Tekst: **FELIX WILBRINK** Fotografie: **AKKE VAN ECK**

Keuken vol geuren en kleuren

Waar laten al die Bollywood-sterren die op deze pagina's aan bod komen zich mee verwennen als ze aan tafel aanschuiven? Daar is niet veel voor nodig. Voor Felix Wilbrink staat het vast dat de Indiase keuken de beste ter wereld is, met een ongelooflijke verscheidenheid aan gerechten, waarbij je het water in de mond loopt.

BOLLYWOOD-STERREN KUNNEN VOOR **HET LEKKERSTE ETEN TER WERELD** GEWOON THUISBLIJVEN

Niemand heeft mij nog kunnen uitleggen waarom yoghurt in Nederland zo afschuwelijk akelig glazuurspringend zuur moet zijn, terwijl je in India yoghurt eet die fluweelzacht, aangenaam rins en tintelend mondvullend is. Het is een andere cultuur, zegt men dan en ze bedoelen natuurlijk een andere yoghurtcultuur, die de melk omzet in yoghurt, maar ze hebben meer gelijk dan ze denken. Nergens heb ik zo verschrikkelijk lekker gegeten als in India. Goed, ik geef toe, wanneer je daar als journalist komt dan krijg je natuurlijk het beste van het beste, maar toch, ik heb me ook maar aan de straatkant gewaagd, op mijn hurken en een hapje van het een of ander uitgezocht. De laatste keer was het dan ook goed raak en twee weken later had ik vrijwel mijn streefgewicht bereikt. Maar dat is zeuren en het went wel.

India, ze roepen wel dat de Italiaanse keuken de bakermat van het koken is, of Perzië, maar ik geloof er niets van. In ieder geval zijn de hindoes de eersten die eens flink gingen nadenken over wat nu eigenlijk wel of niet zomaar in je mond kunt stoppen. Bijvoorbeeld: waarom is het zo vanzelfsprekend dat je die koe meteen maar begint te slopen en tot gehaktballen vermaalt? Of dat we eens lekker zo'n kippetje de kop omdraaien, hup, opensnijden en braden maar. Voor de hindoe was dat gewoon niet zo vanzelfsprekend. Die kent namelijk de plicht te zorgen voor alles wat leeft en daar horen dieren ook bij. En mocht je toevallig ook nog geloven dat je later na een flink slecht leven nog eens herboren kunt worden als mug, dan laat je zelfs die beestjes wel met rust, het kan zomaar je opa zijn die daar zo hinderlijk rond je hoofd zoemt.

Geweldig die enorme rijkdom aan vegetarische recepten. Natuurlijk heb ik het ooit ook eens geprobeerd. Een half jaar duurde het, maar toen kon ik die linzen met kaas niet meer zien. Had ik toen maar eens in een echt Indiaas kookboek gekeken. Dan had ik meer kans gehad om vleesloos door de maaltijd te gaan. Eerlijk zeggen? Oké, persoonlijk ben ik gek op een stukje vlees, gevogelte en vis. Maar er is veel voor vegetarisch leven te zeggen. De mens gaat dood aan wat hij eet. Vreemd hè, maar het is toch zo. Wij eten gewoon wat we lekker vinden en doen ons lichaam met veel van wat we eten zo'n geweld aan dat we suikerziekte krijgen, lijden aan vetzucht, onze darmen overprikkelen of nog erger dat we dingen eten die ongeremde celgroei bevorderen. Dan hebben we het nog maar niet over dichtgeslibde aderen of dwarrelende hartkleppen. Genoeg!!!! Het moet wel lekker blijven, toch?

Het is natuurlijk krankzinnig om van een Indiase keuken te spreken. Honderden volken, geweldige klimaatverschillen, enorm verschil in de bodem, India kent tientallen keukens en een aantal van die gerechten is via de grote steden naar het Westen gesijpeld. Grappig is ook het gebruik van veel oorspronkelijk Zuid-Amerikaanse ingrediënten. Voor de Spaanse peper hadden de Indiërs natuurlijk al wel de gewone zwarte peper, maar toen ze eenmaal de Spaanse peper hadden ontdekt, was er ook geen houden meer aan. Leuk aan de gerechten, die ik hiernaast zal zetten, is dat je zo duidelijk kunt proeven hoe verschillend de pepersmaken eigenlijk zijn. De ene brandt voor op je tong, de ander diep in je keel en soms voel je de prikkeling aan de zijkanten. En dan die overweldigende kruiden als kruidnagels, geelwortel, mosterdzaad, nootmuskaat, kaneel, komijn, kaneel, kardemon en niet te vergeten koriander. Ik heb deze recepten gevonden op internet. Ze zijn van de hand van Walter Rutten, een vrolijke vegetariër die ook genoeg had van linzen met kaas. Ga naar www.walnut.nl/mkahawana. Pure recepten, allemaal zelf uitgeprobeerd, door hem dan, en handig geschreven. Gewoon goed.

Mijn trip naar India maakte ik met een groep mensen die op zoek was naar God onder leiding van de Amerikaans-Indiase goeroe Deepak Chopra. Dwalend door Agra kwam ik in een tapijtwinkel terecht. En daar, achterin het magazijn, stond een jonge man. Hij vroeg of ik bij die God-zoekers behoorde. Ik knikte. Hij keek me lang aan en legde me toen in tien minuten uit dat het geheim van India ligt in de standaardgroet die daar door iedereen wordt gebruikt. Namaste, ik groet de God in je. Hoe zeg je eigenlijk „Ik groet de kok in je" in het Indiaas?

wilbrink@telegraaf.nl

Bloemkool met ui en tomaat

We beginnen met: een bloemkool, 2 tomaten, 1 ui, 4 cm gemberwortel, 5 eetl. olie, 3 teentjes knoflook, 1 theel. djinten (komijn), 1 theel. ketoembar (gemalen koriander-zaad), halve theel. kurkuma (geelwortel), 1 pili (gedroogd cayennepepertje), halve verse groene peper, 1 eetl. citroensap, anderhalve theel. zout en een kwart theel. garam masala en dat is een mengsel van gelijke delen kardemon, kaneel en kruidnagel. Niet denken: dat laat ik weg, het maakt de maaltijd tot een geurexplosie.
Snij de bloemkool in roosjes. Snij ui, knoflook, de tomaten, de groene peper en de gemberwortel fijn. Prak de ui de gember en een beetje water tot een pasta. Verhit de olie in een grote pan. Doe daar stukjes knoflook in en bak er de bloemkoolroosjes in. Roerbak twee, drie minuten tot de bloemkool bruin wordt. Uit de pan en even apart zetten. Bak nu het ui-gembermengsel. Doe er djinten, ketoembar en de tomaat bij. Bak door tot het mengsel een beetje bruin ziet. Bakt het aan, scheutje water erbij. Voeg kurkuma, pili, groene peper, citroensap en het zout toe. Dit is wat men noemt een currypasta. Bloemkoolroosjes er weer in en voeg wat water toe. Laat de bloemkool in tien minuten bijna gaar stomen. Soms wat water erbij. Ten slotte de masala en het eerste gerecht is klaar.

Komkommer Raita

Snel even tussendoor maken, de smaken moeten intrekken. Yoghurt (neem de biologische van AH, komt echt het dichtst in de buurt van Indiase yoghurt), halve komkommer, kwart theel. mosterdpoeder (gemakkelijker dan mosterdzaad), 1 theel. zout, 1 mespunt cayennepeper en 1 theel. ketoembar (koriander). Komkommer in plakjes of blokjes. Laat uitlekken. Doe er dan de overige ingrediënten bij. Laat een poosje staan om op smaak te komen.

Dal

Dal is linzen. Neem kleine rode linzen, of die kleine bruine, maar dan moet je die iets langer koken.
1 kop rode linzen, 1 tomaat, 1 ui, 1 rode peper, 2 laurierblaadjes, halve theel. ketoembar, kwart theel. chilipoeder, beetje kurkuma, beetje olie en zout.
Doe de dal in drie koppen water in een pan en brengt aan de kook. Voeg beetje olie, laurier en kurkuma toe en laat in 20 minuten garen. Voeg dan tomaat en zout toe en laat nog even verder garen. Bak intussen in een andere pan de ui, ketoembar, chili's en chilipoeder en roer deze door de dal.

Gember pickle

Gember pickle hoort erbij. Lekker heet, blijft een paar weken in de koelkast goed.
Halve kop ingemaakte gember, kan je ook al fijngesneden krijgen. Drie groene pepers, 1 eetl. citroensap, 1 theel mosterdpoeder, 2 eetl. olie, halve theel. cayennepeper en beetje zout. Zéér fijn hakken, door elkaar mengen en heel even op temperatuur laten komen. Klaar. Deze gerechten zijn overigens voor drie personen.