# Vijf keer Vis op z'n *Peruaans*

TEKST: KATINKA LANSINK DODERO
FOTO'S: SASKIA VAN OSNABRUGGE

*De Peruaanse keuken is net zo veelzijdig als het landschap. Met een kustlijn van 2.400 kilometer en een enorme variatie aan klimaatzones, van droge kustgebieden tot de vochtige Amazone, zie je die diversiteit ook terug in de keuken. Vooral in de manier waarop vis wordt bereid: technieken die zich hebben aangepast aan plek, klimaat en omstandigheden.*

*Elke techniek heeft een duidelijke functie. Zuur wordt gebruikt om vis te garen wanneer snelheid en versheid centraal staan, zoals bij ceviche, of om rauwe vis direct op smaak te brengen, zoals bij tiradito. Bladeren nemen de rol van pan over in gebieden waar op open vuur wordt gekookt. Olie zorgt voor textuur en contrast, terwijl lucht en tijd worden ingezet om vis te conserveren en smaken te concentreren.*

***Vijf bereidingen** laten dat goed zien: **ceviche, tiradito, patarashca, escabeche en muchame.** Geen compleet overzicht, maar wel een sterke doorsnede van hoe in Peru met vis wordt gewerkt. Steeds staat dezelfde vraag centraal: wat is de beste manier om de vis tot zijn recht te laten komen?*

## Zuur

Ceviche is de bekendste bereiding uit Peru, maar in de basis een techniek. Verse vis wordt in blokjes gesneden en gemarineerd in leche de tigre (tijgermelk), een zure marinade op basis van limoensap, ají (chilipeper), koriander, ui en visbouillon of -vocht. Het zuur verandert de structuur van de vis: het vlees wordt steviger en krijgt een lichtere kleur; de vis gaart zonder dat er warmte aan te pas komt. De bereiding is kort en precies. Te lang in het zuur en de vis wordt droog en compact, te kort en de structuur blijft te rauw. Die balans bepaalt het gerecht. Ceviche wordt vaak geserveerd met mais en zoete aardappel, die het scherpe van het zuur en de peper opvangen.





## Rauw

Tiradito is het Peruaans-Japanse nichtje van ceviche, maar volgt een andere logica. De vis wordt in dunne plakken gesneden, vergelijkbaar met sashimi, en pas op het laatste moment overgoten met saus in plaats van dat de vis erin marineert. Daardoor blijft de structuur zachter en rauwer. Het zuur is aanwezig, maar minder dominant. Tiradito leent zich goed voor vettere vissoorten zoals zalm en makreel. De sauzen zijn vaak complexer, met combinaties van citrus, ají en soms elementen zoals sesam of soja, een duidelijke verwijzing naar de Japanse keuken.



## Rook

In het Amazonegebied wordt vis anders benaderd. Bij patarashca wordt de vis met marinade verpakt in grote bladeren, meestal van de bijao-plant, en vervolgens gegaard boven vuur. Het blad houdt vocht en aroma's vast, waardoor de vis gaart in zijn eigen sappen. Tegelijker geeft het vuur een lichte rooksmaak. Binnenin blijft de vis zacht en sappig, terwijl kruiden en groenten hun smaak afgeven. De techniek is eenvoudig, maar effectief. Het blad vervangt pan of oven en voegt tegelijk smaak toe. Buiten de Amazone wordt vaak dubbel bananenblad gebruikt.

## KROKANT

Escabeche combineert bakken en marineren. De vis wordt eerst gepaneerd en gebakken, zodat een stevige korst ontstaat. Bij het serveren wordt er een warme, zure saus overheen gegoten, meestal op basis van azijn, ui en ají. Door eerst te bakken blijft de structuur van de vis intact, ook met saus. De marinade trekt deels in, maar zorgt vooral voor contrast tussen krokant en zacht. Het gerecht wordt direct gegeten en balanceert mooi tussen zuur, vet en kruidigheid.

## GEDROOGD

Muchame laat zien wat tijd doet met vis. Vis, meestal tonijn, wordt eerst gezouten en daarna in de zon gedroogd. Tijdens het drogen verliest de vis vocht waardoor de smaak intenser wordt en de structuur steviger. Het eindresultaat wordt dun gesneden en eenvoudig geserveerd, vaak met alleen olijfolie en soms wat citrus. Een techniek die vraagt om controle en geduld, met een resultaat dat doet denken aan gedroogde ham.



## OVER DE PERUAANSE KEUKEN

De Peruaanse keuken is een van de meest gevarieerde en creatieve keukens ter wereld. Dat komt door twee belangrijke factoren. Ten eerste de enorme biodiversiteit: elk deel van Peru kent zijn eigen producten en culinaire tradities. Met het Andesgebergte, de Stille Oceaan en het Amazonegebied – en de vele subklimaten en ecosystemen die daarbij horen – behoort Peru tot de meest biodiverse landen ter wereld. Er groeien ongeveer 20.375 plantensoorten, er zijn 2145 vissoorten, 650 fruitsoorten, meer dan 3500 aardappelsoorten, 350 soorten chilipepers en 50 soorten mais. Ten tweede: de Peruaanse gastronomie wordt gevormd door de vele invloeden uit vier continenten. Die rijkdom aan smaken, technieken en ingrediënten van precolumbiaanse culturen, uit Spanje, Afrika, Arabië, China, Frankrijk, Italië en Japan maken de Peruaanse keuken tot wat ze vandaag is.


## WESTLANDPEPPERS

*Wist je dat chilipepers ook gewoon in Nederland worden geteeld? Van milde jalapeño's en vurige habanero's tot loeihete Carolina Reapers en de fruitige ají amarillo. Bij Westlandpeppers kweken ze ze allemaal. Je vindt er ook gedroogde chili's, keukengadgets, Kasinka's pepersauzen en kookboeken. Alles is online te bestellen via de webshop. Een snoepwinkel voor elke foodie, zelfs als je geen chili-liefhebber bent!*

www.shop.westlandpeppers.com







ONTWERP: TIJS KOELEMEIJER.




# Een bijbel naar ons hart

De Nederlands-Peruaanse Katinka Lansink Dodero erfde de liefde voor de Peruaanse keuken van haar moeder. Eerder publiceerde ze MIL casa Peru en Cocina Nikkei. Nu is er een compleet naslagwerk over één van de meest swingende keukens ter wereld, met 230 recepten. Van tamales tot aardappelkroketjes en salsa's en van pisco cocktails tot diverse ceviches. Katinka deelt een aantal van haar favoriete recepten om de smaken van Peru te proeven in je eigen keuken. Amen!

Recepten: Katinka Lansink Dodero
Fotografie: Saskia van Osnabrugge
Styling: Marijn de Visser
Food styling: Katinka Lansink Dodero, Oscar de Lint



# Traditionele

# Ceviche

**voor 4 personen**

**1 zoete aardappel**
**1 steranijs**
**1 (Peruaanse choclo-)maiskolf, of 1 klein blikje mais**
**1 rode ui, in dunne halve maantjes**
**5 ijsklontjes**
**sap van 1 limoen**
**zout**
**500 g zeebaarsfilet (of andere verse vis)**
**1 chilipeper naar keuze, fijngesneden**
**400 ml tijgermelk**
**1 takje koriander, blaadjes fijngesneden**
**40 g canchita**

1. 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.
2. Kook de verse maiskolf in ongeveer 10 minuten gaar. Snijd de korrels van de kolf. Als je mais uit blik gebruikt, spoel deze dan schoon met koud water.
3. Doe de uienschijfjes in koud water met 3 ijsklontjes, 1 eetlepel limoensap en 1 theelepel zout. Zet in de koelkast. Door het water, de limoen en het zout blijft de ui knapperig en krijgt hij een minder intense smaak.
4. Snijd de vis in blokjes van 2 x 2 centimeter. Bewaar de vette stukjes van de vis, die heb je nodig voor de tijgermelk.
5. 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 wordt nu op gang gebracht. Zet de kom in de koelkast.
6. Maak de tijgermelk (zie recept) en zet 5 minuten in de koelkast.
7. Zeef de ui.
8. Haal de visblokjes uit de koelkast en leg in de tijgermelk. Zet 5 minuten in de koelkast.
9. Haal de vis uit de tijgermelk. Let op: de tijgermelk niet weggooien!
10. Serveer de vis met de zoete aardappel en garneer met de mais, ui, canchita en korianderblaadjes. Serveer de tijgermelk in een klein glaasje erbij zodat ieder deze kan toevoegen aan de ceviche of op kan drinken.

## Tijgermelk

**2 cm gemberwortel, geschild**
**1 stengel bleekselderij**
**4 takjes koriander, fijngesneden**
**25 g zeebaars**
**sap van 12 limoenen**
**2 ají amarillo's, 2 el ají-amarillopasta**
**of 2 Spaanse pepers, zaadlijsten verwijderd, fijngesneden**
**3 ijsklontjes**
**1 tl zout**

Meng alle ingrediënten met een staafmixer tot een zo dun mogelijke puree. Haal alles door een fijne zeef. Gebruik de tijgermelk meteen.

CANCHITA
In Peru bestaan er zo'n vijftig soorten maïs, in allerlei kleuren. Ze worden gebruikt voor van alles: limonades, bier, desserts, jelly, cocktails, snoep, tamales en meer. Canchita is gepofte maïs gemaakt van chulpe-maïs. Deze wordt in olie gebakken en ruikt als versgepofte popcorn. Toch is het iets heel anders: waar popcorn explodeert, implodeert chulpe-maïs. Het resultaat is een heerlijk knapperig nootje.



# Zalmtiradito

**voor 4 personen**

**4 el ají-amarillopasta (zie recept)**
**pulp van 4 passievruchten**
**4 el mirin**
**4 el rijstazijn**
**3 el goede olijfolie extra vierge**
**½ tl pisco**
**400 g verse zalmfilet**
**zwarte sesamzaadjes, geroosterd**
**4 snoepkomkommertjes, in dunne plakjes**
**1 el rode ui, fijngesnipperd**

1. Zeef de passievruchtpulp, bewaar het sap voor de tijgermelk en houd de pitjes apart voor de garnering.

2. Maak de tijgermelk: meng in een kom de ají-amarillopasta, passievruchtsap, mirin en rijstazijn met een staafmixer goed door elkaar. Druppel de olijfolie in de tijgermelk om een glad geheel te krijgen. Voeg de pisco toe.

3. Schenk de tijgermelk in een schaal. Snijd de zalm, dwars op de draad, in zo dun mogelijke plakjes. Verdeel de plakjes als een carpaccio over de schaal.

4. Garneer met de sesamzaadjes, komkommer, rode ui en de passievruchtpitjes.

# Ají-amarillo pasta

**voor 250 gram**

**300 g ají amarillo**
**150 ml zonnebloemolie + extra om in te bakken**
**2 tl zout**
**30 ml witte wijnazijn**
**25 ml water**

1. Doe de hele ají amarillo's in een pan met ruim water. Breng aan de kook. Laat 5 minuten doorkoken.

2. Haal de ajíes uit de pan en verwijder de velletjes en zaadlijsten. Als de pepers nog warm zijn kun je de velletjes er in één keer af trekken. Dit kun je doen onder de koude kraan.

3. Verhit wat olie in een pan en voeg dan de ajíes toe. Bak ze op hoog vuur tot ze aan één zijde een beetje bruin worden.

4. Doe de ajíes, het zout en de witte wijnazijn in een kom en maal deze met een staafmixer fijn. Voeg in kleine beetjes 150 milliliter olie toe, net zoals je mayonaise maakt. Voeg als het klaar is het water toe en roer tot een gladde, dunne saus.

5. Doe de pasta in de schone pot. Koel bewaard blijft de pasta ongeveer 2 weken goed.



Patarashca is een oud gerecht, bedacht door kolonisten aan de oevers van de rivier de Amazone. Omdat ze geen kookgerei hadden, pakten ze het gerecht in een blad in. Ik heb het voor het eerst gegeten na het samen met een chef bereid te hebben. Midden in de jungle, met alleen het geluid van de stromende rivier onder de volle maan, smaakte het goddelijk.



Ingepakte gemarineerde vis

# Patarashca

**voor 4 personen**

**2 grote rode uien, fijngesneden**
**½ chilipeper naar keuze, fijngesneden**
**1 grote tomaat, fijngesneden**
**2 teentjes knoflook, gepureerd**
**1 tl gemalen komijn**
**50 g koriander, fijngesneden**
**sap van 1 limoen**
**zout en zwarte peper**
**500 g bananenbladeren**
**4 hele dorades (bij voorkeur) of**
**4 doradefilets (of andere verse vis)**

**extra: keukentouw**

1. Meng in een kom de uien, chilipeper, tomaat, knoflookpuree, komijn, koriander, het limoensap en wat zout en zwarte peper.

2. Maak de bananenbladeren schoon met vochtig keukenpapier. Brand de bladeren boven een vlam zodat deze 'dichtschroeien', zo worden de bladeren soepeler.

3. Leg een blad plat neer en leg een vis in het midden. Smeer het uienmengsel royaal over de bovenkant. Doe dit bij alle vissen.

4. Vouw het blad dicht alsof je de vis inpakt: een keer over de lengte en aan beide zijden. Bind het dicht met keukentouw.

5. Doe de ingepakte vissen in de magnetron. Stoom hele dorades 15 minuten; stoom filets 3 minuten.

6. Haal uit de magnetron en brand ze op een rooster op hoog vuur tot de bladeren zwart geblakerd zijn en draai om. Als de andere kant ook zwart is, is het klaar.

7. Als je het in de oven bereidt: verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de pakketjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Draai de pakketjes na 10 minuten om en laat ze nog 10 minuten in de oven staan. Zet de oven dan op de grillstand en laat de bladeren een zwart randje krijgen, dan zijn ze klaar.