolblij dat hij in dit boek uitlegt hoe je zijn recepten klaarmaakt. Wij zijn er trots op dat Joshua's experimenten op de Four Season Farm hem het diepgaande begrip van seizoensgebondenheid hebben gebracht dat hem inspireerde tot het maken van dit boek. Wij zijn van mening dat een jaar 365 seizoenen heeft, omdat er elke dag opnieuw weer andere groenten op hun best zijn, maar zelfs de overstap van vier naar zes seizoenen is een vooruitgang.

Inmiddels zijn er gelukkig heel veel kookboeken waarin groenten de hoofdrol spelen, maar Joshua heeft zowel een buitengewoon talent om ze te bereiden als om andere koks te tonen hoe dat precies moet gebeuren. Zijn aanwijzingen zijn altijd duidelijk en hij is, boven alles, een realist. Zelfs wanneer hij met een overvloed aan vernieuwende ideeën komt, lijkt hij te beseffen dat we het allemaal druk hebben en gewoon willen weten hoe we een fantastische maaltijd kunnen maken zonder helemaal gek te worden.

Het is fantastisch om een keukenkast vol kwaliteitsproducten te hebben - zoals het simpele zelfgemaakte broodkruim - die je kunt gebruiken als je weinig tijd hebt. Je kunt zelfs je mayonaise beginnen met een klodder Hellmann's, er een eidooier door kloppen en dit als basis nemen.

We zijn op plezier uit, niet op puurheid. Het leven hoort uiteindelijk, net als Joshua's uitmuntende croutons, niet keihard te zijn, maar 'met een beetje zachtheid vanbinnen'.

— Barbara Damrosch en Eliot Coleman

Hoe ik door vies te worden een betere kok werd

Ik ben opgegroeid in Wisconsin in een mooi landelijk gebied met grote boerderijen, maar het eten was er niet geweldig. In elk geval niet bij mij thuis. Er werd zeker wel gekookt in mijn familie: uitgebreide zondagse diners en feestmaaltijden met grote groene salades, bergen mais met boter en kaas en een grill die aan een stuk door hamburgers, biefstukken en worstjes roosterde. Sommige familieleden hielden zich aan het eind van het seizoen zelfs bezig met inleggen en wekken. Maar in onze keuken draaide het nog altijd om macaroni met kaas, bewerkte voedingsmiddelen en niet-seizoensgebonden groente- en fruitsoorten.

Door rond te snuffelen in de tuinen van de burens kwam ik tot het inzicht dat er op voedingsgebied meer te krijgen was dan alleen wat er bij ons in de keukenkast stond. Een paar van die vroege ervaringen staan in mijn gehemelte en misschien zelfs wel in mijn ziel gegrift: een hap van een zongerijpte, zojuist van de plant geplukte tomaat met de zoutstrooier in de hand. Het uit de grond trekken van een steel rabarber, het vuil eraf blazen en hem in een suikerpot

dopen. Dat ik zo kon genieten van die eenvoudige groenten is me altijd bijgebleven.

Net als zoveel anderen vond ik al studierend en werkend mijn weg. Een tijdlang volgde ik een opleiding aan de foto- en filmacademie in Chicago, maar ik ontdekte dat ik meer had met de verhalen die elke avond in restaurants werden verteld dan met verfilmde verhalen. In het restaurantwezen voelde ik mij thuis en zo begon ik in 2001 aan de opleiding bij Le Cordon Bleu in Portland, Oregon. Na maanden studeren, eten en zoveel mogelijk praktijkervaring opdoen als maar mogelijk was (en het was naar mijn idee lang niet voldoende), ging ik aan het werk. Mijn vaardigheden waren nog verre van volmaakt, maar dankzij mijn energie en passie kreeg ik toegang tot enkele bekende restaurantkeukens: Lark Creek Inn en Roxanne's in Noord-Californië; North Pond in Chicago; Franny's, Momofuku, Lupa en Blue Hill in New York. Door al die werkervaring was ik aardig bedreven geraakt, maar ik wist ook dat de ware magie zich niet in de keuken voltrok maar op de boerderij. In de boomgaarden. In de mossige bodem van het bos. Het begon met de natuur. En zo, op de manier waarop het leven zich voltrekt als je echt passie voelt voor wat je doet, ging ik aan het werk voor Eliot Coleman van de Four Season Farm aan de kust van Maine. Eliot en zijn vrouw Barbara Damrosch zijn levende legenden. Barbara is een opzienbarende tuintierster en schrijfster en Eliot is een pionier op het gebied van biologische landbouw. Hij oogst het hele jaar door, wat genoeg zegt als je weet hoe hard het klimaat in Maine is. Eliot schrijft ook en zowel hij als Barbara houden ervan om mensen die zich met voeding bezighouden op

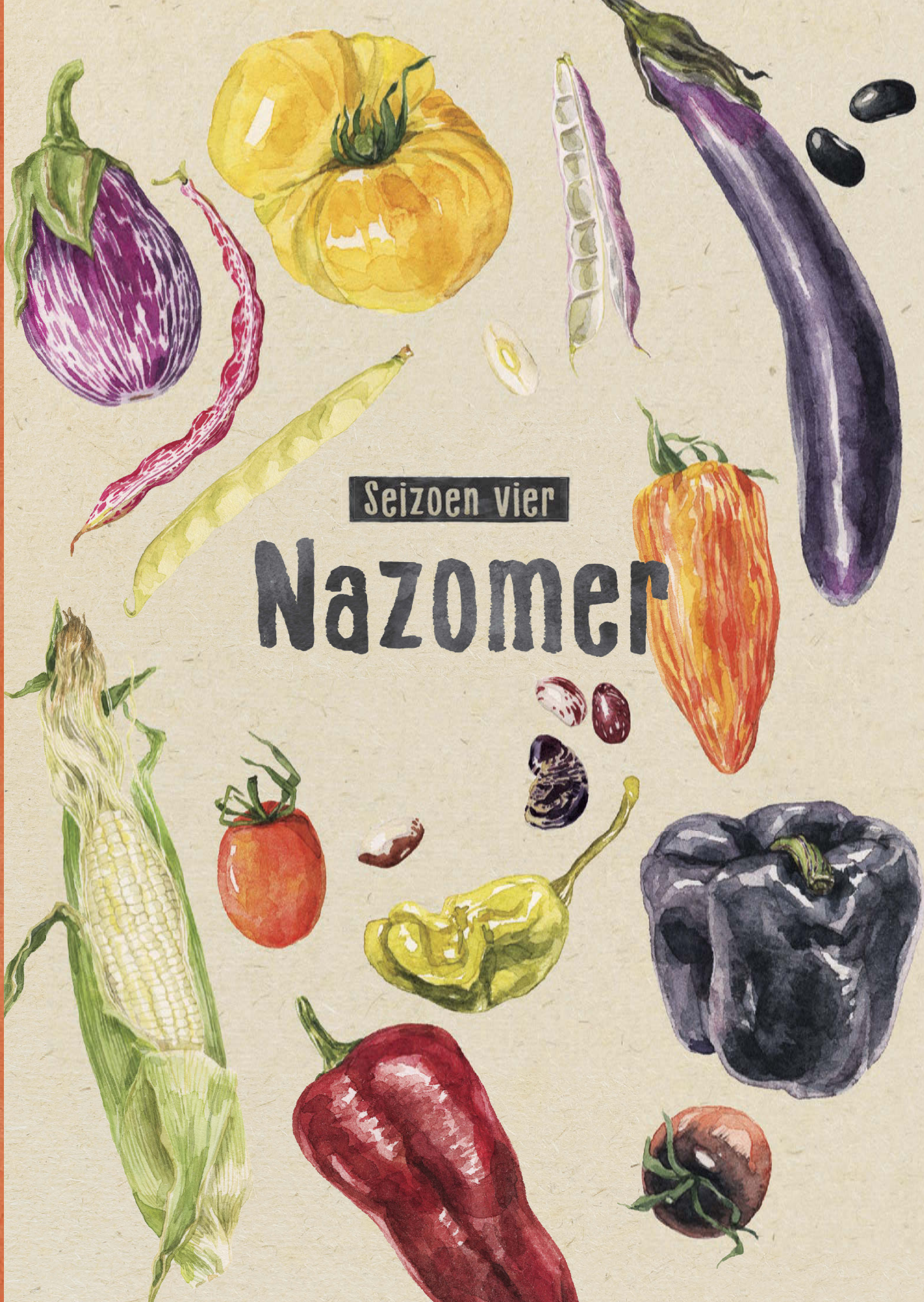
de boerderij te laten wonen en hun kennis met hen te delen. Ik ben een tijdje manager van hun boerderij geweest en kreeg de vrije hand om mijn kookkunst te combineren met het werk op de boerderij. Ik organiseerde elke week een diner in de met kaarsen verlichte verkoopruimte in de boomgaard. Bij zonsondergang werden de gasten met een cocktail van het seizoen verwelkomt in de kassen, waar ze gezellig kletsend tussen de komkommers, tomaten en kruiden naar het diner konden uitkijken.

Deze ervaring maakte op mij een onuitwisbare indruk. Op het bordje langs de onverharde weg naar de boerderij staat te lezen: '*real farming, real food.*' Toen ik op mijn eerste dag

over die weg reed, was dat een grote stap vooruit in het nieuwe inzicht dat ik zou verwerven met betrekking tot het omgaan met voedsel. Toen ik het hele proces meemaakte van hoe een klein zaadje zich ontwikkelt tot een voedzame en verrukkelijke plant, veranderde dat mijn leven.

Na Maine kwam ik in Rome te werken aan de American Academy, een project van Alice Waters. Koken in Italië met Italiaanse producten heeft mijn lot bezegeld. Ik moest en zou werken met echt eten, eenvoudig eten, eten van het seizoen. En zo werd ik uiteindelijk chef-kok bij en inmiddels ook eigenaar van Ava Gene's, in Portland. De cirkel is rond.





Seizoen vier

Nazomer

De dagen worden weer korter. Nu de zon lager staat, krijgt het strijklicht een gouden glans. De zomer is duidelijk op zijn retour. Na de warme, zomerse maanden maakt de moestuin zich nog een keer op voor een grandioos feest. De groenten die eerder in het seizoen rijp werden, zijn nog steeds van de partij maar daarnaast kunnen we nu genieten van typisch nazomerse groenten als mais, aubergines, tomaten en paprika's. Dit is ook het seizoen van verse bonen, die misschien niet zo sappig zijn als de andere nazomergroenten maar die, zeker als ze vers zijn, niet te

versmaden zijn. Ze zijn ook perfect om in te vriezen voor de komende herfst en winter.

In de loop van het jaar laat ik me niet alleen inspireren door het aanbod aan seizoensgroenten maar ook door de sfeer van het seizoen. En de nazomer heeft een echt feestelijke sfeer. De groenten verschijnen in een scala aan kleuren en kunnen worden aangevuld met perziken, pruimen, meloenen en bessen.

Ja, ik weet dat de nachten binnenkort koeler worden, maar daardoor geniet ik juist nog meer van dit geweldige feest.







Carta di musica met auberginebeleg, kruiden en ricotta salata

Ik serveer dit gerecht als voorgerecht of als onderdeel van een drietal antipasti. In plaats van *ricotta salata* kun je ook feta van goede kwaliteit gebruiken en met een paar kleine eetbare bloemetjes ziet deze reuzencracker er schitterend uit op een tafel met cocktails.

» Voor 4 personen

1 bosje bosuitjes (verwijder van het groen alleen de verwelkte of vergeelde topjes), in schuine stukjes, 20 minuten geweekt in ijskoud water, goed uitgelekt (zie blz. 53) flinke handvol gemengde verse kruiden (munt, platte peterselie, basilicum)

1 el vers citroensap

Doe de bosuitjes met de kruiden in een schaal en hussel ze door elkaar met het citroensap en wat zout en peper. Voeg hiervan net zoveel toe tot de salade een pittige, frisse smaak heeft. Sprenkel er een paar eetlepels olijfolie over en hussel de salade opnieuw door.

Besmeer de crackers met een dikke laag auberginebeleg. Verdeel de salade erover en strooi de ricotta salata erover. Druppel er nog wat olijfolie over en serveer de crackers.

grof zeezout en vers-gemalen zwarte peper
extra vergine olijfolie
auberginebeleg (recept hiernaast)
4 *carta di musica* (zie blz. 46) of andere grote, flinterdunne crackers
120 g verkruimelde ricotta salata

Auberginebeleg

Dit romige auberginebeleg kun je gebruiken voor crostini of sandwiches, of als dip. Ik rooster de aubergines hier in de oven, maar als je ze op de barbecue legt, krijgen ze een lekker rooksmakje, een beetje zoals *baba ghanoush*. Maar hoe je de aubergines ook bereidt, zorg dat ze volledig gaar en boterzacht worden. Ongare aubergines zijn minder romig en 'onrijp' van smaak.

» Voor ongeveer 350 ml

450 g aubergines
2 tl vissaus of Italiaanse colatura
1 tl rodewijnazijn
¼ tl chilivlokken
extra vergine olijfolie
½ citroen (naar keuze)

Verwarm de oven voor op 230 °C.

Prik de aubergines rondom een paar keer in zodat ze niet zullen openbarsten. Leg ze op een bakplaat en rooster ze 30 minuten tot 1 uur, afhankelijk van het formaat, tot ze boterzacht zijn. Laat ze afkoelen op de bakplaat tot je ze kunt hanteren en snijd ze doormidden.

Schraap het vlees boven de keukenmachine uit de aubergines (de schillen kunnen op de composthoop). Pulseer ze kort tot een grove puree. Voeg de vissaus, azijn, chilivlokken en 4 eetlepels olijfolie toe en roer alles tot een glad mengsel.

Proef het mengsel (pas op voor het mes van de keukenmachine!) en voeg naar smaak nog wat vissaus, chilivlokken of olijfolie toe voor een volle smaak. Serveer naar keuze met een kneepje citroensap.



Gegrilde aubergine met tomaten, croutons en veel kruiden

Gegrilde aubergines zijn heerlijk maar soms blakert de schil al zwart voor de binnenkant gaar en romig zacht is. Leg de aubergines na het grillen een paar minuten op een warme plek, dan kunnen ze nog even nagaren en krijgen ze de gewenste romige textuur.

» Voor 4 personen

700 g aubergines (liefst verschillende kleine Aziatische soorten)

extra vergine olijfolie

4 el rodewijnazijn

grof zeezout en vers-gemalen zwarte peper

450 g tomaten (ook hier liefst verschillende soorten, kleuren en formaten), grote exemplaren in stukken gesneden en pitjes verwijderd

1 bosje bosuitjes (verwijder van het groen alleen de verwelkte of vergeelde topjes), in schuine stukjes, 20 minuten geweekt in ijskoud water, goed uitgelekt (zie blz. 53)

100 g croutons (zie blz. 29)

een paar handenvol gemengde kruiden: basilicum (bijv. rood, citroen- en genovese basilicum), muntsoorten, platte peterselie, *minutina* (hertshoornweegbree), bieslook (in stukjes van 5 cm), koriander en zo mogelijk papalo (Mexicaanse koriander)

Snijd de uiteinden van de aubergines, halveer ze in de lengte en bestrooi ze met flink veel zout. Laat ze op een rooster of in een groot vergiet 1-12 uur uitlekken (laat je ze langer dan 2 uur uitlekken, zet ze dan in de koelkast).

Verhit de ovengrill tot matig warm.

Veeg het uitgelekte vocht en zout van de aubergines. Gril ze zonder olie tot de schil lichte schroeiplekjes krijgt en het vruchtvlees zacht en romig wordt. Dit duurt zo'n 10 minuten, al kan dat afhankelijk van de soort variëren. (Je kunt de aubergines ook roosteren. Verwarm de oven dan voor op 230 °C en verhit een bakplaat 15 minuten tot hij gloeiend heet is. Schep de aubergines om met een paar eetlepels extra vergine olijfolie, leg ze met de snijvlakken omlaag voorzichtig op de hete bakplaat en schuif deze weer in de oven. Rooster ze circa 18 minuten tot ze zacht en mooi bruin zijn.)

Schep de gare aubergines op een grote schaal. Voeg de azijn, ½ theelepel zout en flink veel peper toe en schep de aubergines hiermee voorzichtig om. Voeg de tomaten, bosuitjes, croutons en kruiden toe en schep alles weer voorzichtig om. Voeg 120 ml olijfolie toe en hussel de aubergines opnieuw door. Proef en voeg naar smaak meer zout, peper of azijn toe. Laat de aubergines een paar minuten rusten zodat het tomatensap in de croutons kan trekken en serveer ze op kamertemperatuur.

Op de markt Kijk uit naar allerlei mooie Aziatische auberginesoorten, die vaak niet veel groter zijn dan kleine tomaten of slanke komkommertjes. Ze hebben kleuren die uiteenlopen van paars tot groen, rood, oranje en wit. Al die mooie kleuren verbleken tijdens de bereiding, maar de verschillende vormen maken je gerecht hoe dan ook mooi.





Rigatoni met aubergine alla Norma

Het traditionele Siciliaanse gerecht pasta alla Norma is vernoemd naar een tragische operaheldin, maar ik stel me Norma liever voor als een Italiaanse oma die van lekker koken houdt. Ze is zo'n soort kokkin die van eenvoudige ingrediënten iets heerlijks kan maken, zoals deze pastaschotel.

» Voor 2 personen

2 middelgrote aubergines (circa 700 g), in reepjes van ruim 1 cm dik

grof zeezout en vers-gemalen zwarte peper

extra vergine olijfolie

2 teentjes knoflook, gekneusd en gepeld

225 g Italiaanse worstjes (mild of pittig), velletjes verwijderd

350 g kerstomaatjes, grote gehalveerd

1 el vers oregano of 1 tl gedroogde

½ tl chilivlokken

225 g rigatoni

50 g geraspte pecorino Romano

120 g ricotta salata (of feta), verkruimeld

Doe de reepjes aubergine in een vergiet en bestrooi ze met 1 theelepel zout. Laat dit 1-2 uur intrekken zodat het teveel aan vocht eruit loopt. Veeg vlak voordat je de reepjes gaat bakken met keukenpapier het uitgelopen vocht en zout eraf en druk er voorzichtig nog wat vocht uit.

Verhit een scheut olijfolie in een grote koekenpan op matig vuur. Fruit hierin de knoflook in circa 5 minuten zacht, geurig en mooi goudbruin. Pas goed op dat hij niet verbrandt.

Vorm drie platte koekjes van het worstvlees. Voeg ze toe aan de pan en bak ze onder af en toe keren 5 minuten tot ze vanbuiten mooi bruin zijn en vanbinnen bijna gaar. Schep ze op een bord en breek ze in stukjes. Voeg zo nodig nog een paar eetlepels olie toe aan de pan, draai het vuur middelhoog en schep een laag auberginereepjes in de pan (bak ze zo nodig in gedeelten). Bak ze in 6-8 minuten rondom goudbruin en halfgaar.

Voeg de tomaatjes, oregano, chilivlokken, zout en flink veel zwarte peper toe. Roerbak de groenten nog 6-8 minuten en schraap zo nu en dan de bodem van de pan schoon tot de tomaatjes stuk koken en je een lekker sappig mengsel hebt. Voeg de stukjes vlees weer toe.

Breng intussen een grote pan met water aan de kook en voeg net zoveel zout toe tot het naar zeewater smaakt. Kook hierin de rigatoni bijna al dente (1 minuut korter dan de kooktijd op de verpakking). Schep met een maatbekertje circa 120 ml kookwater uit de pan.

Giet de pasta af en voeg hem toe aan de pan met de aubergines. Schep de pasta door de saus en laat hem 1 of 2 minuten doorwarmen, zodat hij de smaken opneemt. Schep de pecorino erdoor. Voeg naar smaak nog wat zout, zwarte peper of chilivlokken toe, plus zo nodig een paar eetlepels van het kookwater, zodat de saus goed aan de pasta hecht.

Schep de pasta in kommen, strooi de ricotta salata erover en druppel er nog wat olijfolie over.