

'Gezond is geen goede verkoopstruc, eten moet vooral lekker zijn'

DONNA HAY EN PASCALE NAESSENS

Donna Hay is de Australische kookboekenauteur die al meer dan drie decennia de wereld veroverd met haar haalbare en smakelijke recepten. Pascale Naessens leerde haar volk koken met een focus op groenten en pure ingrediënten. Wij brachten de twee kookboekiconen samen.

Tekst Barbara Serulus
Portret Niccola Van den Heuvel

Jullie hebben allebei net een nieuw boek uit, vertel!

Donna: "Ik maakte het vervolg op mijn vorige boek *Basic to Brilliance*. Het idee is om de thuiskok een aantal basisrecepten mee te geven waarmee hij verschillende kanten uit kan. Eens je een recept onder de knie hebt, kun je dus tien verschillende gerechten maken. Zo is er een recept voor een ovengebakken rösti die je zowel serveert met een frisse avocadosalsa en zalm als met peperige ossenhaas en dragonroom. Of één deegrecept waarmee je zowel kaneelbroodjes als babka als citroenkoeke kunt bakken. Ik merkte dat de basisrecepten uit mijn vorige boek voor veel mensen tot hun dagelijkse repertoire zijn gaan behoren: ik word zelfs tegengehou-

den in de supermarkt door mensen die fan zijn van de recepten omdat ze nooit mislukken. Ik hou ervan mensen vertrouwen te geven in hun kookkunsten."

Pascale: "Mijn nieuwe boek heet *Chez Pascale*, dat is de naam van het imaginaire restaurant dat ik al jarenlang run in mijn eetkamer. Ik wil mensen inspireren om op een ontspannen manier te koken voor vrienden en familie. Zelf word ik gelukkig van mensen thuis ontvangen. Helemaal gezellig wordt het als je allerlei schotels op tafel zet waaruit iedereen kan opscheppen. Zo'n buffet lost ineens het probleem op van gasten die verschillende eetvoorkeuren hebben: iedereen vindt wel iets dat hij lekker vindt en mag eten. De rode draad in het boek zijn recepten die snel op tafel

staan, met een korte ingrediëntenlijst en vol ingrediënten die goed zijn voor je."

Donna, ik las een interview in *The Guardian* waarin je vertelt over Michelle, een denkbeeldige vrouw met een krap schema, die je voor ogen houdt als je recepten ontwikkelt. Zo schrap je ingewikkelde bereidingen of tijdrovende technieken om haar geen stress te bezorgen. Pascale, heb jij ook iemand voor ogen die je leidt in bepaalde keuzes als je recepten maakt?

Pascale: "Ik ben mijn eigen Michelle. Mijn motivatie om mijn eerste kookboek te schrijven was dat er amper kookboeken op de markt waren waaruit ik zelf wilde koken. In ons land werden de kookboeken in die tijd vooral geschreven door restau- →

Donna Hay (links) en Pascale Naessens.



'Mensen zijn fan van mijn recepten omdat ze nooit mislukken. Ik hou ervan om mensen vertrouwen te geven in hun kookkunsten'

Donna Hay

ranchefs. Ik had geen tijd en zin om zulke ingewikkelde gerechten te maken thuis. Aan de andere kant waren er kookboeken over gezondheid die vreselijk saai waren. Dus ging ik een boek schrijven, met mezelf als doelpubliek: een selectie recepten die ik elke dag op tafel wil zetten. Toen ik naar uitgeverijen stapte met mijn plan, vonden ze het een gek idee: simpele, gezonde, doordeweekse recepten, wie zit daarop te wachten? Gezond was toen absoluut nog geen buzzword. Mensen gingen enkel 'gezond' koken als ze ziek waren; het was niet iets dat werd geassocieerd met plezier. Ik wou dat mijn boek levensvreugde uitstraalde, dat de kleuren van de borden zouden spatten. Ik vind dat we het niet per se gezond eten moeten noemen, het is gewoon goed eten: voedzaam en lekker."

Donna: "Ik gebruik het woord gezond ook niet vaak. Ik spreek liever over 'versge-maakt eten'. Voor mijn twee tienerzonen zet ik bijvoorbeeld altijd een schaal muffins op het aanrecht. Ik draai er een tros bananen in en roer nog wat bessen, lijnzaad, yoghurt en boekweitmeel onder het beslag. Allemaal voedzame ingrediënten waardoor ze zonder het te weten een gezonde snack meegegrissen. Ik hamer er niet op dat de muffins gezond zijn: mijn zonen zijn gewoon blij met een lekkere muffin en pakken er vaak stiekem twee. Gezond is voor de meeste mensen geen goede verkoopstruc, je moet zorgen dat het vooral lekker is. En de imaginaire Michelle over wie je sprak, die draait nog altijd mee. Zeker toen ik mijn magazine had (*Donna Hay bracht 17 jaar lang haar eigen, succesvolle magazine uit, red.*) en mijn team groter was, was Michelle een goede graadmeter. Als een van mijn jon-

gere teamleden een uitgebreid gebruid met een bewerkelijke saus wilde maken, zei ik haar: 'Michelle heeft net een hele dag gewerkt en ze moet haar kinderen nog ophalen van de muziekschool: heeft ze zin om hieraan te beginnen?' Ik had Michelle nodig om iedereen op één lijn te krijgen."

Pacale: "Ik herinner me dat ik jouw boeken kocht toen je net begon, Donna. Ze waren zo anders dan al die klassieke kookboeken. Het waren recepten voor de thuis-kok, zo verfrissend! Ook je styling en fotografie waren vernieuwend. Het was toen echt een nieuwe wind die door het kookboekenlandschap waaide."

Donna: "Dank je. Ik zag gisteren je nieuwe boek. Ik hou ervan dat de gezelligheid en het samenzijn ervan afspatten. Leuk dat we fan zijn van elkaars werk."

In de culinaire wereld, waar steeds meer invloeden over de hele wereld worden gemengd, worden ingrediëntenlijstjes van recepten notoir lang. Jullie staan net bekend om haalbare recepten zonder moeilijk te vinden ingrediënten. Welke bijzondere smaakmakers verdienen toch een plaatsje in de keukenkast?

Pacale: "Ik ben dol op een goede curry-pasta. Als je aan een tomatensaus een klein lepeltje rode curry toevoegt, heb je in tien seconden een heleboel extra smaaklagen: alsof de saus uren heeft staan pruttelen. Ook een kwalitatieve sojasaus is een fantastisch ingrediënt om snel een diepe smaak te krijgen."

Donna: "In mijn nieuwe boek staat een recept voor krokante chili-olie (*zie p. 60*), dat is een pikante olie met krokante stukjes sjalot en knoflook erin: heerlijk. Het is zo'n sausje dat je echt overal over kunt gie-ten: denk aan een stuk geroosterde zalm of een simpele kom rijst met avocado. Mijn

voorraad gaat er razendsnel door sinds mijn zonen hem hebben ontdekt: ze bakken een pan vol spiegeleieren en doen er dan lepels van de chili-olie over. Het is echt zo'n goed gerechtje om achter de hand te hebben: het maakt elke maaltijd net wat specialer."

Donna, jij bent je carrière gestart als foodstylist en hebt je eigen homeware-lijn. Pascale, jij bent haast even bekend als keramiste als als kookboekenschrijver en je hebt je eigen servieslijn bij Serax. Vanwaar jullie liefde voor keramiek?

Pascale: "Intussen maak ik al bijna twintig jaar keramiek. Het is een passie. Ik heb lang gedacht dat ik moest kiezen: keramiek of kookboeken. Ze zijn allebei zo alomvattend. Maar het idee om een van de twee te moeten lossen maakte me droevig. Nu heb ik aanvaard dat ik nooit tijd genoeg zal hebben om in allebei zoveel energie te stoppen als ik zou willen. Voor mij draagt een mooie tafel zoveel bij aan de eetervaring. Koken is veel meer dan een recept volgen. Het gaat ook om de sfeer, het samen aan tafel zitten, het gezellig maken. Voor mijn eigen lijn maak ik alle stukken eerst zelf in mijn atelier. De mooiste kies ik samen met Serax uit en die gaan in productie. Al vind ik het altijd moeilijk om de prototypes op te sturen, ze komen vaak niet terug. Zo'n stuk voelt toch een beetje als je kindje. Als je trouwens een speciaal stuk wilt voor je shoots, Donna, hoeft je het maar te vragen. Ik maak het graag voor je."

Donna: "Wauw, dat is fantastisch. Het is heerlijk dat jij echt dat ambacht kent en een eigen atelier hebt. Ik heb ooit les gevolgd, maar ben nooit ver geraakt. Voor mijn lijn maak ik de schetsen op papier en die bezorg ik dan aan een lokale keramist. Een goed stuk is voor mij eentje dat je op verschillende manieren kunt gebruiken: een grote schaal waarin je zowel een mooie salade kunt presenteren als een stuk vis uit de oven. Het is een fijn gevoel om te investeren in een bijzonder stuk keramiek, net zoals bij mode. Je draagt er zorg voor en gooit het niet zomaar weg als er een klein stukje afspringt. Grote winkels waar servies amper iets kost dragen bij aan de wegwerpmentaliteit die eigen is aan onze tijd. Ik vind het fijner om spullen met een verhaal te kopen, die je hopelijk lang kunt bewaren." →

RECEPTEN VAN DONNA HAY

GESCHROEIDE CHILIZALM MET KOKOS-KOMKOM- MERSALADE

Voor 4 personen

750 g zalmfilet zonder huid, in 8
stukken

60 ml knapperige chili-olie (zie
hiernaast)

Voor de salade:

80 ml kokosmelk

1 el limoensap

2 tl vissaus

1 tl fijne kristalsuiker

3 Libanese of kleine komkom-
mers, in schijfjes

15 g korianderblaadjes

2 lente-uien, fijngesneden

1. Maak de kokos-komkommer-
salade: roer de kokosmelk, het
limoensap, de vissaus en suiker
door elkaar. Schep de kom-
kommer, koriander en lente-ui
erdoor en zet apart.

2. Rijg de zalm aan 8 metalen
spiesen. Verhit een antiaan-
bakpan op hoog vuur. Leg de
zalm erin en bak 40 seconden
aan elke kant, of tot de stukken
dichtgeschroeid en naar wens
gaar zijn.
3. Verdeel de kokos-komkom-
mersalade over diepe borden
en leg de geschroeide zalm
erop. Schep de knapperige
chili-olie erover en dien op.

KNAPPERIGE CHILI-OLIE

250 ml plantaardige olie

6 sjalotten, gesnipperd

10 tenen knoflook, fijngesneden

25 chilivlokken

60 ml sesamolie

2 el bruine basterdsuiker

1 el gefermenteerde zwarte
bonen*, fijngesneden

1 tl zeezoutvlokken

1. Verwarm een grote koekenpan
op matig vuur. Schenk de olie
erin en warm 1 minuut op. Fruit
de sjalot en knoflook 12-15
minuten. Roer veel, tot ze licht-
goud van kleur zijn en de knof-
look krokant is.
2. Haal de pan van het vuur en
roer de chilivlokken, sesamolie,
suiker, gefermenteerde zwarte
bonen en het zout erdoor.
Schep in een gesteriliseerd
confituurpotje** (375 ml).

*Gefermenteerde zwarte bonen,
ook wel gezouten sojaboontjes
genoemd, zijn te vinden in
Aziatische speciaalzaken.

** Om het risico op ziektes als
botulisme te beperken, moet je de
confituurpotjes waar je de chili-
olie in doet goed steriliseren en
het potje in de koelkast bewaren.
Zet na gebruik de chili-olie
meteen terug in de koelkast. In
een gesteriliseerd glazen potje
kun je de olie 1 maand in de
koelkast bewaren. Zo steriliseer je
glazen potten: verwarm de oven
voor op 120°C. Was de potten en
de metalen deksels in een heet
sopje, spoel ze af en zet ze op een
bakplaat. Zet 20 minuten in de
oven. Haal eruit en laat afkoelen
voor je de potjes vult. →



RECEPTEN VAN PASCALE NAESSENS

ZEEBAARS IN DE OVEN

Voor een feesttafel van 6 personen: dit gerecht zet je op tafel als deel van een buffet, daarom zijn de individuele porties kleiner.

600 g zeebaarsfilet met vel, zonder schubben
20-tal kleine en half grote tomaatjes
Gele en rode puntpaprika
3 el uitgelekte kappertjes
200 g groene en zwarte olijven
6 knoflookteentjes
6 takjes tijm
3 takjes rozemarijn
Nodig: grote ovenschaal

1. Snijd de vis in zes stukken en de paprika's in ringetjes. Plet de knoflookteentjes. Doe alle groenten, kruiden, kappertjes en olijven in de ovenschaal. Schik er de vis tussen.
2. Giet er flink wat olijfolie over in een dunne straal, zodat alles wat olie heeft gekregen. Kruid met peper en zout. Zet de schaal in de koelkast.
3. Als de gasten er zijn: Zet de schaal 20 tot 25 minuten in de oven op 180°C.



LASAGNE MET COURGETTE

1 courgette
200 g biologisch kippengehakt (zie tip)
120 g gruyère + extra voor afwerking
80 ml room
1 el tomatenpuree (30 g)
1 tl gedroogde oregano
1 tl gedroogde tijm

1. Gebruik een dunschiller en trek plakjes van de courgette (zie tip). Bak het kippengehakt in wat olijfolie. Eenmaal gaar, meng je er de tomatenpuree door. Kruid met oregano, tijm, peper en zout.
2. Neem een andere pan, giet er de room in en doe er de gruyère bij. Houd nog wat gruyère opzij voor de afwerking. Verwarm zachtjes zodat de gruyère smelt en je een dikke saus krijgt.

3. Neem een ovenschaal en leg er dakpansgewijs een aantal plakjes courgette in. Schep er wat gehakt over en een beetje kaassaus uit de pan. Let op: wees zuinig, want er volgen nog een paar laagjes.
4. Leg er weer een laagje courgette op en wat gehakt en kaassaus. Herhaal tot alles op is, eindig met gehakt en daarbovenop de resterende kaassaus. Strooi er wat extra gruyère op en zet 20 minuten in de oven op 180°C.

Tip: courgette in plakjes snijden gaat het makkelijkst met een dunschiller. Als je op de zaadlijst komt, draai je de courgette om en begin je opnieuw. Het middelste stuk met de zaadlijst bevat veel vocht en kun je bijvoorbeeld gebruiken voor in een soep. ●