



Chinezen zijn culinaire avonturiers. Op markten, in eethuizen en restaurants komen we de meest uiteenlopende specialiteiten tegen. Van geroosterde kakkerlakken en gestoomde kippenklauwen tot minder buitenissige lekkernijen zoals spiesen met zeevruchten, gekruide lotuswortel en dampende noodles.

Elke reis naar China is een ontdekkingsreis vol culinaire verrassingen. Zelfs een menukaart in het 'Chinglish' kan avontuurlijk zijn met gerechten zoals 'The temple explodes chicken cube' en 'The Woo bamboo shoot fries pork'...

Tekst & fotografie: Caroline van Ommeren



CHINA



In het noorden van China groeit geen rijst. Deeggerechten als noodles, gestoomde broodjes en pannenkoekjes vormen de basis van de maaltijd. Naast Pekingese is de herontdekte keizerlijke keuken uit het oude China befaamd. Een zorgvuldige bereiding van exclusieve en oogstrelende gerechten zijn kenmerkend voor deze keuken. Keizerlijke verwennerij!

Het oosten is het land van rijst, vis en overvloed. In Shanghai, Hangzhou en Suzhou vinden we gerechten uit alle streken van China. Ook worden kooktechnieken toegepast die niet direct met de Chinese keuken worden geassocieerd, zoals braden en sudderen. Vooral de wat zoetige 'roodgekookte' stoofschotels zijn hier populair.

Via de zijderoute kwam de islamitische keuken naar het centrum van het land. In Xian vinden we op de avondmarkten volop kruidige shish kebab, mierzoet gebak en gedroogde vruchten. Jiaozi, smakelijk gevulde deegpakketjes, is een specialiteit. Jiaozi staat symbool voor voorspoed en geluk en komt overal op tafel tijdens de viering van het Chinees Nieuwjaar.

Verder naar het westen, in de provincie Sichuan wordt het menens; deze overheerlijke keuken is 'red hot spicy'. De chefs maken geraffineerd gebruik van uitgebalanceerde smaken, (medicinale) kruiden en eetbare bloemen. In de hete zomermaanden is 'hotpot' - Chinees fondue

- geliefd onder het motto 'vuur-met-vuur bestrijden'.

De zuidelijke Kantonese keuken is het meest bekend buiten China. Zeebanket, vis of groenten, alles is kraakvers zodat er maar weinig smaakmakers nodig zijn: een snufje zout, wat gember en lente-ui. De Kantonese chefs zijn ook meesters in het maken van heerlijke sauzen. En natuurlijk is er 'dimsum', kleine gestoomde en gefrituurde hapjes die als ontbijt en lunch gegeten worden.

Vegetarische restaurants vinden we vooral rondom boeddhistische tempels. Wonderlijk genoeg is het uiterlijk en vaak ook de smaak van de schotels nauwelijks te onderscheiden van de niet-vegetarische varianten. Hoe dat wordt bereikt is het geheim van de kok...

Voor alle keukens van China geldt dat de yin-yang filosofie - harmonie tussen ogenschijnlijk tegengestelde krachten - ook aan tafel wordt toegepast. Balans tussen warm en koud, zoet en zout, gebakken en gestoomd, vlees en groenten. Ook wordt rekening gehouden met de heilzame werking van de ingrediënten.

Eten in China is een sociale, informele en vaak luidruchtige aangelegenheid. Alle gerechten worden met elkaar gedeeld, bij voorkeur aan een ronde tafel met hierop een draaiplateau, de 'Lazy Daisy'. Hao chi, eet smakelijk!

Unieke culinaire Chinareis



Voor degenen die zelf de kunsten van de koks achter de wok willen leren organiseert SNP in samenwerking met 'Chef China' een speciale 9-daagse kookreis in het voorjaar. Een reis vol culturele en culinaire highlights.

Onder deskundige begeleiding van Caroline van Ommeren, al jarenlang reisleidster bij SNP en liefhebber van de (Chinese) keuken, reizen we af naar keizerlijke Beijing en bruisend Shanghai. Fietsen door Beijing, wandelen over de Grote Muur maar vooral ook verrassende lunches en diners, kook- en decoratielessen, theeceremonies, griezelen en watertanden op de avondmarkten; dit zijn de ingrediënten die deze reis uniek maken.

Reisdatum: 19 april- 27 april 2008 Voor meer informatie surf naar www.chefchina.nl

Wereldwijd watertanden

China is de ultieme bestemming voor fijnproevers en (culinaire) avonturiers. Op al onze reizen naar het 'Rijk van het Midden' kunt u uitgebreid genieten van het beste wat de Chinese keuken te bieden heeft. Zoek op de volgende reiscodes:

Groepsreizen

- **China rondreis** reiscode 146072
22-daagse natuur- en cultuurreis langs hotels
- **China Hoogtepunten** reiscode 146074
15-daagse natuur- en cultuurreis langs hotels
- **China over de muur** reiscode 146071
25-daagse avontuurlijke wandelreis
- **Zuid-China** reiscode 146070
18-daagse wandelreis vanuit hotels en guesthouses
- **Zuid-China & Noord-Vietnam** reiscode 146005
22-daagse wandelreis langs hotels, homestays en guesthouses

Individuele reizen

- **Het beste van China** reiscode 228300
17-daagse natuur- en cultuurrondreis langs hotels
- **Noord- en Zuid-China** reiscode 228100
14-daagse natuur- en cultuurrondreis langs hotels
- **Noord-China** reiscode 228102
8-daagse natuur- en cultuurrondreis langs hotels
- **China Hiking** reiscode 228200
20-daagse wandelreis langs hotels

Avontuur op Maat

Heeft u volop eigen ideeën en wilt u een offerte voor een maatwerkreis naar China aanvragen, kijk dan op www.avontuur-opmaat.nl.





Na een dag vol indrukken en inspanning kamp maken op een bergweide, aan een gletsjermere of midden op de Afrikaanse savanne, dat is het ultieme genieten. Dan knort de maag, de inwendige mens vraagt om aandacht.

Verwacht u dat een tocht door de wildernis - op culinair gebied- een beproeving is, krijgt u al visioenen van gesjouw met een gas- of benzinebrander en een zware rugzak vol instant proviand, dan heeft u het gedeeltelijk bij het rechte eind. Maar een trekking kan op veel manieren...

Tekst & fotografie: Caroline van Ommeren



ETEN IN DE NATUUR



De vroege Engelse reizigers kozen op hun expedities door de koloniën voor luxe en comfort, 'especially if ladies are present'. Het porseleinen theeservies, tapijten voor de gemeenschappelijke tent en soms zelfs een grammofoonspeler werden meegesjouwd. Naast de gebruikelijke staf was het niet ongevoerd om een butler, een jager en een 'bodyservant' in te huren, ook handig voor het bedienen van de grammofoonspeler. En op het menu een stevig engels ontbijt in de ochtend, *steak and kidney pie* voor de lunch en 's avonds een stuk wildgebraad.

De echte avonturier haalt zijn neus op voor deze decadentie. De rugzak is licht en de ingrediënten voor de maaltijd worden uit de natuur bijeengescharreld: eetbare planten, paddestoele, noten, vruchten en kruiden. Niet iedereen waagt zich aan het bemachtigen van een vers stukje vlees, maar een hengel is zo gemaakt. Voeg een extra snufje liefde en fantasie toe en een spannende 'bush food' maaltijd is gegarandeerd. Roosteren op een houtvuurtje of stoven in een zelfgebouwde leemoven met gloeiende stenen, dat is het ware *slow cooking*.

Minder authentiek en romantisch, maar de moderne *backpacker* doet het anders. Het (over)leven in bush en bergen is aanzienlijk vereenvoudigd door de ontwikkeling van gedroogde *high tech* maaltijden, te bereiden op lichtgewicht branders. De blikopener kan thuis blijven en de ingrediënten worden uit de rugzak gevist. Het kokkerellen kan beginnen: voeg de inhoud van het zakje toe aan gekookt water, roer af en toe door en in een mum van tijd staat het diner op het picknickmatje. Aan alle details is gedacht, de noodzakelijke proteïnen, calorieën en elektrolyten zijn uitgebalanceerd

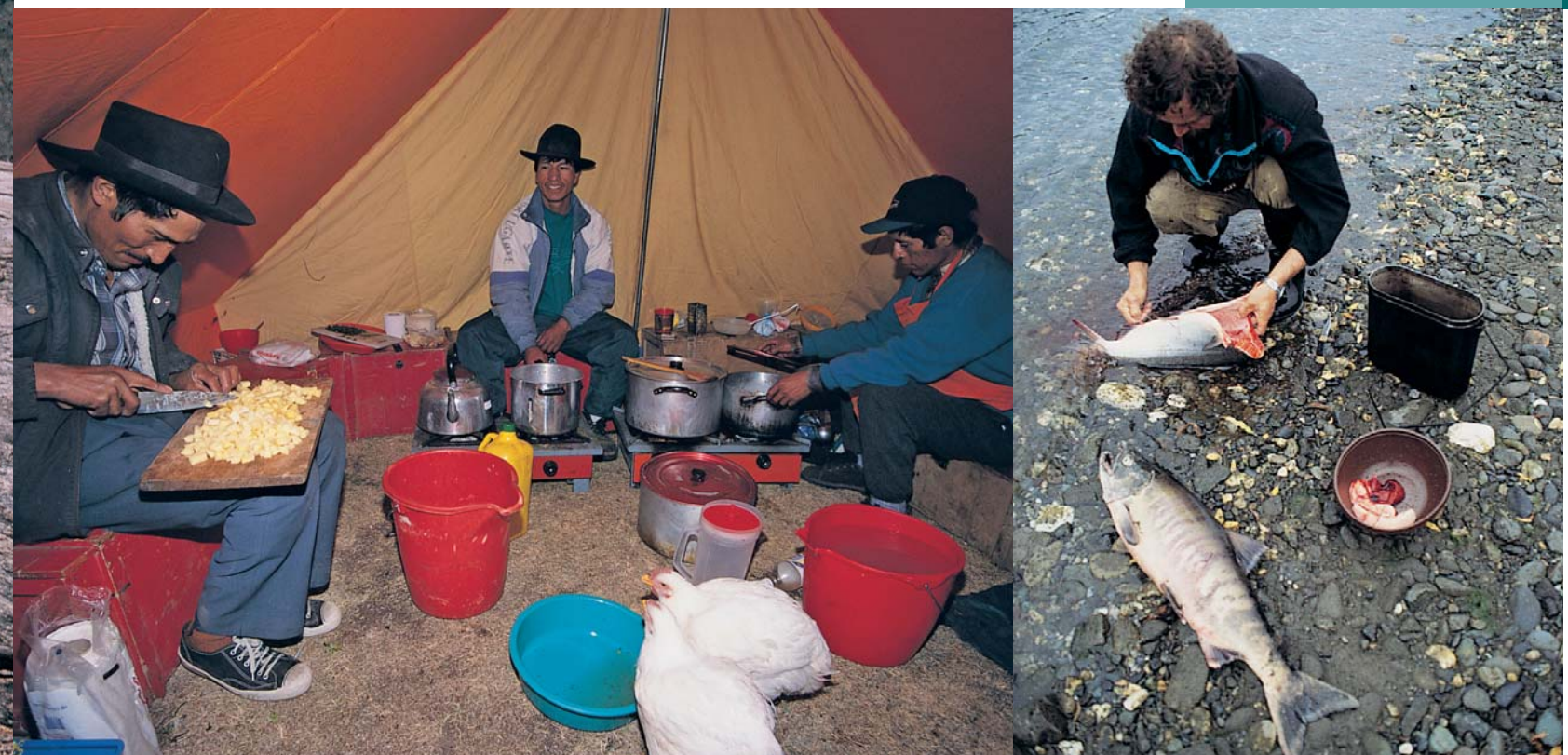
toegevoegd. Vanavond geen witte bonen in tomatensaus maar Boeuf Stroganoff en Mousse au Chocolat als dessert...

Met minder comfort dan in Victoriaanse tijden, niet zo *basic* als de puritein maar nu de gulden middenweg: gewekt worden door rammelende pannen en de geur van vers gebakken brood. Eerst een kopje thee op het slaapmatje, eieren en pannenkoeken worden gebakken en de pap staat te pruttelen op het vuur. Op veel trekkings is dit de start van de dag. Kok en keukenploeg doen het zware werk, serveren lunches en 3-gangen diners en -niet te onderschatten- doen de afwas. Goed houdbare producten zoals rijst, aardappels, quinoa, bonen, kool en wortelen worden als basis gebruikt voor voedzame stoofschotels. Ter afwisseling komt ook pasta, pizza, salades en zelfgebakken taart op tafel. Specialiteiten zorgen voor de *couleur locale*; 'dhal bhat' (linzen met rijst) in Nepal, 'ugali' (maïsmeel pap) in Afrika of geroosterde 'cuy' (cavia) in Peru.

De kok kent bovendien de heilzame werking van zijn ingrediënten. Doet bij ons een troostvol kippensoepje wonderen bij griep, in Nepal wordt verse knoflooksoep voorgeschreven bij hoogtelachtten. Matte de Coca, thee getrokken van coca bladeren, doet hetzelfde in Zuid-Amerika. Gember en chilipepers werken bij verkoudheid en aardappelpulp helpt bij het genezen van wonden.

En na al het buffelen, de bonen en de *basics* wacht aan het eind van de reis het culinaire hoogtepunt; het afscheidsdiner in een goed restaurant in de bewoonde wereld.

Reis, proef en geniet!



Wilt u zelf meemaken wat het is om al dan niet primitief te eten in de wilde natuur? Proef het op een van onze expedities, waarvan u hieronder een selectie treft:

Op de website www.snp.nl vindt u meer informatie als u zoekt op de volgende reiscodes:

Groepsreizen

- **Algerije - Tassili n'Ajjer National Park**
Reiscode 143401 9-daagse woestijn-wandelreis met ezels langs archeologische en geologische hoogpunten. Een eigen kok verzorgt de maaltijden. Overnachting in bivaks, onder de sterren
- **Peru: MacchuPicchu en Amazone-woud**
Reiscode 142026 22-daagse ezeltrektocht. Maaltijden bereid door een lokale keukenstaf. Overnachting in pensions, hotels en tenten
- **Tibet: Mt. Kailash pelgrimstocht**
Reiscode 141060 30-daagse kampeer-trekking met Yaks langs de heiligste boeddhistische plaatsen door het afgelegen West-Tibet. Een eigen kok verzorgt de maaltijden. Overnachting in hotels en tenten
- **Nepal: Ganesh Himal trekking**
Reiscode 283500 21-daagse trektocht met sherpa's. Maaltijden bereid door een lokale keukenstaf. Overnachting in hotels en tenten
- **Canada: Beautiful British Columbia**
Reiscode 145010 19-daagse wandeltocht over kustpaden en door het hooggebergte. Een eigen kok verzorgt de maaltijden. Overnachting in hutten en tenten.



Waar veel mensen bijeen komen is street food te vinden. Van New Yorkse pretzels en Zuid-Amerikaanse empanadas tot hokey pokey-ijs in Nieuw Zeeland. Kleinschaligheid, eenvoud en informaliteit typeert deze lokale handel in talrijke snacks en ongekwamste maaltijden. Om van te watertanden, soms om van te griezelen maar altijd fotogeniek.

Tekst: Caroline van Ommeren
Foto's: Caroline van Ommeren & Robert Tannemaat

STREETFOOD



overheidscontrole waardoor de hygiëne min of meer in de gaten wordt gehouden. Niet altijd geschikt voor de teerhartige bezoeker; de ingrediënten springen, zwemmen of scharrelen soms nog rond als keurmerk van versheid. Zodra de zon ondergaat worden pleinen en straten omgetoverd tot één groot openluchtrestaurant. De koks steken hun houtskoolvuurtjes en gasbranders onder de potten en pannen aan. Aange trokken door de luid aangeprezen specialiteiten, door de geur en de gezelligheid komen de klanten vanzelf. Muzikanten, straatartiesten, waarzeggers, charlatans en zakkenrollers proberen een graantje mee te pikken in de drukte. In een kakofonie van geluid, op een informele, sfeervolle, goedkope en soms spannende manier uit eten.

En daar staan we dan als liefhebbers van de wereldkeuken tussen de dampende kraampjes op het Djemaa el Fna plein in Marrakesh of op de Muang Thong Thani markt in Bangkok. Het advies luidde toch: drink geen water uit de kraan, gebruik geen ijsblokjes, eet geen rauwkost en eet vooral niet bij stalletjes op straat? De geniepigge 'Bali Bug' ligt op de loer en een akelige 'Delhi Belly' is niet ondenkbaar... De culinaire avonturier neemt de gouden regels in acht: eet waar het druk is en waar de lokale bevolking naar toe gaat, eet alleen datgene wat ter plekke vers bereid is en goed verhit wordt.

Reis, proef en geniet!



Of we nu op de El Alto markt in La Paz zijn, het Puduraya station in Kuala Lumpur of op de Amsterdamse Vrijmarkt, gegeten kan er worden. Niet iedereen zal zich laten verleiden door culinaire extremiteiten zoals Vietnamese *hot vin lon*-onuitgebroede eendenkuikentjes- of *crispy tarantulas*, een veelpotige specialiteit uit het plaatsje Skuon in Cambodja. Waarschijnlijk is het verstandig om ook die *sate ayam* op een warme Koninginnedag links te laten liggen. Maar wie weerstaat vers gegrild zeebanket aan een pittoresk havenje op Zanzibar, een portie dampende *pad thai* op de avondmarkt in Bangkok of knapperige *churros* met karamelsaus op een praça in Sao Paulo?

Niet zelden ontstijgt een straatsnack de lokale status, wordt beroemd en reist de wereld rond. Bekend voorbeeld is de 'hotdog' die waarschijnlijk eerst als 'dachshund' van Europa naar de Verenigde Staten emigreerde en nu in tientallen varianten te vinden is, van 'perro caliente' in Zuid-Amerika tot aan 'tunnebröd rulleor' in Zweden. Typisch Amerikaans? De zesvoudig wereldkampioen hotdog-eten komt uit Japan, helaas ontroond in 2007 maar dat kwam door een -tijdens de training opgelopen- kaakblessure.

Sommige gerechten, ooit 'per toeval' op straat ontstaan of 'spontaan' in een eetstalletje ontwikkeld vinden we nu terug op de menukaart van gerenommeerde restaurants, zoals de vermaarde *ma pu tofu* uit China. Vernoemd naar 'de pokdalgig opoe' Cheng die deze geurige, zeer hete schotel van gehakt, kruiden en tofu met gemak aan de man bracht vanuit haar kraampje in Chengdu. Dit eenvoudige, oorspronkelijke 'straatgerecht' is nu één van de meest geroemde schotels uit de Sichuan keuken.

Street food is meer dan een snelle snack. In veel niet-westerse landen wordt er vaker op straat gegeten dan thuis gekookt. Niet uit gemakzucht maar meestal uit noodzaak. Door de massale migratie van platteland naar stad ontberen veel nieuwkomers een kookgelegenheid of hebben simpelweg onvoldoende inkomsten voor een 'home cooked meal'. De eetstalletjes bieden een snel, gemakkelijk en goedkoop alternatief. Bovendien kunnen ondernemende migranten - vaak vrouwen - vrij gemakkelijk een mini-eetbedrijfje starten met relatief weinig middelen. Zo ontstaan er in de 'booming cities' (mobiele) heimwee-restaurantjes gespecialiseerd in gerechten en hapjes uit de streek van herkomst.

Het meest gevarieerde aanbod van street food is te vinden op avondmarkten. Doorgaans staan deze markten onder



Ellebogen van tafel, vork links, mes rechts en niet slurpen of smakken! Heel vanzelfsprekend. Maar dan blijken de regels anders te zijn op een verre reis... Een korte handleiding voor kleine en grote wereldreizigers.



WERELDSE TAFELMANIEREN

Tekst : Caroline van Ommeren

In Europa moet het vroeger aan tafel luidruchtig zijn toegestaan; smakkend en slurpend werd de maaltijd verorberd en toch keek niemand afkeurend op. Bestek werd zo nu en dan gebruikt; een lepel voor pap en rijstebrij, een mes voor het snijden van vlees en altijd twee handen om het karwei af te maken. De honden kregen de botjes toegeworpen en hun harige vacht was handig te gebruiken als servet voor de vette vingers.

In de loop van de eeuwen zijn er allerlei regels ontstaan die wij "goede" tafelmanieren hebben genoemd. Maar wat in het ene land netjes is kan hemelsbreed verschillen met regels die op een andere plek gelden. Zo is het in China helemaal niet ongeleefd om te smakken en soep of noodles lawaaiig op te slurpen. Slurpen verbetert de smaak en vermindert de kans op een verbrande tong. Botjes en graten worden op tafel uitgespuugd; na het diner lijkt het alsof er aan tafel een slagveld heeft plaatsgevonden. Misschien is dit wel de reden dat natafelen er onbekend is? Een afsluitend boertje –liever niet te hard- kan geen kwaad want dat is gezond en betekent dat het eten lekker heeft gesmaakt.

Tegenover het rumoer aan tafel staat de elegantie van het eten met stokjes. Deze Aziatische kunst is al duizenden jaren oud en aan allerlei ingewikkelde etiquetteregels gebonden. Als je het trucje met de stokjes goed beheerst oog je bewondering maar een stuntelige beginneling lijdt gezichtsverlies. Probeer maar eens een spiegelei waardig en gracieus aan stokjes te prikken! Het is geen toevaligheid waarom in veel landen van Azië eetstokjes worden gebruikt. Om brandhout te sparen werden de ingrediënten fijn gehakt zodat het kookproces kort kon zijn. Het resultaat zijn gerechten met kleine hapklare stukjes vlees, vis en groenten die het makkelijkst met stokjes gegeten worden. Messen blijven in de keuken en zijn volgens Confucius zelfs 'barbaars' want 'Een eervol en oprecht man duldt geen messen aan zijn tafel' Gelukkig voor ons krijg je in Azië niet snel een biefstuk voorgeschoteld die alleen hanteerbaar is met mes en vork.

We weten het allemaal uit ervaring, eten met de handen gaat ook prima. In Arabische, Indiase en Afrikaanse cul-

turen krijgt dit –zeker in familiekring- vaak de voorkeur boven het gebruik van bestek. Niemand draait zijn hand om voor het verschalken van een kippenboutje uit het vuistje. Moeilijker is het eten van 'lastige' gerechten met één hand zonder er een knoeiboel van te maken. Want pas op, de 'onreine' linkerhand is taboe en mag nooit in aanraking komen met het eten. De ware kunstenaar gebruikt slechts de rechterhand; met twee vingers draai je een balletje van rijst of breek je een stuk brood af. Doop dit in een gekruid gerecht en met een duwtje van de duim verdwijnt het in je mond. Vingers mogen nauwelijks de lippen raken. Hoe goed het ook smaakt, 'vingerlikkend lekker' is uit den boze. Voelen is proeven. Eten met de hand betekent dat de tastzin wordt geprikkeld waardoor de smaak beter tot recht komt. En er zijn ook praktische redenen; als je eet van bananenblad, zoals traditioneel het geval is in Zuid-India, snij je met een mes zo je bord doormidden!

'Goede tafelmanieren: dat is het geluid dat je niet maakt als je soep eet' ... Het ligt er maar net aan waar ter wereld die soep wordt opgediend. En zeg nou zelf, wat is er mis mee: zo nu en dan languit voor de buis met een pizza uit de hand, lekker zappen en smakken? 🍴

Reis, proef en geniet!





Een wereldse maaltijd bereid zonder kruiden, specerijen of andere smaakmakers is ondenkbaar. Wat de basisingrediënten ook zijn -pasta, rijst of bonen- de toevoeging van verse basilicum, koriander of pepers geven het gerecht die specifieke mediterrane, oosterse of Caribische smaak.



KRUIDEN & CO



Het culinaire leven is aanzienlijk opgefleurd door de ontdekking dat kruiden en specerijen niet alleen heilzaam zijn, maar ook smakelijk. Een snufje tijm, wat nootmuskaat of een geurig bouquet garni geven een gerecht extra cachet. In het oosten weet men dit al heel lang. Europa raakte stap voor stap in de ban van de nieuwe smaken. Sommige kruiden en specerijen werden eerst nog met argwaan bekeken of direct liefdevol omarmd. Isabel Allende beschrijft deze achterdocht treffend in haar boek "Afrodite". Fenegriek, vanille, kaneel, kervel, marjolein, munt en saffraan zouden volgens Europeanen 'hartstochten doen ontbranden en sensuele dromen oproepen'. Door de peperdure prijzen was een gekruide maaltijd aanvankelijk alleen voor de elite weggelegd, maar langzamerhand werd er meer geëxperimenteerd in de keukens van Europa.

Exotische specerijen, kruiden en smaakmakers kennen nu geen grenzen meer. Elke dag kan er werelds gekookt, gegeten en gedronken worden. Voor die 'echte' saffraan uit Instanbul of die speciale truffelolie uit Italië is een zoektocht op vakantie niet meer nodig. Verre vondsten doen we nu in de toko, op de markt en bij de Marokkaanse slager om de hoek. Minder romantisch, wel zo makkelijk.

Een goede kok kent zijn kruiden. Pasta met basilicum, geroosterde aardappels met roze-marijn; de toevoeging van een vers kruid geeft karakter aan een simpel en puur ingrediënt. Van klassieke melanges zoals *arrabiata* of *herbes de Provence* kijkt niemand meer op, dus experimenteren we ook met complexe en geraffineerde mengsels. Japane *shichimi-togarashi* voor de misosoep, Marokkaanse *ras-el-hanout* voor couscous of Indiase *garam masala* voor *pulao*. De samenstelling van deze melanges kan variëren van vijf tot wel vijftig verschillende ingrediënten die met hart en ziel geroosterd, gepoft en gevijzeld moeten worden. De 'juiste' receptuur wordt vaak als familiegeheim gekoesterd maar gelukkig biedt de toko ook hier uitkomst.

Kookkunst is altijd in ontwikkeling, een echte 'culi' blijft op zoek naar 'innoverende smaak-sensaties'. Ananassalie, chocoladebasilicum, Japans *sishoblad* en *buchu* uit Zuid-Afrika zijn de nieuwe kruidentrefreeën. In plaats van gewone peper liever de bloemig geurende *sichuan* peper. Of de moeilijk verkrijgbare *melequetta*, een Afrikaanse plant met vruchten waarvan de zaden, de 'paradijskorrels', een peperachtige scherpe smaak hebben. Ook 'ouderwetse' wilde kruiden als klaverzuring, roomse kervel, look zonder look en lievevrouwebedstro zijn eigentijds in de keuken. Nu nog de herontdekking van 'rommelkruid': een melange van zoethoutwortel, kaneel, kruidnagel, sandelhout, suiker en anijs voor de traditionele balkenbrij.

Naast kruiden en specerijen zijn 'smaakmakers' onmisbaar in de keuken. Ze worden vooral veel gebruikt in de Aziatische kookkunst, van Japanse *tamari* op basis van gefermenteerde soja tot Thaise *nam pla* van gefermenteerde vis. Ambachtelijke of huisgemaakte smaakmakers zijn superieur aan de vervangende smaak- en geurstoffen die steeds meer toegepast worden. Gelukkig kent de wereldkeuken nog een groot aantal natuurlijke smaakmakers met granen, vruchten, paddestoelen, vis of vlees als basisingrediënt. Uit het laboratorium of ambachtelijk bereid, de geconcentreerde smaak kan een gerecht verrijken maar ook compleet doen mislukken. Te veel is fataal. Beruchte, onmiskenbare wereldster is de chilipeper die een heel scala aan sauzen en pasta's voortbrengt: *harissa*, *berbere*, *sambal*, *salsa*, *piri-piri* en 'good old' tabasco uit de Cajun keuken.

Voor een goed gevulde wereldse voorraadkast kunnen we dicht bij huis blijven. Maar wat is er leuker dan struinen over een exotische kruidenbaasar in Fez en die omweg langs dat 'speciale adresje' in Toscane voor *funghi porcini secchi*? Want voor het ultieme Italië-gevoel of een Mexicaanse 'chili shock' gaat er niets boven een diner ver van huis.

Reis, proef en geniet!