

Zonder zakjes de wereld rond

Iedereen kent wel de pakjes in de supermarkt waarbij je nog vlees, groenten en een beetje water moet toevoegen. Dat heeft met echt koken niets te maken en is nog belachelijk duur ook, vindt schrijfster Karin Luiten. In haar nieuwe boek 'Wereldgerechten zonder pakjes of zakjes' deelt zij ruim honderd alternatieven voor deze maaltijden.

Als student heb ik vaak genoeg gebruik gemaakt van pakjes, want die zijn makkelijk en overzichtelijk. Als het om soepen ging, hoefde je alleen nog water en eventueel groente toe te voegen. Bij complete gerechten voegde ik naast groente ook vlees toe en hoefde ik me verder niet druk te maken over de bereiding zelf. Achteraf waren deze gerechten vaak erg vet en zout en hadden ze ook vrij weinig te maken met het gerecht zelf.

Dat was dan ook de reden voor culi-schrijfster Karin Luiten om een nieuw boek (haar twintigste!) te wijden aan dit soort gerechten waaraan je nog groenten, vlees en of water moet toevoegen. Deze gerechten zijn erg duur en vooral zout. Koken hoeft niet zo ingewikkeld te zijn. De meeste recepten hebben een beperkt aantal ingrediënten.

„Zo'n pak bestaat uit een zakje kruiden met veel zout, kruidenolie en noedels, rijst of pasta”, weet Luiten. „Je betaalt er al gauw ruim €3 tot €4 euro voor waar je vervolgens slechts twee of drie porties uit haalt.”

Luiten analyseerde de bestaande gerechten uit pakjes en ontwikkelde smakelijke alternatieven met andere ingrediënten, afgewisseld met persoonlijke reisverhalen. „Voor



RECEPT

INDIASE KIP-JALFREZI

Nodig voor 4 personen: 400 gr flespompoe (schoon gewicht), 1 rode paprika, 1 groene paprika, 3 wortelen (250 gr), 1 blik tomatenblokjes (400 gr), 1 grote ui, 3 knoflooktenen, 3 cm gember, 1 groene peper, 2 el tomatenpuree, 2 tl korianderpoeder, 2 tl komijnpoeder, 2 tl gerookt paprikapoeder, 1 tl kerrie, snuf cayennepeper, handje verse koriander, plantaardige olie, zout en peper uit de molen.

Bereiding: Oven voorverwarmen op 200 graden. Snijd de pompoen (zonder schil) in dobbelsteentjes, de paprika's in grove ruiten, de wortel in plakjes. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Voeg 1 tl korianderpoeder, 1 tl komijnpoeder, 1 tl paprikapoeder, zout, peper, cayennepeper en 3-4 eetl olie toe. Husel grondig. Rooster 20 minuten in de oven tot gaarheid met hier en daar een geblakerd randje. Snipper intussen de ui. Verhit een flinke scheut olie in een braadpan en fruit de ui zachtjes 5 minuten. Hak de knoflook, gember en groene peper (zonder zaadjes) fijn. Voeg toe aan de pan en bak even mee. Daarna mogen de tomatenpuree erin, de overige korianderpoeder, komijnpoeder en paprikapoeder, plus de kerrie. Bak ook weer even mee. Voeg de bliktomaten en zout toe en laat zonder deksel 10 minuten pruttelen. Meng de oven-groente door de saus. Garneer met koriander. Lekker met rijst en/of naan.

mij is het leukste van reizen het proeven van nieuwe gerechten en smaken. Meestal hebben die wereldmaaltijden weinig met het origineel te maken. Veel van deze gerechten worden niet meer verkocht, maar ik vond online een overzicht van gerechten die de revue hebben gepasseerd.”

TROEP

„Je had vroeger bijvoorbeeld het gerecht 'Beef Shanghai'. Dat is zogenaamd Chinees, maar bestaat uit rundergehaktballen in een vette saus. Terwijl ze in China eerder varkens- of runderreepjes gebruiken. Er is ook een pak waarmee je kip tandoori maakt, maar dit gerecht doet in de praktijk meer aan *butter chicken* denken.”

Luiten heeft het boek in werelddelen onderverdeeld en begint elk hoofdstuk met een overzicht van de originele gerechten, mét hun ingrediënten. „Zo wordt het voor lezers duidelijk welke troep er allemaal in zit die je niet meer binnenkrijgt. Denk aan grote hoeveelheden zout, suiker en gistextracten, enzovoorts. Ondertussen staat

er op het pak doodleuk 'meer dan 200 gram groente per persoon' die je zelf nog moet kopen. Merkwaardig dat dit blijkbaar is toegestaan.”

De meeste gerechten vragen om kip of gehakt. „Dat mocht van mij wat gevarieerder, daarom bestaat de helft van het boek uit vegetarische gerechten met groente en vis. De andere helft bevat vlees, onder meer in de vorm van kippenbouten en -dij-

en. Ik deel bijvoorbeeld een recept voor Zuid-Afrikaanse *boboti*. Een ovenschotel met gehakt, sperziebonen, ui en appel. Ik heb gerookte makreel gebruikt. Dat werkt erg goed. Het was het enige gerecht waarmee Afrika in die wereldgerechten-serie wordt vertegenwoordigd, daarom staat er ook een Nigeriaans gerecht in.”

Sommige gerechten van Luiten worden niet in de supermarkten verkocht, maar is zij tijdens haar vele reizen tegengekomen. „Neem de *speka piragi*



Thaise kip met cashewnoten is een klassieker in pakjesland.

Zelf weer lekker kokkerellen



Reza Bakhtali

