

WERKEN MET ALLES WAT DE LOKALE KEUKEN TE BIEDEN HEEFT

Koken en genieten in Umbrië



In een zonovergoten omgeving, net iets ten noorden van Terni in Umbrië, schuift uw redactie aan bij een gezelschap van twaalf enthousiaste West-Brabantse kookfanaten, die zich hebben ingeschreven voor de culinaire reis, georganiseerd door Cucina Francesca. Francy van Dijk, eigenares van de in Zevenbergen gevestigde Italiaanse kookschool, leidt met veel passie en strakke hand het schema voor een week genieten van alles wat de lokale keuken te bieden heeft. Een combinatie van zelf plaatselijke gerechten bereiden en kennis maken met de aanbieders van ingrediënten, vormt kort gesteld het programma voor de week.

Tekst: Kees Rennen

Fotografie: Sean Damstra



In haar piekfijn ingerichte en van alle gemakken voorziene kookschool vinden kookworkshops en kookcursussen (zowel voor beginners als gevorderden) plaats die druk bezocht worden door liefhebbers van de Italiaanse keuken. Van heinde en verre strijken zij er neer om de kneepjes van deze onvervalste en eerlijke maaltijdbereiding op te doen. Maar wat is er nog mooier om dit op locatie in het land zelf te doen? Op die manier ben je er helemaal van verzekerd dat alle specifieke ingrediënten op zowat loopafstand ter beschikking staan en ben je in de gelegenheid om direct kennis te maken met de makers, alles ter plekke te horen, te zien en te proeven en er vervolgens ook nog eens zelf mee aan de slag te gaan. En zo begon Cucina Francesca enige jaren geleden met het aanbieden van culinaire reizen in met name Umbrië, het gastronomische hart van Italië. Meteen bleek er grote belangstelling voor dit initiatief te bestaan en zo belanden we in 2013, waarin maar liefst drie van deze reizen staan gepland. Op één ervan is Qualis Magazine te gast.

SFEERVOLLE AMBIANCE

De deelnemers arriveren in de loop van de eerste dag, hetzij met eigen vervoer, hetzij door Francy en haar assistente opgepikt op de luchthaven Ciampino bij het ruim 100 kilometer zuidelijker gelegen Rome. Casa le Monache, een sfeerol onderkomen op het fraaie platteland, vormt het decor voor veel van de activiteiten die in de komende dagen gaan plaatsvinden en is tevens de vriendelijke locatie voor de overnachtingen. Er is op de begane grond een prima keukenopstelling gemaakt in de royale centrale ruimte van wat oorspronkelijk de stal van een boerderij was. De jonge eigenaren toverden het hele complex in de afgelopen jaren om tot een weldadige oase van rust en comfort met een adembenemend panorama naar het zuiden toe over de glooiende heuvels, beplant met honderden olijfbomen. Cucina Francesca biedt een interessant en relatief druk



programma om de liefhebbers van al dat lekkers uit Italië in een flink tempo optimaal aan hun trekken te laten komen. U leest elders in deze uitgave separaat over enkele van de boeiende onderdelen. Welke zeker moeten worden vermeld zijn het bezoek aan de lokale producent van pecorino en ricotta en de rondleiding plus proeverij bij een olijfgaard. De gastvrijheid van de joyeuze en tegelijkertijd

van farro, een soort spelt, die eerst wordt gekookt en die afgekoeld als basis dient, vult men aan met drie soorten kaas in kleine stukjes gesneden, tomaat en komkommer, een heerlijk fris en gezond tussengerecht. Maar vooral ook de gefrituurde courgettebloemen mogen er zijn. Een heel werk uiteindelijk om die op tafel te krijgen: de stampers moeten er eerst uit, daarna worden de bloemen voorzien

De jonge eigenaren toverden het hele complex in de afgelopen jaren om tot een weldadige oase van rust en comfort

uiterst professionele makers van deze op ambachtelijke wijze verkregen producten, is ongeëvenaard: behalve het passievolle relaas hoe zij stap voor stap tot hun smaakvolle en eerlijke eetwaren komen, staat een bijna ongekende hoeveelheid aan antipasti te wachten om vooral toch maar de ultieme beleving mee te krijgen. Het is dan wellicht ook zeer lastig om te doorgronden wat tot de reputatie van de immer slanke Italiaan en Italiaanse heeft kunnen leiden. Een veelgehoorde opmerking is dan ook, dat Italië niet de bestemming is om lichaamsgewicht te verliezen. Niet terecht overigens, vooropgesteld dat men met mate geniet. Het gaat immers vrijwel altijd om uitstekend verteerbare en gezonde gerechten.

BEZIELENDE KOOKLES

Qualis Magazine ervaart de kookles voor één van de lunches en geniet mee met het uiteindelijke resultaat. We zien een groep geïnspireerde deelnemers druk in de weer met alle voorbereidingen. De ingrediënten staan uitgesteld op de werktafels en er wordt zorgvuldig gepeld, gesneden, geperst, gedopt, gekneed, geschild in een gezellige sfeer onder de bezielende leiding van Francy. De gasten hebben inmiddels uitvoerig kennis met elkaar kunnen maken en sommigen kennen elkaar al van de kookworkshops en -cursussen die in de kookschool in Zevenbergen worden gehouden. Men werkt prima samen om tot een gemeenschappelijke einduitkomst te komen, waarbij opvalt dat de vrouwen iets handiger lijken in het fijne werk, bijvoorbeeld het tot een stevige massa kneden van het pastadeeg. Maar het uiteindelijk draaien van de platte laag, die vervolgens tot de gewenste vorm moet leiden, is in uitstekende handen van één van de mannelijke 'chefs'. Op het lunchmenu staat deze dag een smakelijk geheel, te beginnen met bruschettes, die eerst worden ingesmeerd met heerlijke olijfolie, alvorens te worden getopt met o.a. smaakvolle tomaatjes. De salade



van een vulling van mozzarella en ansjovis. Vervolgens door een beslag halen en kort door de hete olie. "Niet kroketbruin" waarschuwt Francy, "anders verdwijnt de mooie smaak".

De primo bestaat uit verse tagliatelle met een saus van rode en gele paprika. Verwonderlijk om te ervaren hoe je met dagverse groente, in dit geval joekels van paprika's, zo'n lekkere pasta kunt opdienen. Voor de secondo is gekozen voor malse lapjes scaloppino die met citroen verder op smaak worden gebracht. Dit in combinatie met fave di Roma (Romeinse tuinbonen), die met kleine stukjes pancetta (buikspek) worden geserveerd. Het bereiden van dit deel van het gerecht is tamelijk bewerkelijk, want de bonen dienen dubbel te worden gedopt. De kern is namelijk het lekkerste en die behoort op het bord! Voor de afsluiter van de lunch houdt een stel zich bezig met het bereiden van de biscotti d'amore. Deze heerlijke koekjes komen samen met een stevige espresso op tafel. Na een kleine twee uur voorbereiding geniet het gezelschap dan ook met volle teugen van de zelf bereide lunch aan een lange tafel in de prachtige tuin van Casa le Monache. De entourage geeft een extra dimensie aan het geheel en roept volop associaties op met het Italiaanse plattelandsleven: je ware dolce vita. Cucina Francesca schiet wat ons betreft midden in de roos. 



CUCINA FRANCESCA: DE ITALIAANSE KEUKEN IN HET WEST-BRABANTSE ZEVENBERGEN

“De liefde voor het land en de passie voor die kookkunst willen wij graag met u delen”



Het bloed kruipt waar het niet gaan kan, een staande uitdrukking die zonder enige twijfel volledig van toepassing is op Francy van Dijk, eigenaresse van kookstudio Cucina Francesca aan de Blokweg 7c in het West-Brabantse Zevenbergen. Hoe is het anders te verklaren, dat je vanaf je middelbare schooltijd, gepassioneerd als je toen al was van koken en horeca toch in de kinderverpleegkunde terecht komt, maar via je frequente vakantie-reizen naar Italië kennis maakt met de echte keuken aldaar en ten slotte pas in 2005 besluit je eigen kookstudio te beginnen? Dat moet wel diep zitten en dat doet het ook. De fascinatie vinden we terug in haar eigen woorden: “De Italiaanse keuken is beroemd om haar eeuwenoude tradities, zowel op het gebied van bereidingswijze als het gebruik van de juiste combinaties van ingrediënten. De puurheid en de veelzijdigheid van de vele traditionele gerechten uit elke streek, in elk seizoen, maken de Italiaanse keuken tot één van de rijkste ter wereld. De liefde voor het land en de passie voor die kookkunst willen wij graag met u delen”. Daarmee is eigenlijk alles gezegd, maar hoe begin je en hoe geef je je idealen verder vorm? Francy: “Ik heb mijn hele leven al een horecaonderneming willen beginnen, maar kon moeilijk kiezen tussen gastvrouwschap of achter de kachel staan. De combinatie is niet te doen,

behalve in de vorm van het leiden van een kookstudio”. “Het begon allemaal met het verzoek voor het verzorgen van een kookworkshop. Dat beviel iedereen prima en steeds meer aanvragen bereikten mij tot op het punt dat er spijkers met koppen moesten worden geslagen. Dat was in 2005 toen we besloten om onze eigen kookstudio te openen”. Inmiddels breidde Francy haar kennis van de Italiaanse keuken uit eerste hand (de Italianen zelf) zodanig verder uit dat er een compleet en uitgebreid cursuspakket kon worden aangeboden. En dat sloeg aan. Sinds begin 2012 gevestigd in een geheel naar eigen inzicht ingerichte studio, nam de belangstelling voor haar kookkunsten en de wijze waarop zij die deelt hand over hand toe met als gevolg een grote toestroom van deelnemers uit alle streken voor haar kookworkshops, kookcursussen en culinaire reizen naar het land waar het allemaal om draait.

Mocht u belangstelling hebben voor deelname aan een kookworkshop in Umbrië, dan kan dat volgend jaar van 4 mei t/m 10 mei en/of van 9 november t/m 15 november. Neemt u hierover contact op met Cucina Francesca en stuur een e-mail naar info@cucinafrancesca.nl. Vast een smakelijk verblijf toegewenst.



FIORI DI ZUCCHINE RIPIENI (gevulde courgettebloemen)

Ingrediënten:

- 14 courgettebloemen
- 14 ansjovisfilets in olie
- 1 tl gedroogde oregano
- 14 bolletjes minimozzarella
- Peper uit de molen
- olie om te frituren bijv. zonnebloemolie

Voor het beslag:

- 250 gram bloem
- 1 tl zout
- 3,5 dl warm water
- 1,2 dl olijfolie
- 2 eiwitten

Vorbereiding:

Maak het beslag: Doe de bloem en het zout in een kom. Maak een kuiltje. Meng olijfolie met het water en giet dit in het kuiltje. Roer tot een glad beslag en laat minimaal 30 minuten rusten.

Bereiding:

Spoel de ansjovisfilets af, dep ze droog en snijd ze in kleine stukjes. Laat mozzarella goed uitlekken en snijd in piepkleine stukjes. Meng mozzarella met ansjovis, oregano en peper uit de molen.

Klop in een vetvrije glazen kom de eiwitten stijf. Spatel het eiwit voorzichtig door het beslag. Schenk een laagje frituurolie in een wat diepere koekenpan. De olie is heet genoeg (180°C) als een stukje brood snel bruin bakt en naar boven komt drijven. Haal de stampers uit de bloemen en vul ze met wat vulling (vouw de blaadjes er voorzichtig omheen).

Doop de gevulde bloem in het beslag, strijk overtollig beslag er af en leg ze in de hete olie. Frituur de bloemen goudbruin. Laat ze kort uitlekken op keukenpapier, maal er zeezout over en serveer direct.

Fotografie: Robert Aarts

