

eten & genieten

www.etengenieten.nl

LEES OP WWW.ETENGENIETEN.NL

Blauw zomerdrankje

- Wereldkeuken Nepal
- Keukentafelperikelen
- Kookboeken
- Moestuinkalender



'Rode snoepjes'

Aardbeien komen oorspronkelijk uit Zuid-Amerika, maar ze worden inmiddels over heel de wereld geteeld. In Nederland zijn er ongeveer vijf à zes soorten aardbeien te verkrijgen. „Het meest geteelde ras is Elsanta. Deze vind je in de zomer volop in de supermarkt”, vertelt aardbeienteler Jan. „Een ander, heel goed en lekker ras is de Darselect. Ook dit is een echte zomeraardbei. De Lambada is een voorjaarsaardbei. Deze laatste vind je niet in de supermarkt, maar alleen bij een goede groenteboer.”



■ Sappige 'rode snoepjes'.

FOTO: AKKE VAN ECK

Wil je weten hoe gezond de aardbei voor je is? Kijk dan op www.etengenieten.nl voor het verdere interview met Jan Robben.

Na de KLAP!

Chileense wijnbouw herrijst uit puinhoop

NEDERLANDERS drinken steeds vaker Chileense wijn. Zelfs méér dan Italiaanse en Australische wijn en bijna net zoveel als uit Spanje. De opmars van Chileense wijn is opmerkelijk. Vroeger waren het vooral de volle rode wijnen uit Chili die aansloegen, maar tegenwoordig kiest de Nederlander steeds vaker lichte en frisse sauvignon blancs of pinot noirs uit de koele opkomende wijnstreken vlak langs de Pacific. Is Chili de klap van de aardbeving een beetje te boven?



■ Leyda Valley vlak aan de kust.

FOTO: DE TELEGRAAF

■ De vernietigende sporen van de aardbeving zijn in de wijngaarden goed zichtbaar.

FOTO: MATT WILSON

Nederlander kiest vaker voor sauvignon blanc uit de koele wijnstreken langs de Pacific

door PIETER NIJDAM

Chilenen zijn typische mensen. Heel anders dan de mediterrane Argentijn, de losse Braziliaan of de wat zweverige Peruaan. Chilenen nemen het leven serieus, soms zelfs iets té serieus. Van alle Zuid-Amerikaanse volken zijn Chilenen het meest spaarzaam en klagen hoor je ze zelden, ook als alles tegem zit.

Goed, Chilenen zijn dus geen echte feestbeesten, maar veel reden voor feest hebben ze dan ook niet. Eerst was er de economische crisis, maar daar hebben ze aan de andere kant van de Andes ook last van. Een veel zwaardere klap was de aardbeving van 27 februari, die met een kracht van 8,8 op de schaal van Richter een vernietigend spoor trok door het land ten zuiden van Santiago.

Ook de wijnsector werd zwaar getroffen. Volgens voorlopige cijfers ging twaalf procent van een complete wijnoogst verloren. Grote roestvrijstalen tanks, houten vaten en stellingen met tientuizenden flessen gingen aan diggelen. Op

een gegeven moment deed de plaatselijke bevolking van San Fernando zich op handen en voeten al slurpend tegoe aan de wijn van Casa Silva die door de straten van het dorp stroomde. Toch nog een feestje?

Klagen hoor je ze niet

Maar wie denkt dat de Chilenen bij de pakken neer gaan zitten, heeft het mis. Sterker nog, van een ramp willen ze helemaal niet weten. Soms heeft het iets potserlijks. De wijze waarop Aurelio Montes, de pionier van de Chileense wijnbouw, ons op zijn domein liet weten dat zijn bodega helemaal geen schade had opgelopen terwijl op de achtergrond het dak van de vatenkelder volledig was ingestort. Tja, het verklaart misschien waarom Montes sr. zo'n beetje op iedere hoek van zijn bodega een beschermingsnet heeft staan. Helaas mocht dat dit keer niet baten.

Gelukkig komen vanuit het buitenland de investeringen in de wijnbouw weer langzaam op gang. De Noorse miljardair Alexander Vik is een goed voorbeeld. In de vallei van Colchagua heeft hij een paar honderd hectare met wijnstokken geplant en een reusachtig kunstmatig meer aangelegd om een eigen microklimaat te creëren. Met behulp van de beste wijnconsultants en een staf om jaloers op te worden (o.a. Patrick Valette, ex-Château Pavie en Gonzague de Lam-

■ Miljardairzoon Sebastian Vik met zijn eerste boring.



worden gespaard om een van de beste domeinen van Argentinië naar te zetten. Maar dat wil maar niet lukken. Over de hele linie stellen de wijnen namelijk teleur.



■ Brabantse Jamie Verbraak...hoe smaakt de wijn?...

Nog zo'n jonkie tussen de wijnranken is Jamie Verbraak. Deze 21-jarige blonde Brabantse streek twee jaar geleden neer op het domein Casa Marin, nadat ze verslingerd was geraakt aan de zoon des huizes. Casa Marin ligt vlak aan de kust in de wijnstreek San Antonio. Hier is het koel vanwege de koude golfstroom. Sauvignon blanc, pinot noir, maar ook gewürztraminer doen het hier geweldig. 'Schoonmoeder' Maria Luz Marin geldt als van de beste wijnmaaksters van Chili, iets wat wordt bevestigd door de lovende kritieken van de internationale pers. Misschien zwaait Jamie hier ooit de scepter, maar aan trouwen wil ze

nog even niet denken. „Hoho, ik blijf natuurlijk wel een Hollands meisje. Ik trouw niet zomaar met de eerste de beste”, lacht ze een beetje verlegen. „Maar hoe vindt je de wijn?” om maar snel van onderwerp te veranderen.

Chili is het land van ongekende mogelijkheden, zeker als het om wijn gaat. Net als in Zuid-Afrika hebben de betere producenten bijtijds ingezien dat kwaliteit boven kwantiteit gaat. Dat lange termijn het winst van de korte termijn.

Ook al laten ze het niet zo snel merken, de aardbeving heeft zwaar ingehakt op de Chileense samenleving. Een klap die ze toch opmerkelijk snel te boven lijken te komen.

Topkoks voor Thuis

Zou het niet mooi zijn als jouw kookkunsten ook een kindermom in Malawi zouden kunnen voeden? Het kan letterlijk als je kookt uit het boek *Topkoks voor Thuis*. Van de opbrengst van elk boek gaat namelijk € 8 naar het schoolvoedselprogramma van het World Food Program (WFP) in Malawi.

En omdat het slechts 20 cent kost om een kind aldaar een voedzame maaltijd te geven, betekent dat met de aankoop van slechts één boek liefst 40 maaltijden worden gedoneerd.

In het kookboek onthullen 52 bekende internationale en nationale topkoks een recept waarmee hobbykoks in een handomdraai een bijzonder gerecht kunnen maken. Neem bijvoorbeeld de simpele, maar heerlijke watermeloen met rauwe ham van de Italiaan Massimiliano Alajmo, 's werelds jongste chef met drie Michelin-sterren. Of de verrassende combinatie van gebakken eendenborst met cannelloni van paddestoelen, een recept van Frederic Leloup van toprestaurant Auberge Michel in Johannesburg.

De Nederlandse Yolanda van der Jagt, die in het boek een recept voor sinaasappel met advocaatroom en frambozen deelt, is erg trots dat ze heeft mogen meewerken. „Als hun eigen moeder het niet voor elkaar krijgt om een maaltijd te verzorgen, dan is het toch super als wij daarin kunnen helpen!”

Topkoks voor Thuis deels 3 is voor € 9,95 verkrijgbaar bij de betere boekhandels, www.bol.com, www.tntkado.nl en www.topkoksvoorhuis.nl.

KOELKAST VAN... KASIA

door ANNEMARIE VAN DE WEERT

Eten gaat natuurlijk niet alleen over smaak. „Voedsel heeft allereerst een heilzame werking op je lichaam”, vertelt Kasia Vermaire enthousiast. „Kruiden hebben bijvoorbeeld vaak een functie. Daarom drink ik elke ochtend een kopje pepermuntthee. Dat stimuleert de spijsvertering.”

Kasia stond als klein meisje al achter het aanrecht. „Mijn oma is Poolse en ging altijd naar de markt om haar boodschappen te doen. Zo leerde ik al op jonge leeftijd veel verschillende soorten groente eten. Ik at zelfs hele stukken witlof. Ook kookte oma altijd met veel kleur. Rood, groen, wit; er lag van alles op mijn bordje. Die gewoonte heb ik van haar overgenomen.”

Dankzij die gezonde opvoeding is Kasia gezondheidswetenschappen gaan studeren. „Hoe meer je leert en weet, hoe bewuster je eet. Maar ik eet wel op gevoel, hoor. Ik luister gewoon naar mijn lichaam. Zo ga ik ook graag naar de sportschool en dan zorg ik dat ik een uur van tevoren niets eet. Zo'n volle maag voelt gewoon niet prettig aan. Maar na de training maak ik graag een smoothie met fruit en kokosvet of avocado om mijn suikerspiegel weer in balans te krijgen.”

„s Avonds staat er regelmatig

een wokgerecht op tafel. „Dat is niet alleen makkelijk, maar vind ik ook leuk om te doen. Ik probeer vis, vlees en kip af te wisselen en te combineren met rijst, boekweit of granen. Wist je trouwens dat er ontzettend veel verschillende soorten rijst zijn? Ik heb me een tijdje verdiept in de Japanse keuken en dan leer je van alles over de functie van eten. Gember werkt bijvoorbeeld verwarmend en wasabi koelt af.”

En wat zit er in al die bakjes en kommetjes in je koelkast? „Veel ontkiemde zaden als alfalfa, broccocrossjes, prei-sprouts en radijskiemen. Deze bevatten enzymen en krachtige anti-oxidanten voor je lichaam. Ze zijn heel goed om dagelijks je lunch of diner mee aan te vullen. Ik leg ook altijd appels en sinaasappels in mijn koelkast. Koud fruit smaakt zo lekker.”

Rijst aanmaken met azijn

Lekkere picknickrecepten

Picknicken is helemaal in. Na onze oproep van vorige week hebben wij over de honderd recepten ontvangen. Ook krijgen we veel tips van bijzondere picknickplekjes.



■ Een boterham tevredenheid.

FOTO: CORINDA DE WIT

Zo schrijft de familie Mol uit Hellevoetsluis: „Wij zijn dol op het buitenleven en gaan de volgende keer lekker picknicken met Willem de pony. Dan nemen we broodjes mee met allerlei soorten beleg. En natuurlijk een sappige appel voor Willem.”

Qua recept blijkt de wrap erg populair voor in de picknickmand. Eline Windig stuurde een andere variant die ons ook erg lekker lijkt: de courgette-pannenkoek. De mooiste foto komt van Corinda de Wit: „Zodra het mooi weer is, trek ik er met mijn zoon op uit voor 'n picknick.” Op www.etengenieten.nl staan veel picknickrecepten voor lezers. De winnaars krijgen de picknickrugzak van Optimel z.s.m. thuis gestuurd.

Poll

➤ Stel dat je eerlijke voeding belangrijk vindt? Waar vind je dan de standpunten van de politieke partijen. Niet in hun verkiezingsprogramma's, helaas. De vraag is dus: moeten de politieke partijen in hun verkiezingsprogramma's ook laten zien hoe ze over voeding denken? Breng je stem uit op www.etengenieten.nl

Aan de andere kant van de Andes

De Andes is de ruggengraat van Zuid-Amerika. Met een lengte van zeventien duizend kilometer is het 's werelds langste bergketen. De Andes, met toppegen boven de vier kilometer, vormt de natuurlijke grens tussen Chili en Argentinië. Aan beide zijden van de bergen regent het niet of nauwelijks. Dankzij koude, zonnensiteit en natuurlijke irrigatie (het smeltende water van de ijskappen) ideaal voor wijnbouw.

Een van de mooiste plekken is Uco Valley aan Argentijnse zijde. Hier ligt Bodegas Salentein van de Nederlander Meindert Pon. Kosten noch moeite



Onbegrijpelijk volgens Luca Hodgkinson, de jonge wijnmaker van Bodegas François Lurton even verderop. Ze hebben de beste ligging, de beste grond, het beste materiaal en een hele batterij personeel. En nog is hun wijn maar middelmatig.”

Het zal dus kennelijk aan de wijnmakers hebben gelegen, die Pon de afgelopen jaren in rap tempo versleet. Maar er gloort hoop aan de horizon. Het is de Nederlandse miljardair eindelijk gelukt een hoofdwinnaar van formaat te strikken. Niemand minder dan José (Pépé) Galante maak-

te onlangs de overstap van het gereputeerde Catena Zapata naar Salentein. Galante heeft het roer rigoureus omgegooid. De stijl van alle Salentein-wijnen moet veel eleganter worden met rond fruit en rijpe tannines. We wachten af. Kijk dus uit naar Salentein vanaf de oogst 2009.



Intussen gaan we terug naar 'buurman' Luca Hodgkinson, een van de meest begeerde vrijgezelle wijnmakers van Zuid-Amerika. Luca pendelt als technisch directeur wekelijks tussen Argentinië en Chili, waar hij ook een domein van Lurton beheert (Araucano). „In ieder stadje een schatje”, lacht hij ondeugend. Maar als het om wijn gaat, wordt Luca bloedserieus. Naast mooie vrouwen zijn grote passie. Zo laat hij met enige trots zijn Malbec Reserva 2008 prijzen. Tot voor kort in het assortiment van de Gastrovino-keten, maar merk-

waardigerwijze vervangen door de veel mindere (en duurdere) Kaiken Ultra. Waar zijn die inkopers mee bezig, zou je haast denken.

Weetjes...

- **Apalta** – Apalta is de subregio van Colchagua Valley waar Chili's mooiste rode wijnen vandaan komen. In Apalta zitten grootheden als Aurelio Montes (Viña Montes) en Alexandra Mariner Lapostolle (Casa Lapostolle).
- **Carmenère** – Dé nationale druivensort van Chili, carmenère, komt daar helemaal niet vandaan. Carmenère kent zijn oorsprong in Bordeaux, maar raakte daar in onmin vanwege de moeilijke rijping. In Chili zagen ze tot voor kort carmenère voor merlot aan.
- **Carignan** – Carignan is zo'n honderdvijftig jaar geleden ook uit Frankrijk komen overwaaien. Tegenwoordig hebben nog maar een paar bodega's écht oude stokken. Zij zijn spekkoper, want Chileense carignan is momenteel niet aan te slepen.
- **Trots** – Zwaar getroffen wijnboeren in Curicó Valley zijn ze trots om bij de overheid hulp te vragen. Liever helpen ze elkaar zelf. Zo geven minder gedupeerde producenten een deel van hun oogst aan arme collega's.

➤ **Mail uw 'weetjes' naar:** etenengenieten@telegraaf.nl