



Catalanen noemen deze visjes *seitons*, de Provençalen zeggen *anchois* en Liguriërs hebben het over *acciuغه*. Ansjovis is al 4000 jaar een hoofdingrediënt in de keuken van de mediterrane zon.

DE KEUKENS VAN DE  
*MIDDELLANDSE ZEE*

Zonnige recepten uit  
**Spanje, Frankrijk & Italië**

---

**Lucio Galletto  
& David Dale**

# Inhoud

---

<b>Inleiding van David</b>	9
<b>Herkomst &amp; basics</b>	13
<b>Sauzen &amp; dips</b>	27
<b>Hapjes &amp; voorafjes</b>	67
<b>Salades</b>	121
<b>Pasta &amp; rijst</b>	145
<b>Brood &amp; pizza</b>	171
<b>Soepen &amp; stoofschotels</b>	193
<b>Simpele genoegens</b>	219
<b>Desserts &amp; zoetigheid</b>	247
<b>In de voetsporen van de Grieken, de Romeinen en de auteurs</b>	276
<b>Nawoord van Lucio</b>	279
Register	282
Dankwoord	287

# BOUCHERIE CHARCUTERIE



COLLIOURE (FRANS-CATALONIË): in de straten bij het strand zitten veel kleine eetwinkeltjes.

# Inleiding van David

*Toen ik Lucio Galletto het idee voor dit boek voorlegde, dacht hij een paar seconden na en zei toen: 'Ja, dat is een goed idee. Paella is gewoon aangebrande risotto, toch?'*

**H**ij maakte natuurlijk een grapje, zoals hij zo vaak doet. Hij had net zo goed kunnen zeggen: 'Bouillabaisse is gewoon *zuppa di pesce* waar toast op dobbert', of: 'Ratatouille is gewoon te kort bereide *samfaina*', of: 'Pistou is gewoon pesto zonder kaas'. Hij snapte mijn gedachte onmiddellijk: dat de verschillende keukens van het westelijke Middellandse Zeegebied allemaal takken zijn van dezelfde olijfbom die 2600 jaar geleden door de Grieken is geplant, en die verder gevoed werd door de Romeinen en Arabieren; en dat we een interessant boek konden maken door juist naar de overeenkomsten van die keukens te kijken. Het was in elk geval een geweldig excuus voor een uitgebreide trip langs een aantal van de levendigste keukens, warmste volkeren en spectaculairste zeelandschappen van Europa.

Het enige wat Lucio hoefde te doen, was een aantal recepten reconstrueren gebaseerd op onze ervaringen in Catalonië, de Provence en Ligurië, terwijl ik verhalen zou verzamelen en de gerechten zou proeven. Lucio vond het wel grappig dat ik vond dat hij, als afstammeling van het Ligurische volk dat ooit zeggenschap had over de hele kustlijn tussen het huidige Barcelona en Carrara, in een unieke positie verkeerde om me te helpen beschrijven hoe de afgelopen drie millennia de eetgewoonten van zijn volk waren veranderd.

Dit boek zat al zo'n 30 jaar in mijn achterhoofd, vanaf het moment dat ik een artikel las van de Amerikaanse voedingsdeskundige Waverley Root in *The Food of France*. Root betoogde daarin dat de landsgrenzen in het moderne Europa niet logisch zijn: ze dwingen volken die niet gelijksoortig zijn, samen te leven in kunstmatige gemeenschappen, terwijl culturen die ooit bij elkaar hoorden nu van elkaar gescheiden zijn vanwege grenzen die ontstaan zijn door oorlogen of diplomatieke missers. Hij vond het logischer om Europeanen te groeperen op basis van het vet dat ze in de keuken gebruiken. Dan krijg je het Boterdomein, het Reuzeldomein en het Olijfoliedomein. Het Boterdomein zou een groot deel van Frankrijk, Zwitserland en de Benelux omvatten; Het Reuzeldomein een groot deel van Duitsland, Scandinavië, voormalig Joegoslavië en een stukje Noordoost-Italië; en het Olijfoliedomein Zuid-Frankrijk en het grootste deel van Spanje, Italië en Griekenland.

Sinds ik Roots voorstel voor deze nieuwe Europese grenzen omarmde, heb ik vooral gereisd, gekookt en gegeten in Olijfoliedomein. Ik zag dat de inwoners van Valencia (Spanje) meer gemeen hadden met die van Collioure (Frankrijk) dan met die van Madrid; de inwoners van Cinque Terre (Italië) meer met die van Nice (Frankrijk) dan met die van Rome; en die van Marseille meer met Catalanen en Liguriërs dan met Parijzenaars, ondanks dat ze een nationaal embleem delen.

Mijn diepere begrip van Roots Olijfoliedomein begon in 2001, toen ik in Oost-Ligurië research deed voor een boek (getiteld *Soffritto*) over de regio waar Lucio was opgegroeid. In 1950 bouwden Lucio's vader en oom een hutje op een strand, daar waar de rivier de Magra uitmondt in zee; ze serveerden er *zuppa di pesce* (visstoofpot) aan de bewoners en deden daarmee onbewust hetzelfde als een groep Griekse zeevaarders 2600 jaar eerder!



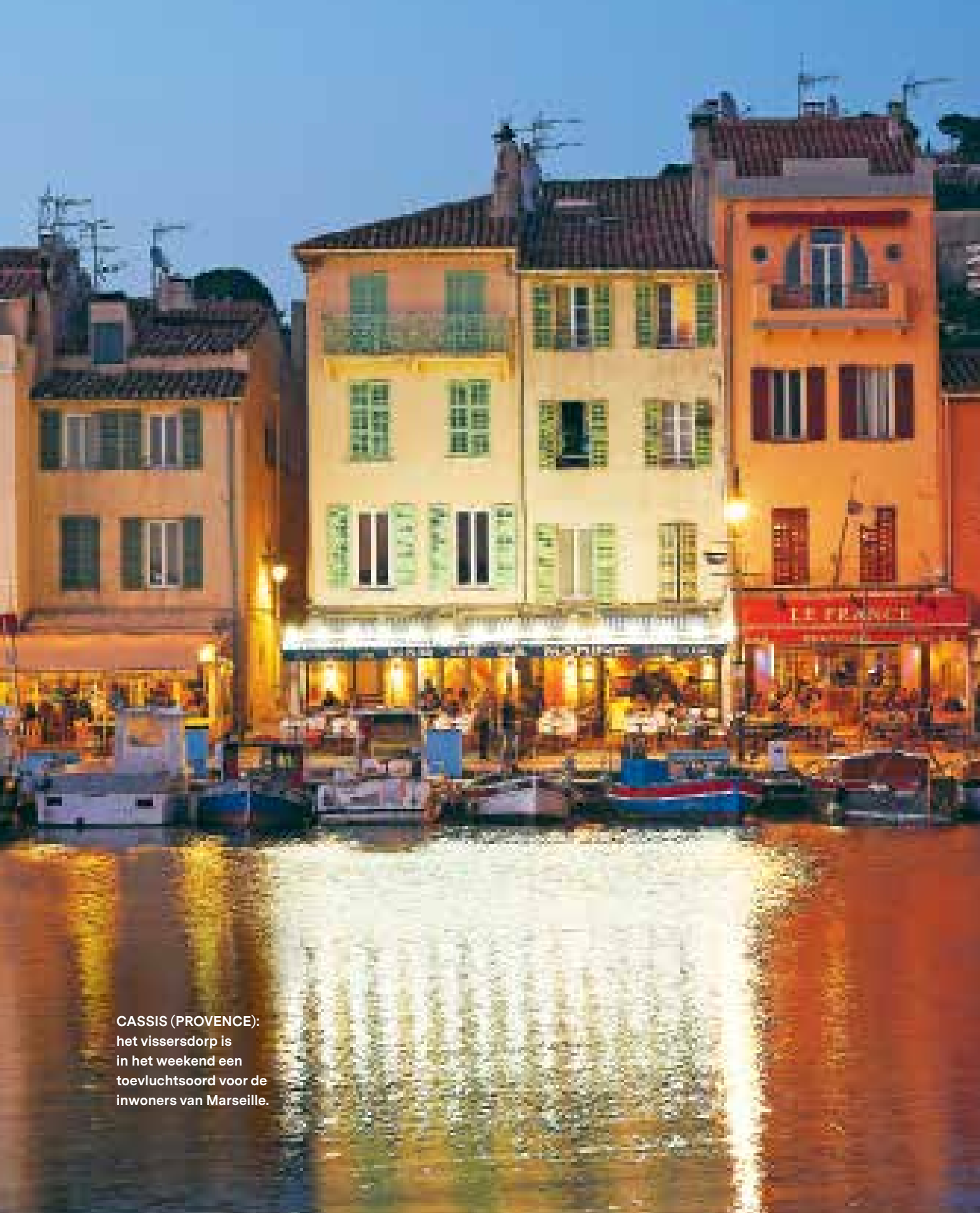
Lucio groeide op tussen de tafels van het familierestaurant Capannina Ciccio, maar toen hij 23 was, werd hij verliefd op een Australische backpacker en verhuisde naar Sydney, waar hij nu een gerenommeerd Italiaans restaurant runt. Zijn neef Mario leidt nog steeds Capannina Ciccio en serveert nog altijd *zuppa di pesce* bij de monding van de Magra aan de Toscaans-Ligurische kust.

Op enkele minuten van Mario's restaurant liggen de ruïnes van de Romeinse stad Luni. Op een dag maakten Lucio en ik in het oude amfitheater kennis met de gids Sara, die ons vertelde dat dit 2000 jaar eerder zo'n indrukwekkende marmerstad was geweest dat de binnenvallende barbaren dachten dat het Rome was. Hoewel Luni nu 3 km landinwaarts ligt, lag het toen aan een diepe baai, waar de Romeinen hun haven situeerden. Sara zei dat ze het de Romeinen kwalijk nam wat ze 'haar volk' hadden aangedaan, de oude Liguriërs, die ten prooi waren gevallen aan 'ethnische zuiveringen'. Ze vertelde dat de Romeinen de invasie van Hispania hadden ingezet vanuit Luni, en dat de Hispaniërs ook aan zuiveringen ten prooi waren gevallen. Zij hadden tot die tijd vreedzaam samengeleefd met de Grieken, die handelsposten hadden opgezet langs de Spaanse kust.

Zo'n 15 jaar later, aan het eind van mijn reizen voor dit boek, stond ik daar waar de Romeinen vanuit Luni aan wal waren gekomen: het strand van Tarragona in Midden-Catalonië. Tarragona is nu niet alleen beroemd om zijn Romeinse ruïnes, maar ook om zijn paella (met rijst, die door de Arabieren was meegebracht) en zijn *fideua* (met gedroogde pasta, ook van de Arabieren).

Dit boek gaat dus over eten in het Olijfoliedomein, dat zijn bestaan dankt aan de zin voor avontuur van Griekse zeevaarders bijna 3000 jaar geleden, aan de vastberadenheid van Romeinse imperiumbouwers 2000 jaar geleden, en aan de vindingrijkheid van Arabische handelaars 1000 jaar geleden. Het is ook een boek over het plezier van delen, over hoe volken die soms verdeeld lijken, eigenlijk heel erg één zijn in de kleine dingen van het leven die er écht toe doen.

– David Dale



**CASSIS (PROVENCE):**  
het vissersdorp is  
in het weekend een  
toevluchtsoord voor de  
inwoners van Marseille.

# Pa amb tomaquet *(tomatenbrood)*

BARCELONA

Voor 6 personen,  
als onderdeel van een  
tapastafel

De Catalanen zijn zo dol op deze vorm van *crostini* dat ze ze zelfs bij het ontbijt eten en als hapje aan hun kinderen voorzetten zodra die thuiskomen uit school. Dit gerechtje staat of valt met een smakelijke, zeer rijpe tomaat, dus kun je dit hapje het best laat in de zomer maken. De olijfolie moet de beste extra vergine zijn die je maar kunt vinden, en neem daarnaast een kwaliteitsbrood in landelijke stijl. De knoflook is naar keuze — Catalaanse puristen zouden die niet gebruiken, maar wij vinden dat je met knoflook van een lekker ontbijtbroodje een verrukkelijk voorafje voor bij het diner maakt.

3 teentjes knoflook  
12 sneetjes ciabatta

6 zeer rijpe tomaten  
olijfolie

zeezout

Verhit de oven tot 180 °C. Snijd de teentjes knoflook doormidden. Rooster het brood 5 minuten lichtjes in de oven en wrijf elke snee royaal in met de snijvlakken van het knoflookteentje.

Halveer de tomaten en wrijf de snijvlakken over de stukken toast. Druk zoveel mogelijk van het tomatenvocht in het brood en gooi het tomatenvel weg. Besprenkel het geheel met olijfolie, strooi er zout over en eet het brood meteen op, voordat het zompig wordt.

Als de tomaten niet zacht en sappig zijn, rasp je ze boven een kom en roer je er 2 eetlepels olijfolie door. Ben je een knoflookliefhebber, dan kun je in een vijzel een pasta maken van knoflook, zout en een beetje olijfolie. Strijk de pasta uit over het brood en verdeel er dan de geraspte tomaten over.

**Lekker met:** Catalanen zeggen dat *pa amb tomaquet* een maaltijd op zich is, maar ze leggen er zelf toch nog graag iets extra's bovenop, zoals een ansjovisje, een plak ham (*jamón* in Spanje, *pernil* in Catalonië of *prosciutto* in Italië) of een plak manchego (wat geraspte pecorino is ook lekker).





# Carpaccio alla capponada

*(zalmcarpaccio met ansjovissalade)*

CAMOGLI

Voor 4 personen

**Carpaccio** is een naam die in moderne restaurants te pas en te onpas wordt gebruikt. Oorspronkelijk werd het gesneden van rauw rundvlees. Begin jaren 60 van de vorige eeuw ging men het gerecht in Harry's Bar in Venetië carpaccio noemen, naar de dieprode kleuren in de schilderijen van Vittore Carpaccio, die in 1526 stierf zonder ooit te hebben geproefd van het gerecht dat zijn naam zou krijgen. Tegenwoordig kan de term ook worden gebruikt voor plakken rauwe vis en zeevruchten die vroeger bekend stonden als *crudo*. Voor dit voorafje hebben we rauwe vis (eerder roze gekleurd dan Carpaccio-rood) gecombineerd met een klassieke Ligurische salade met krokant brood.

<i>300 g zalm, zwaardvis of tonijn van sashimi- kwaliteit, in één stuk</i>	<i>6 ansjovisfilets, gehakt 1 tl gezouten kappertjes, afgespoeld en gedroogd</i>	<i>2 sneetjes Italiaans brood 1 teentje knoflook, fijngehakt</i>
<i>18 groene olijven, pit verwijderd en grof gehakt</i>	<i>1 tl fijngehakte oregano 1 tl rodewijnazijn 2 el olijfolie</i>	<i>het sap van 1 citroen zeezout en versgemalen zwarte peper</i>

Verhit de oven tot 180 °C.

Snijd de vis in dunne plakken en schik ze op vier borden. Doe de olijven, ansjovis, kappertjes en oregano in een kom. Klop er de azijn en 1 eetlepel olijfolie door.

Snijd het brood in kleine blokjes en leg ze in een kleine kom. Voeg de knoflook en een scheut olijfolie toe en meng goed. Verdeel de blokjes over een bakplaat en bak ze ongeveer 2 minuten per kant, tot ze krokant zijn. Sprenkel citroensap over de vis, gevolgd door de rest van de olijfolie.

Verdeel het kappertjes-olijvenmengsel over de vis. Strooi de blokjes brood erover, breng op smaak met zout en peper en zet op tafel.





# Pasta arrosto con le arselle

*(geroosterde spaghetti met vongole)*

CAMOGLI  
Voor 4 personen

In de afgelopen jaren heeft de *pasta risottata* in Noord-Italië enorm aan populariteit gewonnen. Het lijkt in zoverre op fideua dat de pasta op de risottomanier wordt gekookt in plaats van op de gewone manier. Naar ons gevoel was dit iets nieuws, wellicht geïnspireerd op de Catalaanse fideua. Bij het doorbladeren van een Ligurisch kookboek uit het begin van de negentiende eeuw stuiten we echter op een fantastisch recept dat op fideua lijkt, maar veel eenvoudiger is. De pasta wordt 'geroosterd' in de saus. In het voorjaar kun je er voor meer kleur en smaak verse erwten aan toevoegen.

<i>1 kg vongole (tapijtschelpen) of kokkels</i>	<i>1 teentje knoflook, gehakt</i>	<i>40 g pijnboompitten, licht gekneusd in een vijzel</i>
<i>100 ml olijfolie</i>	<i>5 tomaten, ontveld, zonder zaadjes en in blokjes</i>	<i>100 g verse tuinerwten, gedopt</i>
<i>een handvol fijngehakte (Italiaanse) bladpeterselie</i>	<i>zeezout en versgemalen zwarte peper</i>	<i>400 g spaghetti, in kleine stukjes gebroken</i>

Doe de vongole met een beetje water in een pan. Leg het deksel erop en zet de pan ongeveer 3 minuten op hoog vuur tot de schelpen beginnen open te gaan. Neem de pan van het vuur als ze open zijn. Zeef het vocht in een kom en houd de pan bij de hand. Haal de schelpdieren als ze zijn afgekoeld uit de schelpen en zet ze opzij in de kom met het kookvocht.

Verhit de oven tot 180 °C.

Schenk de olijfolie in de pan waarin de schelpen zijn gekookt en zet hem op matig vuur. Voeg de peterselie en knoflook toe, roer en laat het 3 minuten sissen.

Doe de tomaten erbij en zout en peper naar smaak en meng goed. Laat de saus 6 minuten op matig vuur inkoken. Voeg nu de pijnboompitten, erwten en in stukken gebroken spaghetti toe. Roer en voeg het kookvocht van de vongole toe. Verhit alles regelmatig roerend nog 6 minuten op matig vuur.

Roer de vongole erdoor en verspreid het mengsel over een bakplaat of ovenvaste pan. Zet 10 minuten in de oven, tot de bovenkant van de pasta goudbruin wordt.

Haal het gerecht uit de oven en laat 5 minuten rusten voordat je het op tafel zet.