smaakvrienden

inspiratie voor de beste **smaakcombinaties** en **culinaire creativiteit**

Karakter Uitgevers B.V.

Angélique Schmeinck

Zeven jaar na de eerste editie van *Smaakvrienden* in 2010 is ons culinaire landschap haast onherkenbaar veranderd. Ons palet van smaken, ingrediënten en technieken groeide explosief. We leerden bewuster om te gaan met onze gezondheid en met de herkomst van ons eten. Onze nieuwe groene inspiraties zorgden voor een nieuwe rolverdeling tussen vlees, vis, groente en fruit.

We zoeken echtheid in ons eten, dat verantwoord en van dichtbij op ons bord belandt. Via social media worden we de hele dag getrakteerd op smaakvolle en inspirerende foodfoto's. Toch gaat de ware liefde nog altijd door de maag: samen eten blijft echt en oprecht. De keukentafel is een ontmoetingsplek geworden, waar vrienden met smaak aanschuiven om te genieten van gerechten die even eerlijk als heerlijk zijn.

Onvervalst goed eten is meer geworden dan een kwestie van smaak: het is een belangrijk ingrediënt van onze identiteit. Smaak, inspiratie, expressie en creativiteit zijn dichter bij elkaar gekomen. Ik voel de verandering om me heen, en ik word oprecht blij van de nieuwe energie die dat losmaakt. Ik zie boeren, bakkers, vissers, amateurkoks en ambachtsmensen nieuwe waarden omarmen. Mateloos consumeren maakt plaats voor combineren op maat. We proeven dat weglaten juist iets toe kan voegen. Vanuit deze culisofie - de wijsheid van de keuken - durven we culinair de diepte in te gaan.

In *Smaakvrienden Groente en Fruit* wil ik je met culinaire mindmaps inspireren om te combineren. We laten de culinaire comfort zone achter ons en gaan op smaakavontuur, want voor een echt goed gerecht bestaat geen vast recept. Tussen surf en turf ligt een wereld van durf op je te wachten. Er is zo veel moois te ontdekken zodra je op de natuur, het seizoen en je smaakintuïtie gaat vertrouwen!

Ik schreef deze nieuwe editie met heel mijn hart, want wat recht uit het hart komt is nog altijd het lekkerst. Ik wijs je met plezier de weg langs groene vergezichten, nog mooier in beeld gebracht met gloednieuwe persoonlijke fotografie. Schema's vol frisse ingrediënten zijn ververst, vernieuwende bereidingen en technieken zijn gebundeld, en vaste relaties tussen vertrouwde ingrediënten zijn opnieuw op smaak gebracht. Ik heb geluisterd naar wat jullie me terug bleven geven. In mijn smaakatelier zag ik jullie met versleten exemplaren van de eerste editie. Ik werd daar zo gelukkig van: ik voelde het aan alles... de tijd is rijp om nieuwe Smaakvrienden te maken!
Geniet met smaak...

Inhoud

INTRO
Hier begint het creatief culinair inzicht waarmee je optimaal het boek kunt benutten
Smaakvrienden, smaak en inspiratie letterlijk voor ogen hebben **10**
Smaak begrijpen **12**
Flavourdesign **16**
Cirkel van de Smaak **18**
Smaakvrienden handleiding **22**

SMAAKVRIENDEN GROENTE | CULINAIRE MINDMAPS
Eenenveertig culinaire groentemindmaps met hun smaakvrienden en inspiraties

Aardpeer **27** / Andijvie **29** / Artisjok **31** / Asperge – Groen **33** / Asperge – Wit **35** / Aubergine **37** / Avocado **39**
Bataat **41** / Biet **43** / Bleekselderij **45** / Bloemkool **47** / Boerenkool **49** / Broccoli **51** / Cantharel **53**
Champignon **55** / Chinese kool **57** / Courgette **59** / Doperwt **61** / Groene kool **63** / Knolselderij **65** / Komkommer **67**
Koolrabi **69** / Paksoi **71** / Paprika **73** / Pastinaak **75** / Peul **77** / Pompoen **79** / Prei **81** / Rammenas **83**
Rode kool **85** / Schorseneer **87** / Sperzieboon **89** / Spinazie **91** / Spitskool **93** / Spruitjes **95** / Tomaat **97** / Venkel **99**
Witlof **101** / Witte kool **103** / Wortel **105** / Zeekraal **107**

SMAAKVRIENDEN FRUIT | CULINAIRE MINDMAPS
Twintig culinaire fruitmindmaps met hun smaakvrienden en inspiraties

Fruitvrienden, glansrol voor fruit **110** / Kroon op de maaltijd **112** / Aardbei **115** / Ananas **117** / Appel **119**
Banaan **121** / Blauwe bes **123** / Braam **125** / Citroen, limoen **127** / Framboos **129** / Grapefruit **131** / Kers **133**
Kiwi **135** / Mango **137** / Meloen **139** / Passievrucht **141** / Peer **143** / Perzik, nectarine **145** / Pruim **147** / Rabarber **149**
Sinaasappel, mandarijn **151** / Vijg **153**

CULINAIR BREINFLITSEN
Een selectie van achtentwintig inspiratielijsten voor nog meer culinaire kruisbestuiving...

Culinair breinflitsen, toepassingen **156** / Mindsnacks **158** / Technieken & Bereidingen **160** / Zoet **163** / Zuur **165**
Zout **167** / Umami **169** / Bitter **171** / Kruiden en specerijen **172** / Smaakstijlen, kruiden en specerijen **174**
Kruiden en specerijen melanges **176** / Gedroogde peulvruchten **178** / Aardappel **180** / Aardappelbereidingen **182**
Vis en seizoen **184** / Vis en seizoen kalender **186** / Vis en seizoen kalender schaal- en schelpdieren **188**
Rund **190** / Kalf **192** / Varken **194** / Lam **196** / Wild **198** / Gevogelte **200** / Kaasfamilie **202** / Noten, pitten, zaden **206**
Groentedesserts **208** / Chocolade **210** / Smaakvrienden pure chocolade **212**

KOOKTECHNIEKEN & BEREIDINGEN GROENTE

Een verzameling populaire én interessante kooktechnieken, bereidingen en recepten bedoeld als leidraad bij alle inspiraties

Technieken en bereidingen **215** / Bakken **217** / Barbecue **217** / Barderen, larderen, pikeren **219**
Bavarois, groentebavarois **219** / Bladgroen **220** / Blancheren **221** / Braden **221** / Coulis, groentecoulis **221**
Drogen, chips, cristalines **222** / Espuma **222** / Flan **223** / Frituren **224** / Glaceren **225** / Gratineren **225** / Grillen **226**
Infuseren **226** / Karamelliseren **226** / Marineren **226** / Mousse, groentemousse **227** / Oprollen, inpakken
Panna cotta, groente-panna cotta **228** / Pickles **229** / Poffen **229** / Puree, groentepuree **229** / Roosteren **230**
Roken **230** / Salade, groentesalade **230** / Sausvrienden van groenten en salades, koude sauzen **232** / Salsa **236**
Sausvrienden van groenten, warme sauzen **238** / Stomen **244** / Stoven, smoren, braiseren **244** / Tajine **244**
Tarte tatin **245** / Vacuüm bereiden, cuisson sous-vide **245** / Vullen **245**

KOOKTECHNIEKEN & BEREIDINGEN FRUIT

Barbecue **246** / Bavarois **246** / Compote, vruchtencompote **249** / Coulis **252** / Couscous, bulgur met fruit **252**
Crème brûlée met fruit of groenten **255** / Crème, crémeux, ganachecrème **256** / Crème caramel, flan **259**
Crumble **260** / Drogen, chips, cristalines, citruspoeder **261** / Espuma **262** / Garen en papillotte **267**
Gratineren **268** / Grillen **268** / IJs, roomijs, parfaitijs, sorbetijs, granité **269** / Infuseren **280** / Karamelliseren **280**
Krokant **281** / Kroket, dessertkroketje **286** / Marineren **288** / Mousse **288** / Panna cotta **290** / Roosteren **291**
Sabayon, zabaglione, koud en warm **292** / Salade, versfruitsalade **294** / Sauzen, zoet **295** / Siroop, stroop **298**
Soep, koude fruitsoep **300**

Bibliografie, dankwoord **302**

Smaakvrienden

smaak en inspiratie letterlijk voor ogen hebben...

Wat maakt een goed recept of gerecht? Dat zijn natuurlijk de beste ingrediënten, maar vooral hun onderlinge vriendschappen. Relaties die zijn ontstaan uit traditie en beproeving met andere ingrediënten. Neem nou de tomaat. Iedereen weet dat die al jaren dikke vrienden is met mozzarella, basilicum en olijfolie. Net zoals de appel dat is met witlof, noten en rozijnen. Asperges met ham en ei. Banaan met chocolade en roomijs. Maar er zijn tal van ingrediënten en nog meer bereidingen waarvan minder bekend is met wie ze een vaste vriendschap hebben opgebouwd. In *Smaakvrienden* zijn al deze relaties en vriendschappen in kaart gebracht, met groenten en fruit als vertrekpunt.

***Smaakvrienden* is dan ook géén receptenboek, maar een kookboek voor recepten waarmee je gasten of vrienden laat genieten van jouw eigen culinaire creativiteit.**

CREATIEF CULINAIR DENKEN

'Great cooks rarely bother to consult cookbooks'; zij denken in smaken, verbeelden zich de presentatie en vertrouwen op hun creatieve instinct. Daarbij hebben ervaren koks door jaren van proeven en experimenteren een smaakregister in hun hoofd dat hen helpt nieuwe combinaties te bedenken. Vanzelf gaat dit niet; de weg van idee tot resultaat is een intensieve zoektocht naar een nieuw product, het beste ingrediënt, een nieuwe techniek of een alternatieve bereiding. Dit alles om te komen tot een gerecht met ritme en balans, contrast en structuur, waarvan de eerste hap even boeiend is als de laatste. Een vast patroon of schema voor succesvolle inspiratie is er niet, want ieder heeft zo zijn eigen manieren.

INSPIRATIE DOOR TRANSPARANTIE

De beste ideeën ontstaan vaak bij toeval. Maar wat zou er gebeuren als inspiratie transparant en inzichtelijk is? Zodat je automatisch wordt geprikkeld tot ideeën, die kunnen groeien tot een gerecht en de verfijning ervan? Stel je voor dat je van elk ingrediënt een overzicht hebt met de best toepasbare bereidingen, technieken en ingrediënten die een relatie met elkaar hebben? En dat op een manier die je creativiteit stimuleert. Dat zou het ontwikkelen of bedenken van nieuwe gerechten een stuk eenvoudiger maken.
Vaak zijn we aan het graven en spoorzoeken naar dat ene idee of net dat ene accent of detail dat een gerecht of product speciaal kan maken. Maar de kans is groot dat je dat net niet vindt. Van ons brein kunnen we immers niet verwachten dat alles zo één, twee, drie naar boven te halen is. Vanuit die ervaring en gedachte is *Smaakvrienden* ontstaan; maak inspiratie transparant met een culinaire mindmap en de ideeën worden automatisch zichtbaar.

CULINAIR MINDMAPPEN

In onze vlug-vlugmaatschappij zijn we vaak onbewust georiënteerd op onze linkerhersenhelft die nauw samenhangt met het denken: logica, kennis opnemen, communicatie met de buitenwereld, luisteren en studeren. De rechterhersenhelft hangt vooral samen met gevoel: verdriet, blijheid, kunstzinnigheid, intuïtie en contact met het lichaam. Om te kunnen innoveren vanuit het eigen gevoel is dus ons hele brein nodig, wat betekent dat we zowel de linker- als rechterhelft moeten prikkelen. En dat is nu precies waarvoor de mindmaps in *Smaakvrienden* zijn ontwikkeld. Daarin is gekozen voor een horizontale weergave van ingrediënten

om denk-, verbeeldings- en verbindingskracht te stimuleren (verticale rijen doen dit in veel mindere mate en kunnen de creativiteit zelfs remmen!). De culinaire mindmaps geven ons brein de ruimte om op een spontane manier kriskras door allerlei mogelijkheden te flitsen. En zo vind je combinaties en variaties waar je eerder waarschijnlijk niet aan gedacht had. Het helpt je om originele gerechten samen te stellen met een eigen identiteit, net als bij het verbeteren en verfijnen van gerechten en het ondersteunt je in het vinden van dat ene accent of detail in een gerecht.

SPICE UP YOUR MIND

Iedereen kent wel de bekende combinaties met een tomaat, witlof, aardbei of appel. Maar naast de klassieke, algemene vriendschappen houden alle groente- en fruitsoorten er nog veel meer goede relaties op na. Dat zijn er zelfs te veel om uit je blote hoofd te leren, wat je waarschijnlijk ook niet lukt met alle namen in je adresboek. Zo zit ons brein nu eenmaal (niet) in elkaar. We denken in patronen en kaders en onze focus ligt op dat waar we op dat moment mee bezig zijn. Dit betekent natuurlijk niet dat we al die andere dingen vergeten. De mindmaps in *Smaakvrienden* zorgen ervoor dat je bij het bedenken van een gerecht op het beslissende moment wél alle mogelijkheden overziet. Je hoeft je ogen 'alleen' nog maar langs de ingrediënten te laten flitsen om tot nieuwe inzichten, gerechten en inspiratie te komen.

GROENTEN EN FRUIT IN DE HOOFDROL

Smaakvrienden geeft van de meest populaire groente- en fruitsoorten een overzicht van zijn beste vrienden. Naast die allerbeste vrienden zijn in het boek boezemvrienden (B) en spannende vrienden (S) met een lettersymbool aangegeven. Boezemvrienden staat hierbij voor een hartsvriend, een ingrediënt dat voor de meeste mensen bekend is. Bij spannende vrienden gaat het om ingrediënten die enerverend en boeiend zijn. Vaak zijn deze wat minder bekend en heeft de ervaring geleerd dat dit verrassende combinaties zijn.

RESPECT VOOR SEIZOEN

Elke groente- en fruitsoort heeft zijn seizoen; koop ze daarom in die periode, het liefst van eigen bodem.
Kies voor groenten en fruit dat in staat is geweest al het goede tot zich te nemen. Daar begint smaak.
Hét seizoen betekent meestal dat de prijs relatief laag is, terwijl de smaak en voedingswaarde veel hoger is, omdat niet uit de kas maar van de volle grond is geoogst! Door bewust(er) te letten op de seizoenen bewijs je dus je portemonnee, je gezondheid, de teler én het milieu een dienst.

FAVORIETEN

De in kaart gebrachte vriendschappen zijn gebaseerd op culinaire kennis en inzicht, vele jaren experimenteren, proeven, proeven en nog eens proeven. Ontmoeten, ontdekken en leren kennen. Hierbij is het vrijwel onvermijdelijk dat persoonlijke favorieten en voorkeuren van invloed zijn, nog los van het feit dat smaken en combinaties altijd in ontwikkeling zijn. Dagelijks doen we immers nieuwe ontdekkingen. Bij de schema's in dit boek gaat het dan ook niet om volledigheid, maar om het zo optimaal en overzichtelijk mogelijk aanreiken van inspiratie die je creativiteit prikkelt tot nieuwe ideeën en gerechten.

Cirkel van de smaak

Het bedenken van een nieuw en onvergetelijk gerecht doet een beroep op je culinaire creativiteit. De Cirkel van de smaak is een praktisch hulpmiddel om die creativiteit in goede banen te leiden en je te helpen bij de essentie te blijven. De waarden in deze cirkel kunnen je tot nieuwe ontdekkingen en inzichten brengen, of je nu kookt voor gasten in een restaurant of thuis voor vrienden.

De mindmap van de Cirkel van de smaak (zie volgende pagina) lijkt misschien ingewikkeld. Maar het werkt heel praktisch; zie het als een kompas, als een wegwijzer in het 'heelal van de smaak'. Flits er kriskras met je ogen doorheen, neem de informatie in je op, kijk naar de connecties en doorvoel ze. Je zult ontdekken dat het een waardevolle leidraad en checklist is die zorgt voor de totaalbeleving van smaak. Bij het ontwerpen van gerechten, om bij de essentie te blijven, (de kunst van het weglaten), maar ook bij het combineren van spijs en wijn. De cirkel dringt steeds dieper door tot de essentie van smaak en alles wat daar mee samenhangt om waarde te creëren. In de experience economy (= beleveniseconomie, maar lees "beleven is economie") praat men over belevingen als oppervlakkig of intens. Intens kan een gouden moment zijn dat je nooit meer vergeet. Zo'n beleving die je raakt, geeft een waardevolle herinnering waar je met plezier op terug kijkt; een betekenisvolle beleving.

UNIVERSELE SMAAKFACTOREN

Als we smaak willen beschrijven dan is het handig om begrippen te gebruiken die iedereen gemakkelijk begrijpt. Bovendien moeten de termen waardevrij zijn en het liefst zelfs in zekere zin meetbaar. De begrippen mondgevoel, smaakrijkdom en smaaktype vormen de universele smaakfactoren en maken het objectief benoemen van smaak mogelijk. Ze zijn nodig om een goed beeld te krijgen van de objectieve smaak.
Het objectief kunnen benoemen is ondermeer belangrijk bij het samenstellen van een gerecht en bij het combineren van wijn en spijs. Naarmate je binnen deze theorie inzoomt op een andere smaakfactor, zullen er elke keer elementen naar voren komen die belangrijk zijn voor het slagen van de smaakcompositie en -dimensie. In de smaakcompositie zijn smaken, vormen, geuren en kleuren verbonden, waarbij de balans wordt versterkt door het smaakcontrast, de structuur en de juiste techniek. Smaakdimensie staat voor de sensatie die gecombineerde smaken teweeg kunnen brengen.

Lees ook het verhaal van Peter Klosse over 'smaak begrijpen' op pagina 12.

Mondgevoel Met mondgevoel bedoelen we letterlijk hoe iets wat we eten of drinken aanvoelt in de mond. Er zijn twee uitersten: strak en filmend. Strak is alles dat de mond doet samentrekken of opdrogen (vers sinaasappelsap, beschuit of een oester). Denk bij filmend aan producten die in de mond een dun laagje achterlaten (honing, zachte eidooier).

Smaakrijkdom Die dimensie hebben we nodig om het plaatje compleet te maken. Smaakrijkdom gaat vooral over de intensiteit van smaak. Hoeveel proef je? Sommige producten hebben van nature meer smaak dan andere. Daarmee is het product niet beter of minder, het is gewoon een eigenschap.

Smaaktype Bij het smaaktype letten we op de smaaktonen: frisse, primaire tonen zoals appel, verse peterselie, of meer de rijpe, secondaire aroma's zoals paddenstoelen of rijpe zoete meloen.

Verkennen De voorwaarde staat voor het verkennen van de allerbeste kwaliteit. Neem het seizoen als inspiratiebron en kies voor de allerbeste kwaliteit ingrediënten.
Daarvoor moet je je verplaatsen in het product. Niet alleen wat het is, maar vooral wat het kan zijn. Verdiep je in de smaken, soorten, maten, vormen en kleuren. Heb aandacht voor het seizoen.

Verleiden Verleid het ingrediënt of product met een techniek of een bereiding: grillen, pocheren, een mousse of saus, noem maar op! Of het nu gaat om fruit, groente, kaas, vlees, gevogelte, vis, schaal- of schelpdier, door de techniek of bereiding krijgt het ingrediënt een ander smaakkarakter. Dit nieuwe smaakprofiel is het uitgangspunt voor de volgende stap: verbinding zoeken (vriendschap) met andere ingrediënten.

Verbinden Zoek en vind ingrediënten die elkaar verdiepen, versterken en ondersteunen (smaakvrienden) om daarmee de basis van het gerecht samen te stellen. Gebruik je eigen smaakervaring en referentiekader om tot een (h)echte vriendschap te komen die de smaakrelatie intensiveert.
Vanuit groente: kies voor een combinatie met vis, schaal- of schelpdieren, vlees, gevogelte, een meelspijs of kaas. Kies bij deze stap ook voor afwisseling in mondgevoel van zachte en harde structuren.

Verdiepen De verbinding met de andere smaakvrienden vraagt nu om verdieping door het spel tussen zoet, zuur, zout, bitter en umami te verfijnen. Dit doe je door het toevoegen van een onverwacht accent of textuurcontrast. Dat kan met een saus (dressing, olijfolie), een noot, een kruid, een specerij of iets krokants. De verdieping is als ware het stiltepunt, het accent op de balans in het gerecht. De accentwaarde is het allerbelangrijkste bij het ontwikkelen van een gerecht; het is dat ene kleine, onverwachte detail dat het gerecht speciaal en tijdloos maakt. Intuïtief weet je dat er 'iets' ontbreekt. Dan komt de bezieling om de hoek kijken; ga je het gerecht al presenteren of maak je het écht af?

Verankeren Als alle waarden kloppen, inclusief de temperatuur, uitstraling en presentatie, is de cirkel rond en kan het een tijdloos gerecht zijn. De uiteindelijke beleving ervan is natuurlijk nog afhankelijk van factoren waar we niet altijd invloed op hebben, zoals het moment, de emotie en smaakinvloeden als sfeer, stemming en timing. De onschatbare waarde in het gerechtontwerp maakt de cirkel rond en staat voor verankeren. Je bent loyaal gebleven aan je authenticiteit en als alle waarden kloppen, is het gerecht zo goed als tijdloos. Tijdloos in de zin dat de basis klopt en dat het gerecht in kwaliteit en in je eigen ontwikkeling verder kan evolueren.

CULINAIRE SUCCESFACTOR
Dat is een combinatie van smaakeigenschappen die topgerechten gemeen hebben.

FACTOREN VAN INVLOED
Dat factoren als temperatuur, stemming, sfeer en ga zo maar door, van invloed zijn, weten we. Maar we zijn ons er niet altijd van bewust dat ze enorme invloed kunnen hebben op de totaalbeleving van smaak en de omstandigheden waaronder geproefd wordt.
In een ontspannen sfeer proeven wij anders en hebben een andere preferentie dan in een gespannen situatie.
De sfeer, de omgeving en onze eigen gemoedstoestand zijn van invloed op onze voorkeuren.

Ook het verwachtingspatroon kan onze smaakbeleving heel positief beïnvloeden.
Maar ook negatief. Een heel hoog verwachtingspatroon geeft ook gemakkelijk aanleiding tot teleur-stellingen. De positieve verwachting van de culinaire prestaties van een beroemde chef kan gemakkelijk omslaan in een negatieve ervaring wanneer het gebodene niet helemaal aan de verwachting voldoet. De grootste verrassingen op smaakgebied doen zich voor in situaties waarbij je het niet verwacht...

Cirkel van de smaak

UNIVERSELE SMAAKFACTOREN
SMAAK OBJECTIEF IN BEELD BRENGEN
MONDGEVOEL
STRAK
DROOG
FILMEND
SMAAKGEHALTE
INTENSITEIT VAN SMAAK
LAAG
GEMIDDELD
HOOG
SMAAKTYPE
FRISSE TONEN
NEUTRAAL
RIJPE TONEN
KWALITEIT
SEIZOEN
REGIO
DUURZAAM
TECHNIEK | BEREIDING → SMAAKPROFIEL
INSPIRATIELIJST
TECHNIEK & BEREIDING
MATCH SMAAKVRIENDEN
ACCENT
KRUIDEN & SPECERIJEN
ZOET - ZUUR - ZOUT - BITTER - UMAMI
UITVOERING | REFLECTIE | PERFECTIE
VORM
STIJL
FLAVOUR DESIGN

SMAAKBALANS
ZOET - ZOUT - BITTER - ZUUR - UMAMI

Smaakvrienden
handleiding

Deze nieuwe uitgave is rijk gemarineerd in al mijn ervaring als meesterkok, auteur, fotograaf en culinair entertainer. Ik heb door de jaren heen geleerd dat het onzin is om je alles voor te willen kauwen: ik zet veel liever je creatieve geest aan het werk. Ik leer je geen kunstjes en praat je geen recepten aan, maar wakker je inspiratie aan door je zelf te laten proeven van al het heerlijks dat groente en fruit te bieden hebben. Alles wat je hoeft te doen is durven. Laat je vaste patronen los en je ziet de lekkerste smaakrelaties tussen de mooiste ingrediënten ontstaan.

Liever dan een receptenboek geef ik je een landkaart, waarmee je op ontdekkingsreis gaat en met frisse blik door je eigen keuken en kookrepertoire wandelt. Je staat op het punt om te proeven wat je allemaal klaar kunt spelen met de inspirerende mindmaps vol nieuwe combinaties, in deze vers gebundelde nieuwe editie van *Smaakvrienden*.

Kan dit allemaal? Kan ik gewoon alles kiezen? Ik hoor het vaak bij een eerste blik op de ingrediëntenschema's en mindmaps. Het antwoord is simpel: ja, alles kan - en jij kunt het ook. Je ziet steeds een helder beeld van een groente of vrucht, omringd door de beste smaakvrienden. Afgestemd op het seizoen en in het gezelschap van matching bereidingen en technieken. Zo combineer en varieer je met gemak smaken en ingrediënten tot de mooiste persoonlijke creaties: altijd precies naar jouw eigen smaak.

Blader op je gemak door de groente- en fruitsoorten heen en kies een ingrediënt dat je lekker lijkt. De mindmaps activeren je linker- en rechterhersenhelft, waardoor je vanzelf schakelt en verbindingen legt. Je eigen smaakreferentie en smaakgeheugen doen de rest. Twijfel niet en vertrouw op je intuïtie. Laat het seizoen, het marktaanbod en je eigen voorraadkast je leiden. Laat vooroordelen los. Zie kansen, associeer, beleef, sluit je ogen en proef de combinatie al in je gedachten. De mogelijkheden zijn eindeloos...

Normaal is dat, wat de gek niet gek vindt
Alles – dus ook elk gerecht – begint met een idee.
Denk echter nooit 'Ik heb een idee, maar het zal wel geen goed idee zijn.'
Geef elk idee, hoe klein ook, een kans. Want uit dat kleine idee kan een 'gouden idee' ontstaan. Alles draait om het begin. De eerste gedachte wat je met één bepaald ingrediënt zou willen doen. De kunst is juist eruit te halen wat erin zit en te geloven dat er altijd meer in zit dan je denkt. Luister naar de kleine ideeën en ze geven je de grote ideeën. Vooraf kun je nooit weten hoe een idee zich ontwikkelt tot misschien wel het meest tijdloze gerecht of formule.

Aan de slag

1 **Kies de groente** of het fruit waar je een gerecht mee wilt samenstellen. Koppel je keuze aan een techniek of bereiding uit de cirkel; puur en neutraal, rauw of gestoomd mag natuurlijk ook. Ga af op wat je aanspreekt.

2 **Laat je inspireren** door de ingrediënten en smaaksuggesties die je rond de cirkel ziet staan. Draai met de klok mee of bepaal je eigen richting en wandel kriskras door de categorieën van de mindmap heen. Combineer naar hartenlust, maak meerdere keuzes als je dat wilt en sla gerust een categorie over. Vertrouw je smaakintuïtie en kies vooral wat jou lekker lijkt.

3 **Maak kennis** met de smaakvrienden! Koos je voor geroosterde bloemkool? Misschien kom je wel op een combinatie met gesmolten jonge geitenkaas, kappertjes en walnoten. Viel je oog op een tomaat? Wat dacht je van een salade met zeekraal, avocado, mosselen en sinaasappelvinaigrette? Ving een aardbei je aandacht? Dat zou zomaar kunnen uitdraaien op een dessert met citrusfruit en een spannende steranijssabayon...

Proef je inspiratie
Bij elke groente- en fruitsoort staan zes à zeven inspiraties om je ideeën vast op gang te brengen. Probeer niet te veel tegelijk te kiezen, want een goed gerecht heeft aan vijf tot zeven ingrediënten genoeg. Koppel smaken dapper aan elkaar, maar stel je smaakpapillen niet te zwaar op de proef. Zo houd je het puur, eerlijk en toegankelijk, zodat je ziet wat je proeft en proeft wat je ziet.

Wie zitten er in de vriendenkring?
Boezemvrienden ⓑ zijn trouwe makkers met beproefde relaties; echte hartsvrienden met een band waar je blind op kunt vertrouwen, want elke combinatie smaakt alsof ze voor elkaar zijn gemaakt.

Spannende vrienden ⓢ bestaan uit dynamische duo's, gelegenheidskoppels en zinderende matches die minder voor de hand liggen, maar altijd verrassende en boeiende combinaties opleveren waar de vonken vanaf vliegen.

Een brede kennissenkring van vlees, vis, kaas, noten, gevogelte en meer geeft zelfs de beste smaakvriendschap de diepgang die ze verdient. Ook al staan fruit en groente hier centraal, toch groeit het aantal combinaties explosief als je je smaakvrienden een rijk en afwisselend sociaal leven biedt. Ik geef je in die categorieën een paar beknopte suggesties, zo dat jij je fantasie en je smaakoordeel de vrije loop kunt laten. Het zijn er te veel om stuk voor stuk te noemen, maar in het deel Culinair Breinflitsen op pagina 156 vind je handige inspiratielijsten met de beste buren en de fijnste kennissen van je favoriete smaakvrienden.

Dan zijn er nog de vertrouwde gezichten als zout, peper, suiker, olie, boter en slagroom die zo vanzelfsprekend aanwezig zijn dat ik ze aan je eigen smaak en verbeelding overlaat. Meer wil ik je niet vertellen, want het is tijd om zelf te gaan ontdekken hoe je nieuwe smaakvrienden je culinaire leven verrijken. Je eigen durf en creativiteit blijven de hoofdingrediënten voor elk gerecht, dus duik in de materie en geniet met smaak!

BOERENKOOL

Kool met krullen, kroeskop, of 'chou frisée', zoals de Fransen het noemen. Boerenkoolstamppot met worst mag dan het bekendst zijn, maar boerenkool is ook gesmoord, roergebakken, gepureerd of gegratineerd lekker. Als je het bladgroen (chlorofyl) uit boerenkool filtert, gaat een wereld van smaak open en laat boerenkool zich in geheel andere verrassende smaakdimensies zien, bijvoorbeeld als schuimige soep, mayonaise, vinaigrette, flan, mousse…

Begin met het blad van de nerven te ritsen – de dunne bladnerven laten zitten. Was drie keer; in de kroezen kan het een beestenboel zijn. Blancheer de geritste boerenkool 3 tot 4 minuten in ruim kokend water met zeezout en spoel daarna direct met koud water. Knijp vervolgens met beide handen al het vocht uit de boerenkool, snijd fijn en bereid verder.

Palmkool of zwarte boerenkool is een verre neef van boerenkool en komt uit Italië. Hij heet cavalo nero en de Toscaanse mama's aanbidden hem. Hij heeft minder krullen, gladder blad en witte nerven.

INSPIRATIES

roergebakken boerenkool + knoflook + bacon + tagliatelle + walnoten + oude schapenkaas
boerenkoolstamppot + op de huid gebakken snoekbaars + grove mosterd
boerenkool zacht smoren in olijfolie met knoflook + chorizo + gnocchi + roomkaas
boerenkoolstamppot + gestoofde kalfswang + cornichons
boerenkoolstamppot + piccalilly + gerookt speenvarken
boerenkoolflan (bereid van bladgroen) + oester + zure room + mosterdcress
boerenkoolsoep + mosterd-cr˙me fr aîche + ambachtelijke rookworst

Neem BOERENKOOL in gedachte... Kies in het midden een techniek of bereiding. Laat je inspireren door de ingrediënten rondom en stel jouw unieke smaakcombinatie samen. Twijfel niet, je smaakintuïtie geeft je de juiste combinatie.

VLEES-WILD-GEVOGELTE

bacon (b) : beenham (b) : bloedworst : chorizo : gekonfijte eendenbout
gerookt speenvarken : hachee : hazenrugfilet (b) : hertenham : kaantjes (b)
kalfswang : kalfszwezerik (s) : katenspek : nagelhout : ossenstaart : pancetta
pastrami (s) : reepeper : rookworst (b) : spareribs (b) : varkensrilette
wilde/ tamme eend : duif : fazant : gans : gedroogde rauwe ham : hert
ree : konijn : rundvlees : varkensvlees
wildzwijn : haas

VIS-SCHAAL-SCHELPDIEREN

makreel-gerookt/gestoomd
haring/bokking/rolmops : oester (s) : schar
snoekbaars (b) : tarbot : wijting : zeeduivel

KAAS-ZUIVEL-EI

friese nagelkaas (b)
camembert met calvados (s) : cheddar
cr˙ me fraîche : gaperon : gorgonzola (b)
karnemelk : knoflookboter : mascarpone
parmezaan (b) : *milde/pikante blauwschimmelkaas*
oude schapenkaas : jonge/oude geitenkaas
krachtige witschimmelkaas
pikante roodbacteriekaas : overjarige boerenkazen

AARDAPPEL-GRAANPRODUCTEN-DEEGWAREN

aardappelrösti : aardappelpuree (b) : broodsoldaatjes
bruschetta : dauphine aardappel : gekookte/gestoomde
aardappel (b) : gepofte aardappel : gnocchi (b) : polenta
truffelaardappel : seitan : spätzle

GROENTEN

aardpeer (b) : bataat : cantharel : crosnes : eekhoorntjesbrood
gerookte knoflook (s) : groene/zwarte olijf : knoflook (b) : knolselderij
komkommer : mieriswortel : morielje : pastinaak (b) : peterseliewortel
pied de mouton : pompoen : prei : rammenas (s) : trompettes de la mort (b)
truffelaardappel : ui : witte boon (b)
winterwortel : wintertruffel

KRUIDEN-SPECERIJEN

basilicum : bieslook : bladpeterselie
chinees vijfkruidenpoeder : gember
garam masala (s) : jeneverbes (b) : kaneel : kerrie (b)
komijn : kruidnagel : karwij : laurier : majoraan
nootmuskaat (b) : oregano : ras el hanout (s) : salie
tijm : vadouvan

FRUIT-NOTEN-ZADEN-PITTEN

appel : cranberry : krenten : macadamia (b)
peer (s) : tamme kastanje (b) : verse/gedroogde vijg
vossebes : walnoot (b)

SAUZEN-CONDIMENTEN

arganolie : gepofte paprikavinaigrette : mieriswortelmousse
misodressing (s) : mosterdmayonaise : mosterdsabayon (b)
paddenstoelentapenade : piccalilly (b) : pompoenpitolie (s)
rodewijnsaus : salsa verde : sjalottenchutney (b)
spaanse pepervinaigrette : truffelvinaigrette
walnotenpesto

ZOET-ZUUR-ZOUT-BITTER-PITTIG

augurk (b) : gerookt zeezout : gladde/grove mosterd
guinness (b) : kappertjes (b) : limoensap/-zeste : madeira : ponzu
rodewijnazijn (b) : verjus : wasabi (s)

TECHNIEKEN
blancheren : koken : stomen
gratineren : marineren : pureren
roerbakken : roken : smoren

BEREIDINGEN
bladgroenextract : caldo verde : cassoulet
espuma : flan : koude/warme salade
kroket : bitterbal : mayonaise
vinaigrette : sap : coulis
soep : soufflé : stamppot

(b) = boezemvrienden
(s) = spannende vrienden

PEER

Sappige handperen zijn om zo op te eten. Elke peer groeit aanvankelijk met de dikke kant naar boven uit een bevruchte bloem, maar gaat door het toenemende gewicht uiteindelijk met de overblijfselen van die bloem naar beneden hangen.
Nederland heeft een naam hoog te houden als het om kwaliteitsperen gaat. Onze belangrijkste teeltgebieden zijn de Betuwe en de Zeeuwse eilanden, waar de Conference en de Doyenné du Comice favoriet zijn. Andere 'toffe' peren zijn de bekende Williams en de Triomphe de Vienne, beide met een heerlijk zoete muskaatachtige smaak. Ik laat me ook wel eens verleiden tot exoten als de Aziatische zandpeer of Nashi. Deze peer lijkt door zijn ronde vorm op een appel, 'cruncht' ook als een appel, maar smaakt als een peer. Of probeer de witvlezige Chinese Ya peer eens: knapperig met een zoete smaak die aan peer, ananas en honing doet denken.

INSPIRATIES

gegrilde peer + specerijenkaramel + kokos-limoenijsmousse
gekaramelliseerde peer + kokosijsmousse + zwarte sesamkletskop
gepocheerde peer + poire william likeur + warme chocolade-espuma + vanilleijs
peer tarte tatin + yoghurtijs + pompoenpitolie
peerbeignet + gorgonzola dolce + ahornsiroop

Neem PEER in gedachte... Kies in het midden een techniek of bereiding of gebruik de vrucht puur. Laat je inspireren door de ingrediënten rondom en stel jouw dessert of fruitgerecht samen. Twijfel niet, je smaakintuïtie geeft je de juiste combinatie.

TECHNIEKEN
bakken ⁝ gratineren ⁝ grillen
karamelliseren ⁝ marineren
pocheren ⁝ roosteren

BEREIDINGEN
bavarois ⁝ beignet ⁝ clafoutis ⁝ compote
confiture ⁝ crème ⁝ cristalines ⁝ flan
granité ⁝ likeur ⁝ mousse ⁝ panna cotta
parfaitijs ⁝ sap ⁝ saus ⁝ smoothie
sorbetijs ⁝ stroop ⁝ strudel
tarte tatin ⁝ tartelette

dessert & patisserie

sesamkletskop
krokant amandelschaafsel
bitterkoekjesijsmousse
warme chocoladetartelette (b)
perenstroop-ijsmousse
steranijs-hangop
spekkoek
karamelroomijs (b)
kaiserschmarren (b)
walnotencrumble
frangipanetaart
rozemarijnijs (b)
vijgencompote
witte-chocolade-ijsmousse
chocoladesorbetijs
hazelnootspongecake
gorgonzola dolce-mousse (s)
rijstpudding (b)
chocoladebeignet
tiramisu (b)

saus-siroop-likeur

rozemarijnhoning (b)
butterscotchsaus (b)
ahornsiroop (b)
duindoornsiroop (b)
toffeesaus (b)
poire william (b)
warme pure-chocoladesaus (b)
brandewijn (b)
drambruie
specerijenkaramel
pedro ximenez
kokosespuma
warme kaneelsabayon
vin santo (b)
amaretto (b)
banaan-rumespuma
pistache-vanillesaus

kruiden & specerijen

venkelzaad
steranijs (b)
vanille (b)
basilicum (b)
verveine
kaneel (b)
laurier
chinees vijfkruidenpoeder (b)
citroentijm (b)
chocoladegeranium (s)
kardemom (b)
saffraan (s)
zwarte peper (b)
kruizemunt (b)
citroenmelisse
kummel
zoethout (b)
tijm (b)
jeneverbes
kruidnagel
salie (s)
dragon (b)
korianderzaad
rozemarijn (b)
piment

fruit

krenten (b)
passievrucht
rozijnen (b)
appel
kersen
vijg (b)
dadel (b)
pruim
kruisbes
aardbei (b)
framboos (b)
blauwe bes
gedroogde abrikoos (b)
cranberry
banaan
kokosnoot
sinaasappel (b)
mango
gember (b)

groenten

pompoen
bataat

zuivel

rijstmelk
amandelroom
karnemelk (b)
schapenkwark
roomboter
gorgonzola dolce (b)
hangop (b)
cr´ me fraîche
griekse yoghurt (b)
hazelnootmelk
sojaroom
ricotta (b)
jonge, zachte geitenkaas (b)
geitenyoghurt
zure room (b)
mascarpone (b)
kwark
labneh (b)

noten

tamme kastanje
pinda
pecannoot (b)
pijnboompit (b)
amandel (b)
sesamzaad (b)
pistache
walnoot (b)
hazelnoot (b)

(b) = boezemvrienden
(s) = spannende vrienden