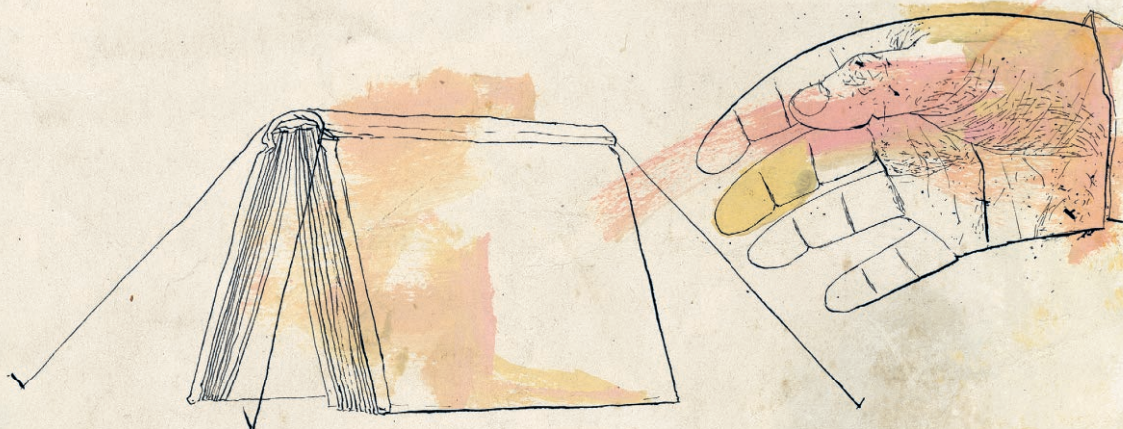




**HESTON  
BLUMENTHAL**

---

**IS DIT EEN  
KOOKBOEK?**



ILLUSTRATIES VAN

*Dave McKean*

FOTO'S VAN

*Haarala Hamilton*

Fontaine Uitgevers

# Inhoud

---

## **INLEIDING**

Avonturen in de kwantumgastronomie  
10

## **1 EEN MINDFUL BROODJE**

Zullen we even lekker langzaamaan doen?  
16

## **2 HESTONS ONTBIJTOPTIES**

Wanneer begin jij je dag?  
52

## **3 ZEVEN SOEPEN**

Wat zegt jouw buikgevoel?  
86

## **4 EEN SAMENGESTELDE SALADE**

Waarom bloosde de tomaat?  
120

## **5 CULINAIRE EXCURSIES EN EXPEDITIES**

Waar wil je vanavond eten?  
150

## **6 TRADITIONELE HEERLIJKHEDEN**

Zullen we de avond doorbrengen met een klassieker?  
200

## **7 IETS LEKKERS VOOR ERBIJ**

Wil je daar een saus, dip of tafelzuur bij?  
248

## **8 FERMENTEREN KUN JE LEREN**

Eindelijk duidelijkheid over de darm-brein- en brein-darmconnectie?  
272

## **9 VOED DE WERELD**

Zullen we eens wat alternatieve etenswaren bekijken?  
296

## **10 WELVERDIENDE DESSERTS**

Zin in zoetheid?  
324

## **VOORTZETTING**

Is alles even helder?  
352

## **REGISTER**

354

---

## Op zoek naar kwantumgastronomie

Is dit een kookboek? Het is niet zo gek als je hierop antwoordt: het staat vol met recepten, dus natuurlijk is het een kookboek. Maar misschien kun je het op meer manieren bekijken. Ik bekijk koken steeds meer vanuit een kwantumperspectief, wat er in de basis op neerkomt dat je alles wat je doet op oneindig veel manieren kunt bekijken: hoe we iets ervaren wordt bepaald door het perspectief dat we kiezen. Is dit boek een verzameling culinaire aanwijzingen? Een inzicht in hoe ik naar voedsel kijk? Een aanmoediging om je eigen relatie met voedsel te bekijken? Een genot voor het oog? Misschien is het al die dingen en meer. Misschien is het heel iets anders. Dat hangt af van jou en jouw perspectief.

Waarom bekijk ik gastronomie vanuit een kwantumperspectief? Om dat uit te leggen moet ik je mee op reis nemen. Op mijn zestiende werd ik verliefd op eten en koken na een bezoek aan restaurant L'Oustau de Baumanière in de Provence. Dertien jaar later opende ik mijn eigen bistro. Ik had geen opleiding en was niet uit op een Michelinster, maar ik ben nieuwsgierig, heb veel vragen en ben misschien wel wat obsessief van aard. Ik ging mijn neus (en tong en smaakpapillen) achterna en raakte verzeild in een culinaire wereld van nauwgezet afwegen, minuscule hoeveelheden toevoegen, timing en temperaturen. Van eindeloos proeven, onderzoeken en verfijnen. Een van mijn gevleugelde uitspraken in die begintijd was 'doorgaan' en dat bleef ik voortdurend doen. Michelinsterren waren mijn deel. En nog veel meer – eredoctoraten, een fellowship aan de Royal Society of Chemistry, een Britse ridderorde en een familiewapen – maar toch was het nooit genoeg. Doorgaan.

Waar was ik naar op zoek? Erkenning? Bevestiging? Een gevoel van eigenwaarde? Ik weet het niet. Nog niet. (Ik ben nog altijd niet klaar.) Maar ik haalde steeds minder voldoening uit de zoektocht naar perfectie. Het leek een doodlopende weg, voor mij althans, en ik besepte dat ik mijn relatie met voedsel en koken moest veranderen. Was ik een chef, met alles wat daarbij kwam kijken, of was ik gewoon iemand die gerechten maakt omdat koken mijn manier is om verbinding te maken met anderen en mijn overtuigingen te delen? Veel van die overtuigingen had ik nog niet nader onderzocht. Misschien moest ik daar iets mee.

Een van die overtuigingen was duurzaamheid, niet alleen wat betreft de planeet, maar ook wat betreft onszelf, want voedsel stimuleert je geest en emoties, en je verbondenheid met anderen. Een andere overtuiging was mindfulness, een term die te pas en te onpas wordt gebruikt, maar die je eigenlijk aanmoedigt om je bewust te zijn van je omgeving en het moment waarin we leven, en ervan te genieten. Voedsel en koken geven je daar de kans toe. Ik stel al langer dat je met eten alle zintuigen aanspreekt, maar keek daarbij vooral naar de manier waarop de zintuigen je smaakbeleving beïnvloeden. Nu vroeg ik me af of het ook van invloed is op onze kijk op de wereld en ons welzijn.

Gezondheid en welzijn hadden ook in ander opzicht mijn interesse gewekt. Dankzij de wetenschap weten we dat ons lichaam een complex ecosysteem is van microben

die samen het microbioom vormen. En deze triljoenen organismen spelen een rol bij onze spijsvertering, ons immuunsysteem en zelfs ons denkvermogen en ons humeur. Zo beïnvloedt de microbioom darm-hersenas wie we zijn en hoe we met de wereld omgaan. (Iedereen die door examenstress regelmatig naar de wc moest, weet hier alles van.) Dit ecosysteem wordt gevormd door wat we eten, dus was ik benieuwd welke ingrediënten een effect hebben op het microbioom.

Deze ideeën zijn belangrijk voor me, en ze hebben steeds meer invloed op de manier waarop ik kook. Sommige, zoals de rol van water, zijn zo complex dat ik daar een heel boek aan zou kunnen wijden. (Als je de recepten in dit boek doorbladert, zul je merken – deels omdat ik het woord vet gedrukt heb – hoe essentieel water, in allerlei vormen, is voor alles wat je klaarmaakt.) Maar waar mogelijk zijn ze verweven in de recepten in dit boek, of het nu gaat om gefermenteerde gerechten voor je microbioom of een soep die past bij je humeur. Nog belangrijker dan al deze dingen is het overkoepelende idee: het voeden en waarderen van de menselijke fantasie.

‘Ons onderwijs ontnemt mensen hun creatieve vermogens... onze enige hoop voor de toekomst is dat we anders gaan kijken naar de menselijke ecologie, en dat we anders gaan kijken naar de rijkdom aan menselijke capaciteiten.’ Deze woorden blijven me inspireren. Ze zijn afkomstig uit de TED Talk genaamd ‘*Do Schools Kill Creativity?*’ ([www.ted.com/talks/sir\\_ken\\_robinson\\_do\\_schools\\_kill\\_creativity](http://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_do_schools_kill_creativity)) van Sir Ken Robinson, een briljant pedagoog die zijn leven heeft gewijd aan onderwijsvernieuwing. Het is voor zover ik weet nog altijd de best bekeken TED Talk aller tijden, en dat is niet zo vreemd, want Ken weet zijn ideeën even duidelijk over te brengen als een filosoof, en met de timing van een komiek. Ik heb hem vaak opnieuw bekeken en ik moet er nog steeds om lachen en huilen. Zijn boodschap is in alle opzichten universeel: voor onze gezondheid, ons welzijn en ons voortbestaan op deze planeet moeten we de menselijke fantasie koesteren.

Ken richtte zich natuurlijk op onderwijs en niet op de keuken, dus wat heeft dit met eten te maken? Het antwoord is te horen in zijn volgende TED Talk, ‘*Bring on the Learning Revolution!*’ ([www.ted.com/talks/sir\\_ken\\_robinson\\_bring\\_on\\_the\\_learning\\_revolution](http://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_bring_on_the_learning_revolution)) waarin hij stelt dat ons onderwijssysteem is gestoeld op een fastfoodmodel, waarbij alles is gestandaardiseerd. Mensen keren het onderwijs de rug toe ‘omdat hun geest, hun energie en hun passie niet worden gevoed’.

Voed je geest. Als we het hebben over menselijke groei en menselijk welzijn gebruiken we vaak voedsel als metafoor, wellicht omdat voedsel en water zo essentieel zijn voor ons voortbestaan. Ze zijn een fundamenteel onderdeel van wie we zijn. Daarom lijkt het me een goede manier om onze creatieve vermogens te vergroten. We moeten toch dagelijks koken, dus waarom zouden we naast ons lichaam niet ook onze geest voeden? Misschien niet elke keer, want soms wil je gewoon eten op tafel zetten, maar wanneer het kan.

Hoe geef je dit weer in een kookboek? Dat kan niet, althans niet in een conventioneel kookboek, waarbij de recepten zijn weergegeven als een reeks min of meer vaststaande instructies die je moet opvolgen als een soldaat op de paradeplaats. Ik wilde het perspectief verschuiven en meer nadruk leggen op het

# 1

---

## Een mindful broodje

---

*Zullen we even lekker  
langzaam doen?*

Een mindful broodje

•

Broodje spek

•

Feestelijke kroningskip

•

Tosti kimchi-kaas

•

Broodje erwtensoep

•

Broodje garnalencocktail

•

Broodje ei met rucola

•

Pan bagnat

# BROODJE SPEK

*Wat zoek je in een broodje spek?*

*Het verleidelijke gesis tijdens het bakken.*

*Het onweerstaanbare aroma met zijn magnetische uitwerking.  
En dan heb je nog die zalige contrasten, gerookt en ongerookt,  
knapperig en zacht, hartig en een vleugje zoet.*

*Ik laat me inspireren door Mrs. Beeton voor een extra  
textuurcontrast. In haar boek *Cookery and Household  
Management* staat een recept voor tosti's, waar ze een stuk  
toast serveert tussen twee sneden brood met boter. Ze beweert  
dat het 'de eetlust opwekt bij langdurig zieken'. Ik weet niet  
of dat echt zo is, maar als je brood met toast combineert, krijg  
je een knapperigere en een zachtere laag die voor iedereen  
aantrekkelijk is, of je nu langdurig ziek bent of niet.*



# Broodje spek

---

## VOOR 2 STUKS

4 plakken ongerookt rugspek  
6 plakken gerookt ontbijtspek  
2 eetl. olie  
20 g gezouten boter  
4 sneden witbrood

### Voor de saus

2 eetl. mosterd (liefst van het merk French's)  
2 eetl. ketchup  
2 eetl. mayonaise

Leg de plakken spek tussen twee vellen bakpapier. Rol het spek heel dun uit met een deegroller, verwijder het bakpapier en snijd de plakken spek doormidden.


Verhit de olie in een grote koekenpan, voeg alle plakken spek toe en keer ze regelmatig tot ze gaar en knapperig zijn. Haal het rugspek uit de pan en zet dit apart. Bak het ontbijtspek nog iets langer tot het knapperig en gekaramelliseerd is.

Maak intussen de saus. Meng de mosterd, ketchup en mayonaise door elkaar in een kleine kom.

Bestrijk twee sneden brood met boter en leg ze apart.

Rooster de andere sneden brood, bestrijk ze met boter en leg de bacon erop. Bedek het geheel met de ongeroosterde sneden brood (dan heb je twee broodjes, elk met brood aan de ene kant en toast aan de andere).

Serveer ze direct, met de saus erbij om ze na elke hap in te dopen.



*Ook als je deze stap overslaat, heb je een heerlijk broodje. Maar als je het spek uitrolt, wordt hij malser en krult hij minder om tijdens het bakken. Omdat hij platter is, raakt een groter deel van het spek de pan zodat hij lekker knapperig wordt.*

*Dit is heel eenvoudig te maken en lijkt op hamburgersaus, maar dan met meer mosterd. Ik gebruik graag mosterd van het merk French's, de klassieke hotdogmosterd, omdat die zuurder smaakt dan de meeste andere merken en meer lijkt op piccalilly.*

*Snel! Smeer de boter erop als het brood nog heet is. Ik vind het heerlijk als boter smelt op de toast.*





# Muffins met tomaat en koffie

VOOR 6 STUKS

## Voor het tomaten-koffiemengsel

200 g tomatencompote (blz. 174)

1 theel. instantkoffie

## Voor de muffins

100 g ongezouten boter, gesmolten

2 grote eieren

75 g volkorenmeel

50 g tarwezemelen

2 eetl. inulinepoeder (naar wens)

1 theel. instantkoffie

1 theel. bakpoeder

1 theel. zout

tomaten-koffiemengsel (zie boven)

Verhit de oven tot 200 °C en bedek een muffinbakvorm met zes papieren muffinvormpjes.

Doe de tomatencompote in een kleine pan en voeg de koffie toe. Warm het geheel op laag vuur op tot de koffie is opgelost. Schep 6 volle theelepels van dit mengsel in een kom. Laat het mengsel in de kom en het mengsel in de pan afkoelen.

Maak de muffins. Giet de gesmolten boter in een middelgrote kom en klop met een handmixer één voor één de eieren erdoor.

Meng het volkorenmeel, de tarwezemelen, het inulinepoeder, de koffie, het bakpoeder en zout door elkaar in een grote kom. Maak een kuiltje in het midden en doe het eiermengsel erin. Roer het geheel door elkaar en roer dan het tomatenmengsel uit de pan erdoor.

Verdeel het mengsel over de zes papieren vormpjes. Maak met een theelepel een kuiltje in het midden van elke muffin en vul elk kuiltje met een theelepel van het tomaten-koffiemengsel uit de kom.

Zet de muffins onder in de oven en bak ze 20 minuten tot ze goudbruin en gerezen zijn. Laat ze afkoelen op een rooster.

Zie je hoe de koffie het mengsel een diepere, donkerdere kleur geeft? Ruik je het geroosterde aroma?

Je muffin bevat een klein hapje tomaten-koffiejam. Je kunt de muffin verticaal doorsnijden en er wat jam op smeren.

(Of niet, als je al op weg naar je werk bent.)





# Taco's met steak en bonenpuree

VOOR 4 STUKS

2 vers gebakken steaks, gerust (zie blz. 206)

## Voor de steakboter

125 g ongezouten boter, zacht  
2 eetl. olijfolie  
1½ theel. komijnpoeder  
1 theel. chilipoeder  
1 theel. gerookte-paprikapoeder  
1 theel. tomatenketchup  
½ theel. Worcestershiresaus  
rasp van 1 limoen

## Voor de bonen

1 eetl. plantaardige olie  
2 tenen knoflook, gepeld en in plakken  
1 kleine rode chilipeper, fijngehakt  
435 g bonenpuree, uit blik  
40 g runderbouillon  
1 theel. chipotlepasta (of Tabasco)  
flinke handvol verse dragon (6 g)  
handvol verse koriander (4 g)  
½ theel. citroensap, of naar smaak  
zout en zwarte peper

## Voor de taco's

wat steakboter (zie boven)  
4 tortilla's (blz. 158)  
4 eetl. bonenpuree (zie boven)  
handvol repen ijsbergsla  
handje ingelegde rode uienringen (blz. 164)  
handje verse koriander

Maak de steakboter. Meng alle ingrediënten in een kom tot een glad geheel.

Maak de bonen. Verhit de olie in een pan en bak de knoflook en chilipeper glazig en goudbruin. Doe ze in een kom met de bonenpuree, runderbouillon en chipotlepasta. Hak de dragon en koriander fijn en roer ze door het mengsel.

Voeg zo nodig citroensap, zout en versgemalen zwarte peper toe.

Doe de steaks weer in de pan waarin ze zijn gebakken, voeg wat steakboter toe en warm de steak op.

Stel de taco's samen. Snijd de steaks in dunne repen. Verdeel wat bonenpuree over elke tortilla. Voeg de steakrepen toe en bedek die met ijsbergsla en zure ui.

Verdeel de koriander over de taco's en serveer ze.

*Dit gaat makkelijker als de boter zacht is, dus haal hem een paar uur van tevoren uit de koelkast. Hij is heel makkelijk te maken. Hij heeft flink veel umami door de ketchup en Worcestershiresaus, een pittig accent door de chilipeper, een zuurtje van de citrus, iets rokerigs door het paprikapoeder en iets kruidigs door de komijn... alles wat je wil van streetfood.*



*Er blijft genoeg smakelijke steakboter over. Bewaar goed verpakt in de koelkast en verdeel hem over steaks, roer door chili con carne of smelt hem over groente.*