

FUSÃO

IXTA BELFRAGE

NIET-TRADITIONELE
RECEPTEN UIT
BRAZILIË

10 **INLEIDING**

20 **INGREDIËNTEN**

24 **SMAAKBOMMEN**

32 **GROENTEN**

40 *Minas Gerais*

45 *Heloísa*

60 *Citrus*

84 *Muziek, politiek, eten*

102 **VIS**

108 *De Amazone en Kenrick*

124 *Azeite de Dendê*

126 *Silvio*

164 *Jorge Washington*

178 **VLEES**

184 *Immigratie uit het Midden-Oosten*

194 *Cassave en tucupi*

212 *Japanse immigratie*

224 *Italiaanse immigratie*

232 **ZOET**

240 *Herinneringen aan familie en eten*

280 **REGISTER**

286 **DANK**





Fusão (uitgesproken als foe-zouw, met een zachte 'z' en een nasale 'ouw') betekent fusie, samensmelting of verbond in het Portugees, maar het is geen term die voor eten wordt gebruikt – wel voor chemie of muziek. Maar het is een prachtig woord waarvan de betekenis eenvoudig te begrijpen is, ook als je geen Portugees spreekt, en ik houd van het idee er een nieuwe betekenis aan te geven. Want uiteindelijk is taal, net als eten, altijd aan verandering onderhevig.

Als het over dit boek gaat, beschrijft het woord *fusão* mij, de samensmelting van een Braziliaanse moeder en een Engelse vader. Het beschrijft ook de Braziliaanse keuken: een smeltkroes van inheemse, Portugese en West-Afrikaanse kookstijlen waarin invloeden van verschillende immigratievolken zijn opgenomen. Dit boek is een logisch vervolg op mijn vorige, *Mezcla*, en gaat verder in op fusion koken, dit keer door een Braziliaanse lens bekeken.

Het idee voor dit boek kreeg ik toen ik een dna-test had gedaan, waaruit naar voren kwam dat mijn Braziliaanse helft uit een mix van inheemse, Portugese en Afrikaanse voorouders bestaat. De resultaten spoorden me aan om meer te weten te komen over mijn achtergrond, en voor het onderzoek dat ik de laatste paar jaar voor dit boek heb gedaan, ben ik verschillende malen naar Brazilië teruggegaan. Mijn liefde voor Brazilië zit diep, maar ik voel me er nooit helemaal thuis: mijn Portugees is gebrekkig, ik zie er niet Braziliaans uit en er zijn dingen die je alleen kunt begrijpen als je er bent opgegroeid. Hoewel mijn Braziliaanse vrienden en familie me steeds met open armen ontvangen, heb ik altijd het gevoel dat ik er als *imposter* niet echt bij hoor.

Om die reden is eten mijn brug naar Brazilië geworden, en een manier om aansluiting te vinden bij die kant van mijn afkomst. Uit het boek *História da Alimentação no Brasil* (De geschiedenis van voeding in Brazilië) heb ik veel informatie gehaald. Het is in 1967 geschreven door Luís da Câmara Cascudo. Câmara Cascudo was een neef van mijn overgrootmoeder Maria Eugênia, dus toen het impostersyndroom de kop opstak, probeerde ik mezelf eraan te herinneren dat ik, misschien vergezocht, een soort culinaire vertegenwoordiger was van Brazilië.

Maar uiteindelijk laat dit boek nauwelijks de top van de ijsberg van Brazilië zien. Brazilië is uitgestrekt en adembenemend, complex en prachtig. Het is een plek die niet kan worden vastgelegd en dat pretendeert dit boek dan ook niet. *Fusão* is geen onbetwiste handleiding van de Braziliaanse keuken, maar meer een heel persoonlijk relaas over de mensen die ik onderweg heb ontmoet en de recepten die daarop geïnspireerd zijn. Tijdens mijn verschillende reizen naar Brazilië koos ik er vaak voor om terug te keren naar mensen en plekken, in plaats van zoveel mogelijk verschillende plaatsen oppervlakkig te leren kennen. Ik zie ernaar uit om je voor te stellen aan deze mensen – ze hebben elk de manier waarop ik de wereld zie op onverwachte manieren beïnvloed.

OVER DIT BOEK

Hoewel hier veel Braziliaanse culinaire tradities aan bod komen, is dit geen boek met traditionele Braziliaanse recepten. Als dat is wat je zoekt, lees dan *De Braziliaanse keuken* van Thiago Castanho of *Travel to Brazil: The Cookbook* van Polyana F. de Oliveira.

In dit boek vind je variaties op klassieke recepten waar puristen zich misschien wat ongemakkelijk van gaan voelen. Ook staan hier nieuwe recepten in die op Brazilië geïnspireerd zijn, op inheemse ingrediënten of ingrediënten die in Brazilië zijn terechtgekomen.

Als je Braziliaans bent, blader je misschien door dit boek en denk je: dit is niet hoe mijn vovó dit klaarmaakt, en dan heb je helemaal gelijk! Deze gerechten zijn niet traditioneel en recepten die daar wel op gebaseerd zijn, heb ik met mijn eigen ideeën aangepast. Het is misschien een controversiële mening, maar ik geloof dat er niet een 'juiste' manier is om iets klaar te maken. Recepten ontstaan door innovatie, creativiteit en vaak door gemaakte fouten, en dat maakt de keuken juist zo'n leuke plek. Dus vertrouw op een goede afloop: ik heb deze recepten grondig getest en hoewel ze misschien afwijken van wat 'normaal' is, beloof ik je dat het resultaat heerlijk is.

Dat gezegd hebbende, je hoeft deze recepten niet tot op de letter te volgen. Eigenlijk zou ik liever zien dat ze dienen als inspiratie, waarmee je je eigen smaakcombinaties maakt. Je zult zien dat de recepten om die reden beginnen met wat smaakbommen (zie blz. 24-31): marinades, tafelzuur, olie en sauzen. Ik raad aan een paar uur in deze smaakmakers te investeren, zodat je ze in de koelkast hebt staan. Ze tillen de eenvoudigste maaltijden naar een hoger niveau en dienen als de fundering waarop je je eigen ideeën kunt bouwen.

Het boek is grofweg ingedeeld in de hoofdstukken 'Smaakbommen', 'Groenten', 'Vis', 'Vlees' en 'Zoet'. Om je te helpen kiezen wat je gaat koken, heb ik bij elk recept de bereidingstijd aangegeven en geef ik andere informatie, zoals of een recept vegetarisch, vegan of gluten-vrij is. Op bladzijde 20-23 geef ik alternatieven en vervangingen voor Braziliaanse ingrediënten, zodat je de gerechten overal ter wereld kunt maken.



Tropische garnalen met bakbanaan en ingemaakte sjalotten

Dit is met gemak een van mijn favoriete recepten in dit boek. Het is misschien wat werk, maar dat is het dubbel en dwars waard.

Om het jezelf wat makkelijker te maken, kun je een dag tevoren de garnalen marineren, de garnalenkoppenolie bereiden en de sjalotten innemen.

Dit gerecht is geïnspireerd op een van mijn favoriete *botecos* in Copacabana, Rio de Janeiro (Adega Pérola): een visbar die al sinds 1956 een instituut is in de stad. Dit gerecht is een nieuwe versie van hun Pérola Tropical (tropische parel), een mix van garnalen en bakbanaan, gemarineerd in knoflookolie. Deze versie is veel verfijnder maar de smaak is ongeëvenaard.

Dien meteen op want de bakbanaan en garnalen worden hard als ze afkoelen.

Voor 4 personen, als voorgerecht	GV
Vorbereiden: 10-12 minuten	
Bereiden: 17 minuten	

Garnalen en olie

12 ongepelde garnalen van elk 35 g (420 g)
2 hele, rode bird's eye-chilipepers
2 hele, groene bird's eye-chilipepers
120 g olijfolie
fijn zeezout
¾ theel. gemalen urucum (anatto/achiote, zie blz. 23), plus extra voor eroverheen
40 g tomatenpuree

Verder nodig

1 banaansjalot, gepeld, in ringen van 3 mm (gebruik een mandoline, als je die hebt)
3 limoenen, voor 60 g limoensap
15 g rijstazijn
2 kleine, heel rijpe bakbananen
1 eetl. ghee (zelfgemaakt of uit een pot, niet uit blik)
2½ theel. Gember-knoflookmix (zie blz. 26) of 2 kleine tenen knoflook + 5 g gemberwortel, fijngesneden
2 eetl. koriandersteeltjes, heel fijn gesneden

Pel de garnalen, trek de koppen eraf maar laat de staart eraan. Leg de koppen en lege schalen in een koekenpan (niet op het vuur). Je hebt ongeveer 260 gram gepelde garnalen met staart.

Snijd de garnalen over de rug open, duw ze een beetje open en verwijder het darmkanaal.

Leg de gepelde garnalen in een kom en schep voorzichtig de chilipepers, 1 eetlepel olijfolie, ½ theelepel fijn zeezout en de urucum erdoor. Zet opzij.

Maak de garnalenolie: voeg de tomatenpuree en 100 gram olijfolie toe aan de koekenpan met koppen en schalen. Zet op hoog vuur en roerbak 3½ minuut, tot de schalen helder roze worden.

Leg een zeef op een kom en schep de inhoud van de pan erin. Druk stevig aan om er zoveel mogelijk vloeistof en smaak uit te persen.

Roer in een ander kommetje de sjalottenringen door het limoensap, de azijn en ½ theelepel fijn zeezout. Zet opzij.

Pel de bakbananen en snijd ze in schijfjes van 2 cm.

Veeg de koekenpan schoon. Voeg de ghee toe en zet de pan op heel laag vuur. Is de ghee gesmolten, verdeel dan de schijfjes bakbanaan over de bodem van de pan. Bestrooi ze met ¼ theelepel fijn zeezout. Leg het deksel op de pan en bak 5 minuten zachtjes, keer ze om en bak ook de andere kant 5 minuten. De bakbanaan moet niet bruin of gebakken worden, maar laat hem alleen gaar stomen, dus houd het vuur laag.

Schenk de ghee in de kom met garnalenolie en zet de gebakken bakbanaan opzij.

Veeg de koekenpan schoon en zet hem op hoog vuur. Is de pan erg heet, verspreid dan de garnalen en chilipepers over de bodem en bak ze 1½ minuut aan elke kant.

Haal de pan van het vuur en roer de gember-knoflookmix, garnalenkoppenolie, gebakken bakbanaan en koriandersteeltjes erdoor.

Snijd 1 rode chilipeper en 1 groene chilipeper fijn, doe ze terug in de pan en roer alles voorzichtig door elkaar.

Schep op een platte schaal en verdeel er wat ingemaakte sjalotten over (je hebt niet alles nodig), en een snufje urucum.

Besprenkel met een deel van het sjalottenvocht en knijp er nog wat extra limoensap over.





Kokoskip met geblakerde okra

Kip en okra is een combinatie die in veel verschillende keukens voorkomt: de Indiase, Chinese, West-Afrikaanse en Creoolse, om er maar een paar te noemen. In Brazilië komt *frango com quiabo* (kip met okra) uit de staat Minas Gerais (zie blz. 40), maar het is afkomstig uit de West-Afrikaanse keuken (okra komt oorspronkelijk uit West-Afrika en is tijdens de slavenhandel meegenomen naar Brazilië).

Deze versie is geïnspireerd op (maar is heel anders dan) het klassieke gerecht. Het wijkt af omdat er kokosmelk in de saus wordt gebruikt en koffie in de marinade. In plaats van de okra in de saus te koken, bak en blaker ik hem, zodat hij lekker knapperig blijft.

Voor 4 personen

GV

Vorbereiden: 10 minuten

Bereiden: 1 uur

Rusten: 10 minuten

8 kipdrumsticks

1 Scotch bonnet-chilipeper, heel (optioneel)

Marinade

1 eetl. olijfolie

1 theel. urfa-chilivlokken

1 theel. gemalen koffie

1 theel. fijn zeezout

½ theel. gerookte-paprikapoeder

ca. 20 draaien uit de pepermolen

Saus

1 blik van 400 ml volle kokosmelk

150 g zoete cherrytomaten

1 rode paprika, zaden verwijderd, in vieren (170 g)

3 kleine tenen knoflook, gepeld

5 g gemberwortel, geschild

1 Scotch bonnet-chilipeper, zaden verwijderd, fijngesneden (of een mildere chilipeper)

2 eetl. vloeibare honing (of ahorn- of agavesiroop)

1 eetl. rode palmolie (zie blz. 20) of kokosolie

1½ theel. fijn zeezout

1 theel. rijstazijn

½ theel. mild kerriepoeder

¼ theel. gerookte-paprikapoeder

¼ theel. kurkuma

ca. 50 draaien uit de pepermolen

Voor erbij

140 g okra, schuin gehalveerd

olijfolie

15 g korianderblaadjes

15 g lente-uien, alleen het groene deel, in dunne ringen

2 limoenen, gehalveerd

rijst of platbrood

Schep de kip in een grote kom door de ingrediënten voor de marinade, tot de drumsticks er rondom mee bedekt zijn.

Mix alle ingrediënten voor de saus in een blender.

Verhit een hoge pan van 26 cm breed (waar je een deksel voor hebt) op hoog vuur. Is de pan heet, leg dan de drumsticks erin met zo veel mogelijk tussenruimte. Bak ongeveer 8 minuten; keer ze elke 2 minuten om, tot ze rondom bruin zijn.

Schenk de saus erbij en roer tot de drumsticks ermee bedekt zijn. Voeg de hele Scotch bonnet toe (als je die gebruikt), leg het deksel op de pan en verhit 5 minuten op hoog vuur. Zet het vuur helemaal laag en laat 40 minuten sudderen, tot de kip heel gaar is. Laat 10 minuten rusten. Druk de Scotch bonnet (als je die gebruikt) fijn in de saus, zodat die lekker pittig wordt.

Verhit intussen een koekenpan op hoog vuur. Schep de okra door wat olie en fijn zout en leg in de hete pan. Bak ongeveer 6 minuten, keer een paar keer, tot ze rondom zwarte plekje krijgen. Schep in een andere kom de koriander en lente-ui door de okra.

Knijp ½ limoen uit boven de kip, schep de okra en kruiden erop en dien op met rijst of platbrood en de rest van de limoenen.

Opmerking

De marinade zorgt voor een rokerige keuken, dus open de ramen en zet de afzuigkap aan.



Charutos met pittige tomatenbouillon & knoflookolie

Ik val altijd terug op Libanees eten als ik in Brazilië ben en iets anders wil eten dan Braziliaans. Mijn favoriete Libanese restaurant in Rio de Janeiro (Basha) maakt de beste met vlees gevulde koolrolletjes, *charutos Libanais* (wat letterlijk ‘Libanese sigaren’ betekent en de Portugese naam voor het gerecht is: *malfouf*). Ze zwemmen in een geurige tomatenbouillon en worden opgediend met *pimenta caseira* (zelfgemaakte chilisaus) en partjes limoen, om erover uit te knijpen – een prachtige samensmelting van de Libanese en Braziliaanse keuken. Het volgende recept is op dit gerecht geïnspireerd.

Voor 12 rolletjes

GV

Vorbereiden: 20 minuten

Bereiden: 9 minuten

250 g regenboogsnijbiet of gewone snijbiet
1 eetl. olijfolie
1 Scotch bonnet-chilipeper
2 limoenen, gehalveerd

Vulling

400 g lamsgehakt
40 g tomatenpuree
15 g koriander, fijngesneden
½ ui, gepeld, geraspt (60 g)
1 teen knoflook, fijngeraspt of geperst
½ theel. mild kerriepoeder
½ theel. gedroogde munt
¼ theel. gemalen piment
1 theel. fijn zeezout
ca. 50 draaien uit de pepermolen

Bouillon

200 g kokend water
15 g tomatenpuree
¼ theel. fijn zeezout

Knoflookolie

1½ eetl. olijfolie
20 g gezouten boter
3 tenen knoflook, heel fijn gesneden
¼ theel. urfa-chilivlokken
½ theel. fijn zeezout

Vermeng alle ingrediënten voor de vulling in een kom en zet opzij.

Klop in een kom het kokende water door de tomatenpuree en het zout en zet opzij.

Blancheer de snijbiet: houd de bos boven een grote pan vast aan de steeltjes (zie foto op blz. 188). Schenk de rest van het kokende water uit de waterkoker over de bladeren, zodat ze zacht worden en makkelijker zijn op te rollen.

Snijd de steeltjes van de bladeren (zie de foto van de bladeren op blz. 188). Snijd 100 gram van de steeltjes zo fijn mogelijk en vermeng ze met de gehaktvulling. Bewaar de rest van de steeltjes voor een ander recept.

Maak je aanrecht schoon en vet het dun in met olijfolie. Leg de bladeren plat neer, met de nerf naar boven – zorg ervoor dat ze niet scheuren. Als je grote bladeren hebt, heb je genoeg aan één per rol; zijn ze kleiner, dan moet je er twee of drie overlappend neerleggen – zie de foto op bladzijde 188.

Schep ongeveer 50 gram gehaktvulling op elk blad, vouw de zijkenen naar binnen en rol ze strak op. Je hebt dan ongeveer 12 rolletjes. Leg ze op de naad op een platte schaal.

Zet een pan van 28 cm doorsnede (waar je een deksel voor hebt) op hoog vuur. Schenk er 1 eetlepel olijfolie in en leg de rolletjes op de naad in de pan als de olie heet is. Bak 2½ minuut aan elke kant, zodat ze aan beide kanten mooi bruin zijn. Schenk de tomatenbouillon erover en voeg de hele Scotch bonnet toe. Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat 4 minuten koken.

Doe intussen de ingrediënten voor de knoflookolie in een pannetje op halfhoog vuur. Bak 3 minuten zachtjes, of tot de knoflook zacht, goudbruin en geurig is (laat de knoflook niet verbranden!).

Druk de Scotch bonnet fijn in de saus zodat die lekker pittig wordt. Besprenkel de rolletjes met wat knoflookolie en geef de rest er apart bij. Knijp er flink wat limoensap over en dien op.





Linksboven Granita met papaja, limoen & chili
Linksonder Sorbetijs van guave, kaneel, aardbei & limoen

Rechtsboven Mango-gember-citroensorbetijs
Rechtsonder Gebakken-banaanijs met choc-fudgesaus

Gebakken-bananenijs met choc-fudgesaus

Dit ijs is vegan, zuivelvrij en glutenvrij (zolang je glutenvrije miso gebruikt), dus het is perfect als je kookt voor mensen met verschillende dieetwensen. Het is ook leuk om op te dienen: zet gewoon het ijs, de fudgesaus en gehakte noten op tafel en laat iedereen zijn eigen ijscoupe samenstellen!

Je kunt ook truffels maken van de fudgesaus. Als je de saus laat koken tot die zo dik is als butter-scotch en dan in de koelkast laat afkoelen, kun je er balletjes van maken die je door cacao, kokos-rasp of hagelslag rolt. Je hebt dan een veel minder zoete versie van *brigadeiros*, de klassieke Braziliaanse chocoladetruffels die gemaakt worden met gecondenseerde melk.

Voor 4 personen

GV, V, VG

Vorbereiden: 10 minuten

Bereiden: 49-54 minuten

Invriezen: een nacht, plus 6 uur

IJs

5 extra rijpe bananen, gepeld, in grove stukken (540 g)

150 g ahornsiroop

200 g kokosroom (je hebt nog 200 g nodig voor de saus)

30 g witte miso

1 theel. vanillepasta

½ theel. oploskoffiekorrels

50 g pure chocolade, heel fijn gehakt

Gekruide, gekaramelliseerde noten

100 g pistachenoten, gedopt

100 g hele hazelnoten

25 g lichtbruine basterdsuiker

1½ eetl. ahornsiroop

2 theel. milde olijfolie

½ theel. gemalen koffie

¼ theel. fijn zeezout

versgemalen peper

Choc-fudgesaus

200 g kokosroom

100 g ahornsiroop

2 eetl. cacao (100% cacao)

1 theel. vanillepasta

1½ theel. witte miso

½ theel. oploskoffiekorrels (of gemalen koffie)

¼ theel. kaneel

Verhit de oven tot 190 °C.

Bekleed een ovenschaal met bakpapier, voeg de bananen toe en roer de ahornsiroop erdoor. Bak 25-30 minuten, roer halverwege door, tot de bananen zacht en bruin zijn en de siroop wat is ingekookt. Laat afkoelen. Til het bakpapier met de bananen en siroop uit de schaal en doe in een diepvriesdoos. Zet een nacht in de vriezer.

Verlaag de temperatuur van de oven tot 160 °C.

Hak de noten grofweg doormidden (je wilt grove stukken krijgen, dus hak ze niet te fijn). Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg de noten erop en roer de suiker, ahornsiroop, olie, koffie en zout en peper erdoor. Bak ongeveer 17 minuten, roer halverwege door, tot ze goed bruin zijn. Zet opzij en laat afkoelen. Breek de notenbrokken los en bewaar ze in een afgesloten doos.

Breek de volgende dag de bevroren banaan en ahornsiroop in stukken en doe ze in een keukenmachine of blender met de kokosroom, miso, vanille en koffie. Pureer tot een glad geheel; schraap daarbij de zijanten van de kom naar onderen. Schenk in een diepvriesdoos en zet 2 uur in de vriezer, of tot het ijs een beetje bevroren is maar nog wel zacht is. Vouw de chocolade erdoor en zet het ijs ongeveer 4 uur terug in de vriezer, tot het ijs stevig maar nog wel op te scheppen is.

Doe alle ingrediënten voor de saus in een pan en klop tot een glad geheel. Zet op halfhoog vuur, roer veel, en kook ongeveer 7 minuten, tot de saus zo dik is als een schenkbaar fudgesaus (de saus wordt dikker als hij afkoelt).

Dien het ijs op met de warme fudgesaus en de gekruide noten.

Opmerkingen

De gebakken banaan moet een nacht in de vriezer staan en je hebt nog een keer 6 uur nodig om het ijs in te vriezen als je het ijsmengsel gepureerd hebt, dus houd daar rekening mee in je planning.

Is het ijs helemaal hard bevroren in de vriezer, dan moet het ongeveer 40 minuten op kamertemperatuur staan voor je het kunt opscheppen.

Op bladzijde 237 staat een foto van dit gerecht.