

DE LEKKERSTE ESPRESSO MAAK JE VOORTAAN THUIS. HOE?
BESTEL NU DE X7 ESPRESSOMACHINE OP WWW.ILLY.NL

NU €199,-

METODO IPERESPRESSO

De lekkerste espresso heeft 6,7 gram nodig van de beste melange en preciese extractietijd, temperatuur en druk. Het zijn de vaardigheden van een goede barista. illy heeft die kunst vertaald naar een lijn machines en capsules, genaamd Iperespresso.

Iperespresso is aromatisch, intens en fluweelzacht: de echte crème zit *in* de koffie, niet in het laagje er *bovenop*. Het gebruik is simpel, zelfs als je nog nooit van je leven koffie hebt gemaakt. Bestel hem online of vraag ernaar in de betere speciaalzaken.



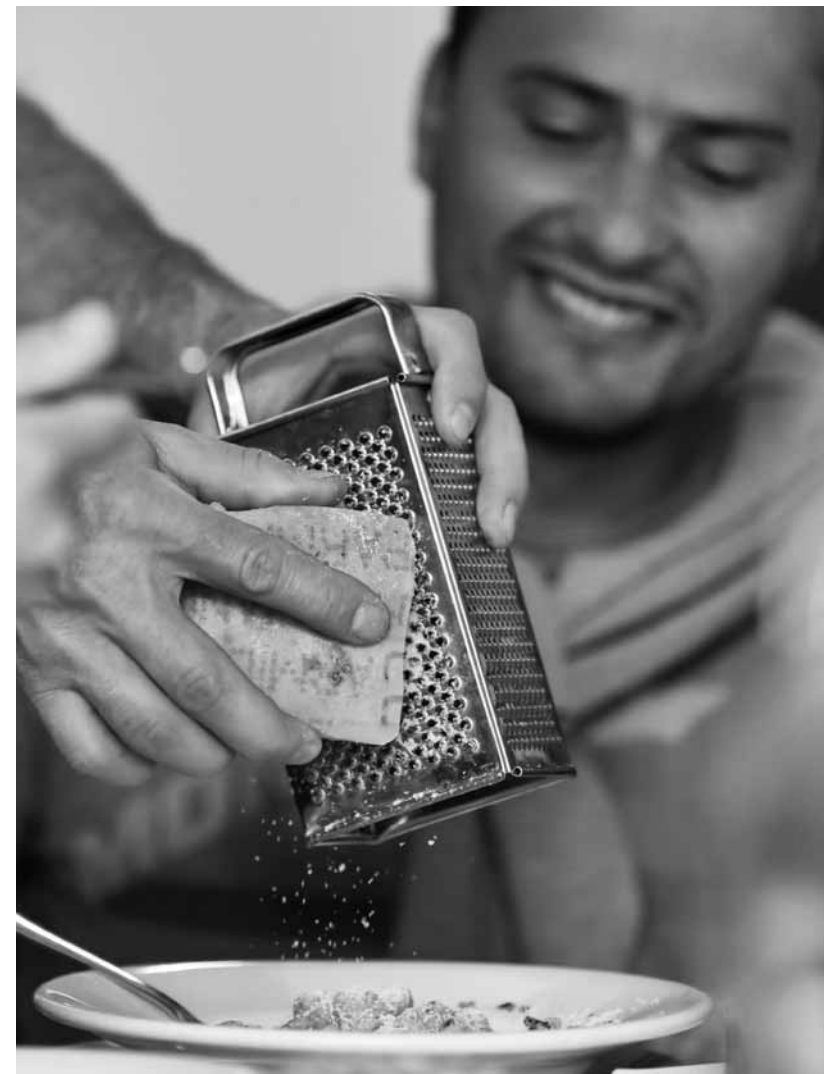
ARTE E SCIENZA DELL'ESPRESSO

De smaken van Umbrië

KOKEN IN CAMPAGNA



Tekst & fotografie: Robert Aarts | Styling: Aagje Aarts
Met dank aan: Cucina Francesca, www.cucinainfrancesca.nl
Casa Le Monache, www.casalemonache.it



aan kleine producenten, kennismaken met Umbrische families, hun producten en werkwijze; het zal de verse ingrediënten die we deze week in de keuken verwerken in een ander daglicht zetten. Francy voegt eraan toe dat het begrip ‘programma’ in Italië ruim moet worden opgevat. De gastvrijheid van de families wil nog wel eens zorgen voor een spontane uitloop. Niemand in de groep protesteert...

Superverse ricotta & zoutloos brood

Na een bezoek aan de buurvrouw, die zelf pecorino en ricotta maakt, licht Francy in de keuken nog enkele bereidingstechnieken toe en dan gaan we aan het werk. We maken een vulling van de superverse ricotta van de buurvrouw voor *ravioli di limoncello di mentuccia* (wilde munt). Uit de speakers schalt de krachtige stem van Antonello Venditti en het eerste glas *bianco* wordt geschonken. Tegen de avond begeven we ons naar het dorp Taizzano dat aan de voet van het oude Narni ligt. Bij *Trattoria Tiberina* serveert Christina ons een selectie *antipasti*. Het lijkt wel of in dit Umbrische specialiteitenrestaurant de tijd heeft stilgestaan. Voor ons op tafel staat *pane tradizionale umbro*, Umbrisch zoutloos brood waarvan het recept dateert van eeuwen geleden, toen de streek weigerde om belasting op zout te betalen. Nog steeds wordt er weinig zout in Umbrische gerechten gebruikt. Als *primi* proeven we twee pasta's; vooral de *pasta al tartufo* is niet te versmaden.

Dichtkunst

Het ontbijt de volgende dag is bijzonder. De familie Sabatini laat ons staand ontbijten in de olijfgaard, zoals ze altijd met de plukkers doen. Riccardo Sabatini, de zoon des huizes die de traditie van het olijfpersen uit respect voor zijn ouders voortzet, geeft tekst en uitleg. Na de les in

Zodra we onder de poort van *Casa Le Monache* door rijden, komt de driejarige Dora nieuwsgierig kijken wie de nieuwe bezoekers zijn. Eigenaresse Emanuela roept lachend dat Dora het enige kind van haar en haar man Francesco is en dat ze daarom altijd reikhalzend uitkijkt naar nieuwe avonturen. We zijn in Umbrië, waar Francy en Magda van Cucina Francesca bijzondere culinaire reizen organiseren. *De Smaak van Italië* ging mee op reis, stroomde de mouwen in de keuken op en schoof aan tafel...

De creativiteit van Emanuela is op het hele terrein voelbaar. Ze heeft de oude boerderij omgetoverd tot drie grote kleurige appartementen met de fantasienamen *Prezzemolina*, *Patatafatata* & *Pecorino Zen*. Francy en Magda ontvangen ons in de boomgaard met een koele prosecco. De groep waarmee we deze week de potten en pannen zullen beroeren, bestaat uit tien personen. Een prettige mix van jong en oud, stellen en singles. Tijdens het uitgebreide welkomstdiner dat Francy en Magda in de voormalige, tot keuken omgebouwde stal van *Casa Le Monache* voor ons hebben bereid, is het al snel duidelijk dat alle deelnemers het goed met elkaar kunnen vinden. Na de *dolci* en met de eerste limoncello in de hand wordt ons het programma voor de komende week voorgeschoteld. Umbrië zullen we voortaan met andere ogen bekijken, wordt ons beloofd. Bezoeken





olijven plukken lopen we door de velden naar het dorpje Vasciano, waar Riccardo’s moeder al twee dagen in de keuken staat om ons te kunnen verwennen met een uitgebreide Umbrische lunch. Tijdens deze lunch vloeit de mooie olijfolie van de Sabatini’s rijkelijk en ontdekken we spontaan een tweede talent van Riccardo, namelijk zijn dichtkunst. Bij gebrek aan een uitgever besloot hij zijn penne streken aan de etiketten van zijn flessen toe te vertrouwen. *Spesso per meravigliare una donna non è sufficiente dedicarle una poesia quando le è stata regalata anche la luna*, zo valt op een van de etiketten te lezen. Oftewel: ‘Om een vrouw te verleiden is het opdragen van een gedicht niet voldoende als haar ook de maan cadeau is gedaan.’

Boerenlunch

Later tijdens deze culinaire week lunchen we aan zware boerentafels, vanwaar het uitzicht op *la campagna* adembenemend is. Een van de lekkernijen die we proeven is een traditioneel gerecht voor Umbrië, bestaande uit verse jonge artisjokken met wilde munt. Francy en Magda hebben geluk en vinden de munt deze middag onder de olijfbomen van de 78-jarige Alfredo, de vader van onze gastvrouw Emanuela. De boerenlunch is niet compleet zonder een frisse speltsalade met rode bietjes (*insalata di farro con barbabietole*) en gevulde courgettebloemen (*fiori di zucchini ripieni*). Ter afsluiting drinken we een espresso en laten we ons de zelfgebakken koekjes met marmelade goed smaken. ’s Avonds rijden we naar Portaria, een pittoresk dorpje. Vanuit de deuropening van de pizzeria op het kleine Piazza Giuseppe Verdi kun je de stadspoort en de massieve vierkante kerktoeren van het dorp goed zien. Het is alsof Anton Pieck hier inspiratie op deed voor zijn tekeningen. We proeven deze avond *pizza sotto fuoco*, oftewel ‘pizza onder het vuur’. De koks kneden een soepel deeg van meel, zout en warm water en rollen het uit tot een dunne lap. Deze bodem wordt vervolgens op een baksteen gelegd, die onder het vuur wordt geschoven. Zo wordt voorkomen dat de pizza verbrandt, maar vangt hij wel genoeg warmte op om te bakken.



Koken met kruiden

Op de laatste dag rijden we via Spoleto naar de Apennijnen, waar we kennismaken met Adolfo Rosati. Hij neemt ons mee naar zijn twintig hectare grond, vol eetbare medicinale en culinaire bloemen en kruiden. Adolfo is een gepassioneerd wetenschapper en weet ons veel te leren. Eenmaal bij zijn gerestaureerde boerderij aangekomen, reikt *mamma Antonietta* ons een aantal glazen *grugnalata* aan, een verfrissende huisgemaakte kruidenlimonade. Na een korte kennismaking gaan we in de grote keuken aan het werk met bloemen en kruiden uit de tuin. Het levert een rijkdom aan smaken, geuren en kleuren op.

Aan tafel met *la famiglia*

Geen *grande cena finale* zonder Italiaanse gasten. De familie van Emanuela neemt onze uitnodiging van harte aan en is erg nieuwsgierig naar wat we hebben geleerd. In de keuken doet iedereen zijn uiterste best om het mooiste menu van de week te maken. Na twee gangen gaat Alfredo, de vader van Emanuela, staan en wordt het stil. Hij kijkt ieder van ons nadrukkelijk aan en zegt na een lange pauze ‘Dit is beter dan in het beste restaurant’. Een uitgelezen moment om Francy en Magda te bedanken en hen een zelfbedachte trofee te overhandigen... een houten pollepel!

De recepten uit dit artikel vind je op pagina 50.





FIORI DI ZUCCHINI RIPIENI

Gevulde courgettebloemen

(12 stuks)

Voor het beslag: 250 g bloem | 1 tl zout | 1,2 dl olijfolie | 3,5 dl warm water | 2 eiwitten

12 courgettebloemen | 12 ansjovisfilets, in olie | 1 tl gedroogde oregano | 12 kleine bolletjes mozzarella | versgemalen zwarte peper | olie om in te frituren | zeezout

Maak eerst het beslag. Doe hiervoor de bloem en het zout in een kom. Maak een kuiltje. Meng de olijfolie met het water en giet dit in het kuiltje. Roer tot een glad beslag en laat minimaal 30 minuten rusten. Spoel de ansjovisfilets af, dep ze droog en snijd ze in kleine stukjes. Laat de mozzarella goed uitlekken en snijd in piepkleine stukjes. Meng de mozzarella met de ansjovis, oregano en een beetje peper. 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 als een stukje brood snel bruin bakt en naar boven komt drijven. Haal de stampers uit de bloemen en vul ze met het mozzarellamengsel. Vouw de blaadjes er voorzichtig omheen. Doop de gevulde bloemen in het beslag, strijk het overtollige beslag eraf en frituur ze in de hete olie goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier, maal er zeezout over en serveer direct.



BISCOTTI CON MARMELLATA

Koekjes met marmelade

(ca. 30 stuks)

230 g boter, gesmolten | 110 g fijne suiker | ½ tl vanillearoma | 350 g bloem (type 00) | 1 tl bakpoeder | biologische marmelade

Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de boter in een kom met de suiker, het vanillearoma, de bloem en het bakpoeder. Meng tot een stevig deeg. Vorm hiervan 30 bolletjes en leg ze met enige tussenruimte op een bakmat. Druk er met je duim een kuiltje in en vul dit met marmelade. Bak ze in de oven goudbruin (10-15 minuten). Maak ze los van de bakmat en laat ze op een rooster afkoelen.



INSALATA DI FARRO CON BARBABIETOLE

Speltsalade met bietjes

(voor 4 tot 6 personen)

250 gram *farro* (Umbrische graansoort) | 1 rode ui, gehalveerd | 1 wortel, gehalveerd | 1 stengel bleekselderij, gehalveerd | 1 laurierblad | 2 knoflooktenen, gepeld | 100 gram *pancetta*, in reepjes | 500 gram gekookte bietjes, in blokjes | 1 teen knoflook, fijngehakt | 3 el rode wijnazijn | ½ tl suiker | 6 lente-uitjes, in smalle ringetjes | 150 g rucola | extra vergine olijfolie | peper en zout

Laat de *farro* een nacht in een ruime hoeveelheid koud water wellen. Spoel de spelt daarna goed af en kook ongeveer 45 minuten in ruim water met 1 el zout, met de ui, wortel, bleekselderij, laurier en de gepelde knoflooktenen. Laat goed uitlekken. Haal de groenten eruit. Schep de *farro* regelmatig om en doe de spelt in een schaal. Giet 2 el olijfolie samen met de *pancetta* in een ruime koekenpan. Bak de stukjes spek krokant, schep ze uit de pan en bak gedurende 2 minuten de bietjes in dezelfde pan. Schep geregeld om. Doe de *pancetta* er weer bij en voeg de fijngehakte knoflook, de azijn en de suiker toe en roer tot dit is opgelost. Draai het vuur uit en schenk er nog 1 dl olijfolie bij. Breng op smaak met peper en zout. Schep het lauwwarme mengsel door de afgekoelde *farro*. Schep er ten slotte de lente-uitjes en de rucola door. Maak af met een flinke scheut olijfolie.

Martin Simek

HOOFD- EN BIJZAKEN

Hongerwinter, een communistische dictatuur of opgroeien onder de knoet van de mafia; een pretje is het niet, maar het helpt. Tenminste, als je het overleeft. Het helpt je voor de rest van je leven de hoofdzaken van de bijzaken te onderscheiden.

Ben ik nou gek geworden of de wereld? vroeg ik me laatst weer eens af. Een gevoel dat u vast herkent. Mijn auto met Nederlands nummerbord stond in het zuidelijkste puntje van de Europese lidstaat Italië. De datum van de vereiste APK-keuring naderde en ik zat in Amsterdam. In Calabrië laten keuren en het papiertje opsturen naar Nederland, dacht ik. Niks ervan. Op het 0900-nummer werd me beleefd maar onverbiddelijk geadviseerd de auto op een trailer te zetten naar mijn garagehouder in Lutjebroek. ‘Maar we bombarderen Libië toch ook gewoon vanaf een Italiaanse vliegtuigbasis?’ protesteerde ik nog toen de werkstudent al lang had neergelegd. ‘Hoezo heeft het niets met elkaar te maken? Zijn we nou een verenigd Europa of niet? Mag ik met iemand spreken die niet neerlegt? Weet u wel wie ik ben?’ Op dat moment kwam mijn vrouw binnen. Zonder te weten tegen wie ik het wel of niet had, zei ze droog: ‘Nee, dat weten ze niet. Wees blij. Hou het zo.’ Mijn vrouw neemt me niet echt serieus moet u weten, en al helemaal niet als ik beweer dat ik, in tegenstelling tot haar en vele anderen, hoofdzaken van bijzaken kan onderscheiden. Eén vergissing onder de communisten en je betaalde hem heel duur.

Nu ik in vrijheid leef word ik daarom opstandig als iemand me weer terug naar Absurdistan wil duwen. Absurdistan is via nagenoeg alle 0900-nummers voor zoveel cent per minuut bereikbaar. Je kunt gillen wat je wilt, ze luisteren toch niet. Dat gillen is zowat nog onze enige vrijheid, naast het tonen van je onderbroek en/of de spleet van je reet, een voorrecht dat ooit alleen aan stratenmakers was voorbehouden. In mijn onschuld stapte ik laatst op een groepje jongeren in Utrecht af om ze erop te wijzen dat ze hun broeken dreigden te verliezen. Die hingen zowat op hun knieën, alleen het elastiek van hun onderbroeken zat nog op de plek die voor hun taille moest doorgaan. Want het waren zo te zien geen topsporters, alhoewel ze slierend over het perron aan energiedrankjes lurkten.

Martin Simek (Praag, 7 november 1948) is schrijver en radio- en tv-presentator. Hij woont al een aantal jaar in Italië maar is ook nog regelmatig in Nederland. Op deze plek in *De Smaak* verhaalt hij over opmerkelijkheden en bijzondere ontmoetingen.

www.martinsimek.nl
martin@martinsimek.nl



Foto: Same de Boer

Al die opgeslagen energie kreeg ik recht in mijn gezicht, toen mijn mensenmens-houding voor een provocatie werd aangezien. Inmiddels heb ik me geïnformeerd en weet net zoals u dat je er niet bij hoort in Nederland als je onderbroek niet te zien is. Integratie is een kwestie van je broekriem achterlaten in het land van herkomst, valt me meteen te binnen, flauw als ik ben en niet in staat om met de tijd mee te gaan.

Francesco B. uit mijn Calabrese dorpje is daarentegen zijn tijd vooruit. Hij wil ons dorp welstand brengen door de fondsen van de Europese Unie ten bate van de gemeenschap te gebruiken en niet ten bate van de mafia, zoals tot nog toe het geval is. Francesco B. is een arts met een zeer respectabele staat van dienst in heel Italië. Volgens mijn vrouw stevende hij op de overwinning af bij de recente burgemeestersverkiezingen. ‘Geen schijn van kans,’ zei ik, ‘Francesco is hier te lang weggeweest en weet in de lokale realiteit de hoofdzaken niet meer van de bijzaken te scheiden.’ ‘Daar gaan we weer,’ zuchtte mijn vrouw.

De nacht voor Francesco’s laatste verkiezingstoespraak op het dorpsplein werd uit de tuin van zijn villa, die beschermd wordt door hoge ijzeren hekken en camera’s, een waakhond van 1 meter 45 schofthoogte gestolen. ‘Je moet die hond tot de speerpunt van je toespraak maken,’ zei ik, toen hij zich bij mij kwam beklagen. Dat vond Francesco niet. Want zijn hond was privé, een bijzaak. Tot verbazing van mijn vrouw en de enkeling hier die ook modern en vooruitstrevend is, heeft Francesco niet gewonnen. De achterlijke dorpelingen kozen pragmatisch voor zijn tegenstander, die gelijk Poetin op de een of andere manier al decennia aan de macht blijft en geen waakhond nodig heeft.

