

Janneke's comfortfood voor instant geluk

De culinair recensenten Jacques Hermus en Theo Zandstra switchen tussen restauranttafel en keukenblok. Op weekdays leest u hun recepten op de pagina *Vandaag*, naast de weersvoorspelling. Op zaterdag leidt *Het Voorafje* het weekthema in. Deze week: *troosteten*.

Eten zoals eten bedoeld is: om onszelf en de onzen te voeden, te verwarmen en te verwennen. Dat is wat Janneke Vreugdenhil wil, en omdat zij ons tot 'de onzen' rekent, deelt ze graag. Dat doet ze door een boek te schrijven onder de titel *Comfort Food*. Met als veelbelovende ondertitel: '124 recepten voor instant geluk'. Nou willen we graag direct gelukkig worden, zeker in deze dagen waarin duisternis en kilte ons omhullen. Dan willen we warmte, en als Janneke ons dat biedt, wie zijn wij dan om te weigeren?

"Het eten dat ons gelukkig maakt is vaak het eten dat we goed kennen. De soep met balletjes van oma, de appeltaart van je moeder, je eigen favoriete chocolademousse." Allemaal dingen die

in ons geheugen zitten, en geen kookboek kan die herinneringen doen herleven. Toch gaat Vreugdenhil dat proberen, met 'ongecomplieerde gerechten'. En bij het aanschouwen van die recepten worden we ongemerkt toch weer in die comfortabele zone getrokken. Want bij het zachtjes en gedachteloos roeren in een risotto glijdt de boze buitenwereld zomaar van je af, bij het naar binnen slobberen van een romige aardappelpuree wordt de ziel gesmeerd en een Thaise kippensoep met noedels kikkert zelfs de grootste misantroop op.

Vreugdenhil, columnist en culinair journaliste voor onder meer *NRC Next*, weet hoe een kookboek gemaakt moet worden. De recepten zijn herkenbaar en vooral maakbaar – ze worden thuis met de grootste regelmaat bereid voor de Hongerige Man: "Als hij thuiskomt na een lange dag kostwinnen en ik sta met krulspelden in mijn haar en mijn zelfgebreide schortje voor te koken, het kroost in gesteven pyamaatjes aan het hoedje wippen, roept hij al vanaf de voordeur: Wat eten we? Pasta?" En hoewel ze van krokant gebakken vis houdt, en salade,



en pilav, en nog veel meer, komt ze hem tegemoet met pasta. Om in de volgende recepten alsnog die krokant gebakken vis te serveren.

De rondtocht door Vreugdenhils keuken wordt vervrolijkt met een rondtocht door haar herinneringen. Met oma's soep die op zondag werd gegeten,

maar 's zaterdags werd gemaakt (op de dag des Heren heerst natuurlijk rust), met de walnotenwijn van meneer B. Of met de *arroz doce*, een dessert uit de tijd dat ze een poosje in Portugal woonde, dat mooie land van de *saudade*, de heimwee, de melancholie, de weemoed. Daar moet je wel troost uit het eten halen. Maar een fikse hagelbui tegen onze ramen is voor ons ook voldoende om dampende schalen te willen maken.

Janneke Vreugdenhil, *Comfort Food* (Uitgeverij Nieuw Amsterdam, 288 pagina's, € 24,95)



Hoofdgerecht, voor 1 persoon Spaghetti aglio olio e peperoncino

100-125 gram spaghetti;
50 milliliter extra vergine olijfolie;
1-2 tenen knoflook, in flinterdunne plakjes;
halve rode chilipeper, fijngesneden (of een snuf chilivlokken);
een handje bladpeterselie, fijngesneden.

Kook de spaghetti beetgaar in royaal gezouten water. Verwarm intussen tweederde van de olijfolie in een steelpannetje en laat hierin de knoflook zachtjes een paar minuten fruiten zonder te kleuren. Voeg de chilipeper toe en laat nog een minuut zachtjes pruttelen.

Giet de spaghetti af en vang 1 of 2 eetlepels kookvocht op. Doe de spaghetti terug in de pan, samen met het kookvocht en de knoflook-peperolie. Zet de pan op laag vuur, voeg de resterende olijfolie en de peterselie toe. Warm het geheel nog 30 seconden door terwijl je voortdurend omscheept. Meteen opeten natuurlijk, uit een diep bord, een kom of gewoon direct uit de pan. En alleen met een vork, zoals de Italianen doen.