EW

Neurobioloog **Brankele Frank** over haar leven **na twee burn-outs**

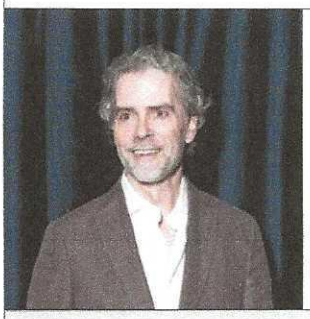
40 jaar Tsjernobyl: **mythe van de ramp** is sterker dan de feiten

Waarom de Iran-oorlog nog lang zal nadreunen

- Iraniërs in Nederland
- Israëliërs in Tel Aviv
- Hormuz open of dicht: sowieso oliecrisis
- Kan Trump nog winnen?

ZUURSTOF TOT NADENKEN • 25 APRIL 2026 • WEEK 17 • 82STE JAARGANG • €7,50

8 719558 831753 01726 AP



Geen keuken zo divers als die van Peru, laat Katinka Lansink Dodero zien in haar nieuwe kookboek. **Bram Hahn** leert de finesse van klassieke ceviche.

Saskia van Osnabrugge



In Lima at Katinka Lansink Dodero ceviche zoals het gerecht echt hoort te zijn

Katinka Lansink Dodero (52) groeide op op de Veluwe met een Peruaanse moeder en een Nederlandse vader. Bij haar thuis werd Peruaans, Italiaans en Mexicaans gekookt, lang voordat zulke keukens hier gemeengoed waren. Toch duurde het tot een reis naar Peru, jaren later, eer ze besloot dat ze met die keuken echt iets wilde. In Lima at ze een ceviche die haar kijk op het gerecht voorgoed veranderde. 'Toen ik daar ceviche at, begreep ik pas hoe het gerecht echt hoort te zijn.' Niet veel later richtte ze Ceviche Ceviche op om zich te wijden aan de Peruaanse keuken.

Het mondde uit in *De bijbel van de Peruaanse keuken*. Lansink Dodero wil daarin de breedte van de keuken laten zien: de kust, de Andes en de Amazone, en ook de Chinese (chifa) en Japanse (nikkei) invloeden. De combinatie van biodiversiteit en migratiegeschiedenis vormt de Peruaanse manier van koken. Spaanse, Afrikaanse, Chinese, Japanse en Italiaanse invloeden vermengden zich met producten uit de Andes, de Amazone en de kust. 'Het is eigenlijk een migratiekeuken. Alles komt ergens vandaan en werd in Peru weer iets nieuws.'

De wereldwijde waardering voor de Peruaanse keuken kreeg ongeveer twin-



Katinka Lansink Dodero

tig jaar geleden een enorme duw in de rug. Volgens Lansink Dodero is dat direct terug te voeren op een bezoek van de Spaanse chef Ferran Adrià aan de Peruaanse kok Gastón Acurio. Adrià was '*blown away*' door wat hij in Peru proefde en werd een ambassadeur voor de Peruaanse gastronomie.

Lansink Dodero begon voor haar boek met een lijst van honderden gerechten, sprak met Peruanen in Nederland en liep mee met koks in Peru. Uiteindelijk bleven ruim tweehonderd recepten over, verdeeld naar regio en keuken. Het boek moest volgens haar geen verzameling favoriete recepten worden, maar een overzichtswerk. Dat betekent ook dat er gerechten in staan die Nederlandse lezers niet gauw zullen

Traditionele ceviche

Dankzij de zure marinade gaart de vis aan de buitenkant, terwijl hij van binnen rauw blijft.

Ingrediënten ceviche
- 1 zoete aardappel
- 1 steranijs
- 1 Peruaanse choclo of 1 Nederlandse maïskolf of 1 klein blikje maïs
- 1 rode ui, in dunne halve maantjes
- 5 ijsklontjes
- sap van 1 limoen
- zout
- 500 gram zeebaarsfilet
- 1 chilipeper naar keuze, fijngesneden
- tijgermelk (zie op pagina 88)
- 1 takje koriander, blaadjes fijngesneden
- 40 gram canchita (zie op pagina 88)

Bereiding

Kook de zoete aardappel in de schil met de steranijs in ongeveer 25 minuten gaar in ruim water. Snijd de aardappel in schijfjes van 1 centimeter.

Bereid de maïs voor: kook de verse maïskolf in ongeveer 10 minuten gaar. Snijd de korrels van de kolf. Als je maïs uit blik gebruikt, spoel deze dan schoon met koud water.

Doe de uienschijfjes in koud water met 3 ijsklontjes, 1 eetlepel limoensap en 1 theelepel zout. Zet in de ijskast. Door het water, de limoen en het zout blijft de ui knapperig en krijgt hij een minder intense smaak.

Snijd de vis in blokjes van 2 x 2 centimeter. Bewaar de vette stukjes van de vis, die heb je nodig voor de tijgermelk.

Saskia van Osnabrugge



Techniek en timing zijn belangrijk

Doe de visblokjes in een roestvrijstalen kom en doe er 1 eetlepel zout, de chilipeper en 2 ijsklontjes bij. Roer met een lepel goed door. Nu gaan de poriën van de vis open en kan hij makkelijk het limoensap opnemen. Voeg 3 eetlepels limoensap toe en roer goed door. De garing komt nu op gang. Zet de kom in de ijskast.

Maak de tijgermelk en zet deze 5 minuten in de ijskast.

Zeef de ui.

Haal de visblokjes uit de ijskast en leg in de tijgermelk. Zet 5 minuten in de ijskast.

Haal de vis uit de tijgermelk. Let op: gooi de tijgermelk niet weg!

Serveer de vis met de zoete aardappel en garneer met de maïs, ui en korianderblaadjes. Strooi de canchita erover.

Serveer de tijgermelk in een klein glaasje erbij, zodat ieder deze kan toevoegen aan de ceviche of kan opdrinken.

Meer proeven

Ingrediënten leche de tigre (tijgermelk)
- 2 centimeter gemberwortel, geschild
- 1 stengel bleekselderij, gesneden
- 4 takjes koriander, fijngesneden
- 25 gram zeebaars (vette afsnijdsels van de filet)
- sap van 12 limoenen, knijp de limoenen niet te hard uit, om te voorkomen dat ook de bittere smaken in het sap komen
- 2 ají amarillo's (gele Peruaanse pepers) of 2 eetlepels ají-amarillopasta (online verkrijgbaar) of 2 fijngesneden Spaanse pepers (de zaadlijsten verwijderd)
- 3 ijsklontjes
- 1 theelepel zout

Benodigdheden
- roestvrijstalen kom
- staafmixer
- citrusknijper
- fijne zeef

Bereiding
Meng alle ingrediënten in een roestvrijstalen kom en pureer met de staafmixer. Doe alles door een fijne zeef en gebruik meteen.

Ingrediënten canchita (gepofte mais)
100 milliliter zonnebloemolie
500 gram chulpe-maïs (verkrijgbaar bij de toko of online)
zout

Benodigdheden
- vergiet
- keukenpapier
- koekenpan

Saskia van Osnabrugge

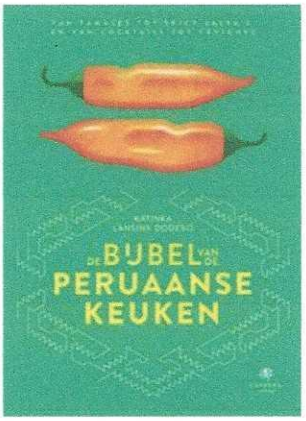


Tijgermelk ín of bij de ceviche

Giet een dun laagje olie in een koekenpan, net genoeg om een laag van de maïs te bedekken, en verhit de olie op hoog vuur. Bedek de bodem van de koekenpan met een laagje maïs zodat je deze niet meer ziet en dek de pan af met een glazen deksel. Til het deksel niet op, want de maïs gaat op een gegeven moment springen en je kunt je lelijk verbranden als er een maïskorrel uit de pan springt.
Zodra de eerste maïskorrels gaan poffen, zet je het vuur middelhoog en laat je de maïs 7 minuten poffen; schud twee keer om, zodat de korrels gelijkmatig goudgeel worden en niet verbranden. Met deze techniek wordt de maïs mooi goudkleurig vanbuiten en gaar vanbinnen.
Laat uitlekken in een vergiet met daarin een laag keukenpapier en voeg zout toe. Laat afkoelen.
Herhaal deze bereiding tot de mais op is. Bewaar het restant in een luchtdicht bakje op een droge donkere plek. Zo blijft de canchita een maand lekker en knapperig.

maken, zoals cavia of larven. Die zijn opgenomen, omdat ze onderdeel zijn van de keuken. 'Als je het een bijbel noemt, moet het ook compleet zijn.'

Het meest iconische gerecht uit die keuken blijft ceviche. Dat lijkt eenvoudig, maar de bereiding luistert nauw. Het draait volgens Lansink Dodero volledig om techniek en timing. De vis gaart heel kort in het zuur zodat de buitenkant stevig wordt en de binnenkant rauw blijft. Bij deze traditionele ceviche wordt de vis in blokjes gesneden en niet in dunne plakjes, zoals bij sashimi. Het belangrijkste is dat alle ingrediënten zo vers mogelijk moeten zijn.



De bijbel van de Peruaanse keuken

Katinka Lansink Dodero
(Carrera)
496 pagina's, € 36,99