

De ûnferwachte gast It moarnsbrochje fan de byldhouwer

Bojana Križanec



Fryske oersetting: Jelma Knol

oarewurden
|||

drugebesede
|||

Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union



De ûnferwachte gast

It wie al snein doe't ik him foar it earst seach, de dei nei myn oankomst yn Pasaia. De moarnsloft wie suver swart, fol grutte, swiere wolken. Der wie noch gjin kop te sjen op it plein ûnder myn rût, de opsteapele stuollen stiene te wachtsjen op de besikers, by de útgong fan de restaurants. Metallic-kleure tafels glinsteren yn it ljocht fan de pear sinnestrielen dy't nei it westen wiisden. Ik die de balkondoarren wiid iepen, rûk de frisse, sâltige lucht en rûn nei de brûs. Wylst ik mei in grutte baddoek om my hinne de wenkeamer ynrûn, seach ik him sitten, strak nei my kuerend fol selsfertrouwen en tagelyk nijsgjirrich, sûnder watfoar skouwens dan ek. "Welwelwel, hoe komsto hjir no?", rôp ik, wat fernuvere en skrokken troch de ûnferwachte sitewaasje. "Sssjit, fuort do, ssjt!" Ferdikkeme, hoe seist dat yn it Spaansk? De besiker beweechde him kwalik. Nee, ik soe him net slaan, nee, "sssjt, foetsy, opsokkebalje diskear," raasde ik. Doe earst, troch myn hieltyd lûdere stim, skrok er. Hy kearde him om en taaide stadich ôf, rjochting balkon, as woe er my sizze, hé, wat wolst no, ik bin dejinge dy't hjir thúsheart, do bist de ynkringer. Roetswart, sa tsjuster dat ik syn eagen net iens yn it skaad sjen koe, die er in stapke oer de balkondrumpel, draaide syn kop yn myn rjochting en miauke. "Ik kaam hjir allinnich mar om goeie te sizzen. En do reagearrest sa ûnfetsoenlik en izich op my. Ik begryp dy echt net," piipe er en sprong op de lining. Der stie er in pear sekonden, en seach – as bestie ik net, as hie ús moeting nea plakfûn - even nei lofts en rjochts en nei it plein ûnder him foardat er ferdwûn. Soa, dy is goed, tocht ik, ik hie gjin idee dat ik selskip op myn keamer hie en dan noch wol fan immen sûnder manieren.

Sûnder te avensjearjen die ik myn klean oan, ferliet de keamer en op itselde stuit fergeat ik him folslein. De oseaan bûtste op de rotsen, de krêft fan de weagen ferkrûmele de stienmassa's yn it skûmjende wetter. Mistflarden ferhinderen it útsjoch op de twa fjoertuorren oan it begjin fan de baai, ferdwûnen foar in pear minuten en kamen dan werom, tsjokker as dêrfoar. Ien, twa, trije, sa turfje wy de grutte weagen, seine de ynwenners fan Pasaia tsjin my. Dan komme de lytsere. Ien, twa, trije.... Ik koe se de hiele dei turfje, sa rêstjaand wie dat. In sjaal hâlde myn nekke waarm en in tin jekje wie genôch om de seewyn dy't my omearme oangenaam te hâlden en de kjeld tsjin te gean. Ien, twa, trije.... Krekt in wals! Yn de fierte seach ik in frou wrakseljend mei in paraplu fluch oer it ferbeane paad rinnen, dêr't de rotsen broazelich waarden. Soa, dus dêr meist wol komme, konkludearre ik en ik beweechde my stadich yn deselde rjochting. In smel paad gyng earst troch wyld strewelleguod, dan oer in richel en dan rjochtút, yn de waarme wyn, hielendal nei de smelle yn de rots úthoude treptreden, mar dy hâlden spitigernôch heechút twa meter fan de skeane râne fan de rotsen ôf op. Hoe moat ik dêr nei ûnderen komme, sûnder help?

Ik tink dat ik it kin; as it de frou mei it foarjier yn har skonken slagget, kin ik it ek. Mar wêr wie se bleaun? Ik stie stil boppe-oan de trep. Mar fjouwer treden nei ûnderen telde ik, dat wol sizze, nei it folgjende ûngelikense nivo, doe't ik samar ynienen net mear bewege koe. Myn langstme nei it ûnbekende, hoe útnûgjend ek, waard útdage troch myn eangst om te fallen en it foarútsjoch dat de pleatslike befolking my fine soe, in frjemdling mei ferwûnings, noch mar in dei nei myn oankomst. Soe ik it dwaan of net? Minsken kuieren hjir hieltyd sûnder fan de rotsen te fallen... Ik besocht mysels moed yn te sprekken. Even djip sykhelje, fjouwer steile yn de rots útbeitele treden nimme, en dan ôfdale. Nei de folgjende fiif treden dêrûnder, dy't wer omheechlieden, wat my feiliger talike.

En de beleanning dy't ik doe krige: in wiids útsjoch op de blauwe hoarizon, it brekken en bûtsen fan de oseaanweagen tsjin de ferware rotsen, frijheid.

De moarn dêrnei die ik de balkondoarren op 'e nij iepen. Ik liet de nije dei yn de kompakt ynrjochte romte fan myn appartemint binnenstreame, makke kofje en gyng werom nei bêd. De farske bûtenlucht streamde fris, knisperich-drûch en opwekkend de keamer yn.

Ynienen skrok ik op troch it miaukjen. Hy stie neist myn bêd, flakby myn holle en begroete my. Fansels, ik hie him net ferwachte, it betsjoenende idee dat ik in pluzich oprôle baltsje streakje soe yn myn earms ferdwûn, omdat ik skrok troch dizze ynbreuk op myn privacy. Syn brutalens en nijsgjirrigens fûn ik ynienen net mear sympatyk. "Sssjt, sst, gean fuort, nei bûten do", raasde ik lûd tsjin him en hy kuiere stadich yn de rjochting fan it rût. "Krijst dyn sin," sei er, "asto neat op hast mei oprjochte belangstelling of dizze wize fan begroetsjen, dan kom ik net werom." Ik die de doar achter him ticht, waard wat nidich by it idee dat ik alle lûken en ruten tichtdwaan moast om op mysels te wêzen en en ik gyng werom nei bêd.

Sûnt dy tiid hat er net werom west. Ik hear him wol, miaukjend op syn moarnskuier op de balkons neist my. Ik set de doarren wiidiepen, mar hy komt der net mear yn. As ik him sa út en troch sjoch by de buorlju, dan draait er syn kop de oare kant op en giet er troch mei it skjinslikjen fan syn facht. Ik wit net krekt wêrom, mar no fiel ik my skuldich en ik woe dat wy de earste kear doe't wy inoar moeten oer dwaan koene. Miskien soe it diskear oars wêze.

It moarnsbrochje fan de byldhouwer

Se sizze dat it moarnsbrochje it wichtichste miel fan de dei is. Dêr tink ik ek sa oer. Benammen omdat moarnsiten byldhouwers it grutste part fan de dei op de skonken hâlde moat, as brânstof. Ast de hiele dei stiest mei in fiif kilo swiere beitel yn dyn hannen, fykjend yn in moarmeren blok fan in heale kubike meter, hâldst it net út oant it middeisiten mei allinne in apel en in bytsje yoghurt yn de mage.

En as ik net mei stien wurkje, bin ik dwaande mei klaai yn myn wurkromte, folje ik swiere gipsmodellen of helje ik se leech, of ik ûntwikkelje in nij idee op papier, wat ek in soad kaloryen ferbaarnt. Nei alle gedachten haw ik ek al moarns oan it hurdrinnen west en fiel ik my úthongere.

Aaien mei de djerre hiel, sunny side up, in klassiker

As ik yn it bûtenlân bin en krekt sa'n moarnsbrochje klearmeitsje wol as ik thús bin, sjit my pas yn it sin hoe belangryk de kwaliteit fan de yngrediïnten is. Bleke aaien fan batterijhinnen, bacon dy't sabeare rikke is mei keunststoffen, hmmm....ik tocht it net. De eagen kin ik wol foar de gek hâlde, mar net de oare sintugen. Dêrom kinst mar it bêst aaike fan thús brûke. Ik haw it leafst middelgrutte farske boere-aaien, plakken bacon of spek fan de thús mêste baarch dy't myn neef my alle jierren bringt, en sa mooglik farske kanterellen of iikhoarntsjebrea, en as it net oars kin, beferzen poddestuollen. Aaien bak ik yn in emaille panne en dêr yt ik se fansels ek út.

Wy dogge it sa:

Snij de bacon yn 2 mm tsjokke (as ik wat manlike sekuerens brûke mei) plakken, bak it oant it hast hielendal krokant en krûmelich is, brek de aaien mei soarch (wy wolle net dat de aagielen stikken geane en de moarn of dei bedjerre) en meitsje it op smaak mei sânlt en piper. Strui der wat foarjierssipel of bizelok oer. Aaien binne hearlik mei bôle fan boekweet mei walnuten deryn of maisbôle.

Yngrediïnten:

2 aaien

Sa'n 60 gram bacon of spek fan dyn eigen baarch

1 foarjierssipel

Nei smaak sânlt en piper.

En hjir is in mear oanklaaide fariant

Snij in giele paprika yn blokjes fan in heale sintimeter en bak se yn de panne oant se kleur krije, mar knapperich bliuwe. Doch der wat pancetta (Italiaansk spek) of greauwen mei fet by en bak alles noch in minút of twa foardatst der net te fyn sniene plakjes iikhoarntsjesbrea of shitake by dochst en twa plakken grof sniene sjalot (of reade sipel), wat ferkrûmele drûge chilipiper, en, twa minuten letter, de aaien. In minútsje foardatst klear bist en it wyt fan it aai stevich wurdt, bestruist de boppekant fan it gerjocht mei wat raspe parmesaanske tsiis. Lis it miel op in board en meitsje it fierder op smaak mei sânlt, piper, en farsk sniene korianderbledsjes. As wy it goed oanpakt hawwe, is it spek lekker knapperich bakt, rûke de net te hurd oanbakte paprikablokjes lekker, binne de gearbakte poddestuollen stevich bleaun, rûkst in bewyske fan sipel, en priuwst noch fochtige en hiel bleaune aagielen en it farske grien fan de koriander.

Sa'n miel as dit mei ús miskien ien kear yn de wike barre, en as wy it meitsje, is it in foarboade fan in spektakulêr begjin fan in dei dêr't neat ferkeard op gean kin (en sels as dat wol it gefal is, wie de moarnsbrogge in keningsmiel).

Yngrediïnten:

2 aaien

1 smelle giele of reade puntpaprika

50 gram fynsniene pancetta of in grutte leppel fet (rizel) mei greauwen

4 middelgrutte shitake poddestuollen of 1 grutte iikhoarntjesbôle yn tsjokke plakken

2 plakken reade sipel (leafst de soarte út Ptuj, Slovenië) of sjalot

Parmesaanske tsiis fan 2 jier âld, raspe

Sâlt en piper nei smaak

korianderblêd

Selsmakke tsjokke brij

Ribana kaša is de namme fan it gerjocht dat ús mem iet as famke, foardat se nei skoalle rûn. Se moast sân kilometer rinne foardat se op skoalle wie, oer heuvels, troch bosken en dellingen, as it waarm wie en yn de kjeld. Yn it foarjier en yn de hjerst, as der in protte rein foel, kaam se dweiltrochwiet op skoalle, drûge wer hielendal op foardat de lessen foarby wiene en dan moast se wer troch de rein nei hûs. Se wie in iverige en hurdwurkjende learling, en sels as se dat net west hie, moast se thús noch wer skoffelje op de ekers. Doe't se oan de ein fan de earste klas op it gymnasium mei prachtsifers oergyng, en har buorjunge, twa jier âlder as sy, sakke, klage hy dat dat kaam omdat syn mem nea tsjokke brij makke foar syn moarnsiten.

In ienfâldich, streksum miel, al is it kliemen fan it daai in wat ferfelend putsje, dus sels doe't ik grutter waard en sy it noch dwaan koe, makke ús mem de daaibal foar my.

Mjuksje it moal, sâlt en wetter goed trochinoar en kliem alles oant in stevige, frij drûge daaibal ûntstiet. Bring rauwe folfette molke, sa fan de ko, oan it soad, doch der wat sâlt by (in bytsje) en raspje it daai yn lytse stikjes yn de molke. Lit alles op in leech fjûrke 10-15 minute siede en rear allegeduerigen sadat der gjin grutte kluten yn de brij komme. Opdisse mei wat yn bûter bakte sipelstikjes, fan sjalotten of reade sipel.

Yngrediïnten

0.5 liter molke

150 gram moal

Wetter

Snúfke sâlt

1 sjalot

1 ytleppel bûter

Nûdelsop

Frjemd as it miskien liket, Sjinese (of Japane) nûdelsop is moarns myn favorite winteriten, of, leaver sein, lunch. As keunstner bin ik in moarnsminske, wat betsjut dat ik sliep oant healwei seizen en dan gean ik om sân oere of in healoere letter fan bêd ôf, doch de klean oan en rin nei myn wurkromte, dêr't ik in oere of oardeloere wurkje, mar ik gean earst ek wolris te draven of doch myn oefeningen. Dêrnei gean ik ûnder de brûs, en dan besykje ik, ûnderwilens geweldich roppich, om sa gau mooglik myn moarnsiten klear te meitsjen.

Ik kaam mei dit type nûdelsop, de Sjinese fersy dus, foar it earst yn 'e kunde, doe't ik yn Sjina wie. Ast in moannelang griente, sop en wiete rys by wize fan moarnsbrochje hân hast, dan longerest nei wat lekkere bakte aaien en kofje en dochs jout dit soarte fan sop dy alles watst nedich hast om de dei troch te kommen. Myn fersy beskriuw ik hjirûnder.

Snij de piper yn stikjes en bak se yn in bakpanne yn wat sesamoalje oan, oant alles wat mear kleur krijt. Set it fjoer leech, doch de fynsniene, skylde farske gemberstikjes, twa net te fyn hakte knyflokteannen, in fynsniene bleekselderystengel en skiven shitake of iikhoarntsjesbrea of kantarel derby en rear it om. Nei in minút of twa dochst der in flinke leppel bûljon by om it bitter wurden en oanbaarnen fan de knyflok foar te wêzen. As wy it hiele jier der goed om tocht hawwe, dan hawwe wy wat ripe, grutte en hiele tomaten yn de friezer. Yn de winter is neat lekkerder as in thús kweekte tomaat dytst fiif sekonden yn gleonhyt wetter triuwst (fiif minuten letter kinst itselde wetter brûke om de pasta te sieden). It feltsje fan de tomaat lûkst derôf, snijst him yn stikjes en dochst it by de oare grienten yn de bakpanne. Alles noch fiif minuten op frij heech fjoer oanbakke litte, wylst der mear bûljon by dochst as dat nedich is. Op it lêst dochst de bledgriente derby. En op 'e nij, as wy der earder rekken mei hâlden hawwe, dan is der hiel wat fris grien dat op ús wachtet yn de tún en sa net, nim dan in hânfol spinaazjeblêden of grof snijde snijbiet. Doch de pasta by it siedende wetter, it hat mar twa minuten nedich, dan ôfjitte. Lit it sop op in net te fûl fjurke noch in minút of sa sudderje. Set de panne even apart. Underwilens de pasta yn in wok op heech fjoer oanbakke oant it kleur krijt. Mjuksje in aaigiel mei in ytleppel rjemme, goed reare en wat lobbich wurde litte yn inkelde minuten en dêrmei it sop wat bine. De pasta troch it sop reare.

Doch it sop yn in grutte kûm, jit der ast dat lekker fynst in leppeltsje belegere Sjinese jittik oer en bestroi it sop mei de korianderbledsjes. Ast in rest bakt fleis oer hast fan de foarige dei, dan kinst it fleis yn tinne plakjes snije en op de nûdelsop lizze. Omdat ik fluch snije en minge kin, én omdat ik úthongere bin oan de ein fan de moarn, bin ik yn tweintich minuten klear mei dit gerjocht. It sop kinst noch wat yntensiver fan smaak meitsje troch der in ytleppel tahini by te dwaan en wat Szechuanpiper en sojastip.

Fansels, nei sa'n hertlik moarnsmiel (mar ek nei elk oar moarnsiten) haw ik in healoere nedich om it iten wat sakje te litten, teminsten as ik bûge moat wylst ik wurkje; mar hoe dan ek, omdat dizze nûdelsop earm oan fet is, haw ik der gjin ferlet fan om even te sliepen, krekt oarsom, it iten hâldt my op de skonken foar seker fjouwer oeren.

Yngrediïnten

1 paprika
1 sintimeter farske gemberwoartel
2 teannen knyflok
In heale bleekselderijstengel
100 gram blêdgriente – snijbyt, spinaazje of blêden fan paksoi
2 middelgrutte tomaten
Hinnebûljon
Sesamoalje
3 middelgrutte shitakepoddestuollen
1 aagiel
0,5 dl rjemme
Sâlt of sojastip
Farske fijnsniene koriander
1 ytleppel belegere Sjinese jittik
Nei smaak droege sjilpipers of Szechuanpiper(ferkrommele)
Japanske boekweiten nûdels of Sjinese fan weet of rys

Knapperige bôle mei paté, camembert en sjem

Lit dy net foar de gek hâlde, kinst alles sels klearmeitsje, sels de tsiis, al hast dêr wat mear dagen foar nedich, en út soarte de sjem as der seizoensfruit is. Paté fan hinnelever is, alwer, ien fan de dingen dy't ik net al te faak meitsje. Perfekt op knapperich bebûtere bôle of toast en mei in kop kofje, altyd as ik dy paté yn de iiskast haw en ik it as moarnsmiel ite kin, jout it my in rûs fan gelok en foldienens, as gjin oar soarte fan moarnsiten.

Ik meitsje de paté in dei earder. It is ien fan dy seldsume gerjochten, dêr't ik in soad tiid oan jou, en wêr't ik absolút fredige rêst (mei geskikte muzyk op de achtergrûn) foar nedich haw. Ik meitsje de leverkes stadich en mei soarch skjûn (ik soe perfoarst biologyske hinnelever brûke, de fluezen en griene stikjes moastst derút snije; opmerking fan de oersetster) en snij it yn grutte stikken, elk leverke yn twa of trije parten. Ik snij twa sjalotten yn fine stikjes, sautear dy stadich yn in mingsel fan olive-oalje en bûter oant se sacht binne. Dan set ik it fjoer heger, lis ik de lever derby, mar net tefolle tagelyk yn de panne, presys safolle dat de boaiem fan de bakpanne bedutsen is. Strui dêrnei de kurkuma (gielwoartel) en oasterske komynpoeier deroer en bak en sudderje alles sa'n twa, trije minuten. De lever moat fan binnen wat rôze en fochtich bliuwe. Op it lêst moat der in heale desiliter konjak by. Yn it foar haw ik de tiid nommen om sels ghee te meitsjen, klearre bûter. Ik keapje farske, net pasteurisearre bûter, lit it stadich sa'n 10-15 minuten op sacht fjoer rane, oant de aaiwiten as skûm boppedriuwe en der in brune floeistof (de ghee) oerbliuwt op de boaiem. De bleke boppekant ôfskeppe. As de leverkes sacht binne, prakst se wat finer en follestst rûne bakjes mei de paté en jitzt der de ghee oerhinne en setst it yn de iiskast.

De oare moarn snijst de bôle en dochst se yn de bôleroaster, of noch leaver ûnder de grill yn de ûne. De plakjes bôle moatte oan beide kanten brún wurde, mar net swart. Ast de roastere stikjes beet pakst (muzyk útsette en oare steurende lûden bûten hâlde), dan hearst dat sachte, knapperige kreakjen fan de toast.

Yngrediïnten

500 gram hinnelever

2 sjalotten

Bûter, olive-oalje

Sâlt en piper

Kurkuma- en kominepoeier

Konjak

Rauwe molke en bûter

Bôle

Zagorski štrukli / strudel

It folgjende moarnsmiel moat in dei earder klearmakke wurde, leafst op in sneon of snein en it giet om in sâltige cottage cheesestrudel. Wêrom net op deselde dei? Omdatst op de dei datst it op ytst, it tariedende wurk ferjitte kinst, in heale strudel opmakkest en dêrnei fuort wer yn bêd krûpe kinst.

Dit gerjocht kin ik út de Kroatsyke regio Zagorje. Wylst ik bekenden opsocht preau ik dêr de hearlikste en bûterich-smeudigste *štrukli*, wêr't perfoarst in grut glês wyn by heart, om foar te kommen dat ik yn hertoanfâl krije soe fan al dat fet. En dat soe ek barre fansels, omdat myn tante de strudel altyd noch better meitsje woe troch flink wat fette spekjes op de strudel te lizzen foardat it gerjocht yn de ûne gyng. Yn dat part fan it lân koe ik gjin grutter komplimint krije oer myn uterlik as wannear't ik yn de winter twa of trije kilo groeid wie, en as ik dan dêr op besite kaam, wiene se o sa lokkich dat ik der sa bêst út seach. Wel, it is alwer in skoft lyn sûnt ik ophâlden bin om yn de winter op te fetten, omdat ik it hiele jier troch hurd rin.

Zagorski Štrukli wie ek it meast favorite gerjocht fan de Jûgoslavyske presidint Tito, dy't yn Zagorje berne wie, en it wie algemien bekend dat hy, as er oan de lijn die – fanwege de talrike rynsk foarsjoene buffetten dy't er organisearre of bywenne – moarns earst allinne aaien mei greauwen en café latte naam, en dat is yn wêzen krekt de basis fan myn moarnsiten. Oan dit type aaiwytryk iten haw ik myn figuer te tankjen.

It resept is ienfâldich, en hoe farsker de yngrediïnten, hoe better de strudel wurdt. Wy hawwe moal nedich dy't troch de souwe gien is, twa snufkes sâlt, in aai (dy't al earder út de iiskast helle is), in ytleppel oalje en wat waarm wetter. Kliem in daai, lis der in (fochtige) doek oer, en nei in heal oere kinst it daai útrôlje en sa tin mooglik útrekke. Ferdiel in mingsel fan 500 gram cottage cheese mingd mei 200 gram slachrjemme (as de cottage cheese oan de drûge kant wie), in loskloppe aai en wat sâlt op it midden fan it daai en rôlje it dan op. Lis de strudel yn in ynfette ûneskaal ek lis der in tsjokke laach crème fraiche boppe-op foardatst it gerjocht 35-40 minuten op 180 graden Celsius bakst yn de ûne. As de strudel gear is, dochst der in teedoek oerhinne en wachtst fiif minuten. Nimst de earste hap, sels as er noch gleonhyt is, en dan blaast derop om it wat ôf te kuoljen, om foar te kommen dat dyn lippen, tong en kiel ferbaarne. Wachtsje nochris fiif minuten of sa en genietsje fan de rest fan de noch waarme strudel.

Yngrediïnten

400 gram fyn moal

1 dl wetter (wat mear of minder)

In heal teeleppeltsje sâl

1 ytleppel oalje

600 gram cottage cheese

150 gram soere rjemme of crème fraiche plus 50 gram ekstra foar de topping

In snúfke sâl

Drink by de *Štrukli* in kop sterke kofje, set op de Bosnyske wize, mei wat kardamomsiedsjes.

Ik meitsje en drink al hast tweintich jier kofje yn in cafetière, op syn Vietnameesk, Turksk of Bosnysk, mei skûmich kloppe molke, rjemme of slachrjemme. Jierrenlang wie Meksikaanske kofje mei rjemme myn favoryt. Echte kofjeleafhawwers, soene dit fansels skande fine, want kofje moastst puer drinke, sûnder ekstra smaakjes. Wel, yn dy dagen wie der neat better as de smaak fan molke-achtige swiete kofje yn kombinaasje mei dy hearlike paté op toast....oant it middei waard en ik pinemage krige. Ik kaam der krekt op tiid achter dat fette suvelprodukten yn de kofje striemin foar my wiene en dat it in goede saak wie dat ik op 'e nij de âlderwetske Turkske (tsjintwurdich Bosnyske) kofje ûntduts, dêr't ik noch altyd geweldich protte sûker yn strui, mar dat is dan wol de iennichste sûker dy't ik de hiele dei brûk.

De gong fan saken is sa: nei wittefolle eksperiminten kaam ik derachter dat ik hiele kardamomsieden brûke moat, it húltsje moat der earst ôf, dan knies ik se yn in fizel mar it moat perfoarst gjin poeier wurde. Earst die ik de kardamomsiedsjes streekrjocht by de kofje, mar letter die ik de siedsjes yn de *džezva* (koperen kofjepot mei in lange tút) foardat ik de kofje sette. Lang om let seach ik yn dat ik it bêste earst de kofjepot omspiele koe mei hyt wetter, sadat de boaiem fochtich is. Dan lis ik de siedsjes op de boaiem, set de pot 5 sekonden op it fjoer, dan doch ik de kofje derby en lit dy 30 sekonden op sacht fjoer meiferwaarmje en dan jit ik der siedend wetter op. Mjuksje en wachtsje dan oant de skûmige boppelaach begjint te protteljen. Set de kofjepot fan it fjoer, jit it oerbliuwende siedende wetter op de kofjegrom. Doch reidsûker by de kofje en genietsje fan de rook en smaak fan de kofje.

Bakte sardines, wite bôle en sjampanje

Tafallich wie ik mei in freon en syn mem, in dokter, oan it autoriden, en wy praten oer sûne moarnsgerjochten. It wie in grize winterdei en hiel nostalgysk tocht ik oan de see en myn lekkerste moarnsbrochje dêr, mei farsk bakte sardines, wite bôle en in glês wyn. De reaksje fan de dokter lit him riede. Wyn by it moarnsiten lokt in kompleet oare ferwachting út fan immens syn libbenswize, dêrom sis ik it mar even.

Ik hâld fan draven, mar heal july oan de kust kinst eins allinne moarnsier hurd rinne, om healwei seizen. Nei acht oere is it al te hyt, en jûns geane myn tinzen allinne mar oer lekker iten. En sa begjint it meast folmakke moarnsmiel al sa ier en betiid as healwei seizen, as ik wekker wurd en wat focht ynnim. Gewoan wat wetter, wylst ik yn bêd noch eefkes lis te slûchjen en beprakkisearje wannear't ik echt op syn alderlêst fan bêd komme sil, noch in pear slokken wetter, mysels oppeppe en wiismeitsje hoe geweldich ik my fiele sil nei it draven, en as it dan lang om let healwei seizen is, spring ik fan bêd, doch ik wat warming-up oefeningen, lûk myn klean oan en draaf de doar út.

Ik oerdriuw net, rin sa'n 6-7 kilometer, fier in pear oefeningen út en dan bin ik al by de pier wêr't fiskers har nachtlke fangst ferkeapje. Ik haw in bankbiljet fan 100 kuna yn de bûse en ik hoopje dat ik sardines ûntdek. Ik keapje in kilo, rin nei it strân, meitsje safolle fisk skjin dat elkenien fiif foar syn moarnsiten hat. Om dy tiid hinne bin ik al sa smoarhyt yn myn leggings en t-shirt, dat ik neidat ik de fisk skjinmakke haw se yn in pûde rôlje, in stien oer de pûde lis om him te ferstopjen foar de miuwen, en dan is it de heechste tiid foar in dûk yn it wetter, dêr't ik genietsje fan it stuit dat der noch gjinien oan it strân is, it wetter fan de see in kalme spegel is en seefûgels boppe myn holle krite. Op wei nei hûs keapje ik in stik wite bôle, slûp rêstich de keuken yn, strui moal oer de fisk en bak se. Wy ite se wylst se hyt binne, mei in glês Malvasia, of noch better sjampanje. Nei it moarnsiten sykje ik it skaad op, sliep wat, lês, slûchje fierder, lês wer wat en kûs lekker troch en de dei is folmakke.

Yngrediïnten

5-6 sardines per persoan

Oalje om te bakken

Sâlt

Farske wite bôle

Kâld sjampanje

Risotto mei spare ribs (baargekrabben) en yn de panne bakte grienten

Dit moarnsmiel makkest it maklikst op in moandei, as wy de resten fan de baargekrabben (spare ribs) of ôfsnijfels fan de speklappen (in grut stik fan bg in pûn) by de rys dwaan kinne.

Sied de rys in dei yn it foar. Sautearje fluch in fynsnijde tean knyflok en wat gemberwoartel yn olive-oalje, doch de rys derby, skep de kjerrels om, doch der siedend wetter by, meitsje it op smaak (mei sâlt en piper) en set de panne apart as it gear is.

Foar de bêste risotto hast hite bûljon nedich om by de rys te dwaan as it sa fier is, wylst de rys sa'n 15-20 minuten prottelje litst. De rys sil stadich sacht wurde en fochtich bliuwe troch de floeistof. Bak de grientes fluch oan yn de olive-oalje. Earst in heale griene en reade paprika, farske tomaten (ast yn de goede tiid fan it jier binst leafst fleistomaten) en chilipipers nei smaak.

En hjir binne de ynstruksjes foar it meitsjen fan baargekrabben (spareribs) en de speklap. Eins moastst al op sneon begjinne, ast jûns it fleis mei sâlt, piper, sjinese fiifkrûdepoeier en in snúf skerpe paprikapoeier ynwriuwst. It fleis moat de folgjende dei hiel sacht gearwurde, op syn minst fiif oere yn de ûne, en dan earst fjouwer oere op 110 graden Celsius en de lêste sechstich minuten op 180 graden, sadat it fet der moai útbriedt. Neidat it fleis út de ûne helle is, moastst it ynsmarre mei huning, en besykje noris om net alles al op snein op te iten. Op moandei kinst de restanten fan it fleis der tin ôfsnije en yn de risotto omskeppe.

Tsjinje de hite risotto op yn in djippe skaal, bedek it mei de grienten en it oerbleaune fleis en doch der wat fynknippte farske korianderblêdsjes oer en in leppel âlde sjineeske jittik of balsamico ast de sjineeske net foarhannen hast.

Yngrediïnten

1 kop rys
1 tean knyflok
1 stikje farske gember (1 cm breed)
Oalje
Bûljon
1 paprika
1-2 fleistomaten
1 kilo oerbleaune spareribs of speklap

Marinade:

1 ytleppel Sjinese fiifkrûdepoeier
Snúf skerpe paprikapoeier
1 ytleppel sâlt
1 teeleppel oalje
Piper

Bruschette – roastere bôle mei wol in miljoen soarten belis

Yngrediïnten

Avocadosmarsel
Paté
Roastere paprika's mei balsamicojittik
Tin snijde prei of foarjiersipels
Alde tsiis
Farske geitetsiis
Selsmakke salami
Selsmakke *ajvar** of *lutenica**

(*populêre smarsels út de Balkanregio, makke fan roastere paprika's, tomaten, woartels en hite pipers)

Dit soarte fan moarnsiten kinst it bêste optsjinje ast besite hast fan teminsten ien persoan en it leafst fan in groep freonen. Want roastere stikken bôle fan allegear belis foarsjen is lang sa leuk net ast it allinne dochst. Hast goede bôle nedich fan in dei âld, dy'tst yn de ûne of in bôleroaster brún en knapperich makkest. Wriuw de bôle yn mei in trochsnijde knyfloktean, bedripje it mei olive-oalje en set de toskan der mar yn en priuw.

Foar it avocadosmarsel of de guacamole, prakst de ripe avocado mei in foarke (net yn in blender purearje), doch der fynhakte foarjiersspjel by en it sop fan in heale limoen, meitsje it op smaak mei sâlt en piper, en mjuksje alles goed trochinoar oant in salvich smarsel ûntstiet.

Snij de paprika yn reepkes en bak it, wylst it sa út en troch omskepst, oant it skyltsje flink brún wurdt, doch der wat sâlt oer en as de panne fan it fjoer ôf is, bedripst it mei balsamicojittik.

Oar geweldich belis is selsmakke tsjokke ajvar (yn Nederlân yn potten te keap, opmerking oersetter), en dêr leist tinne plakjes prei en selsmakke salami op. En gean dêr noch mar even mei troch.

Fruchtesmoothie

Dit moarnsiten is allinne okee as ik in heale dei achter de kompjûter oan it wurk bin, oars wurd ik roppich en ladderich yn minder as in oere. Omdat ik altyd al oanklaaid bin, stoffich wurd en hielendal opgean yn myn swiere wurk, kin ik net foar in twadde kear in moarnsbrochje klearmeitsje.

Ik yt mar komselden fruit en dan leafst ek noch streekrocht fan de beam, of as in oar it foar my skjinmakket, skylt en my in heal stik oanbiedt. Ik hâld derfan om fruit te nimmen foardat ik earne nei ta ryd, omdat ik hast nea neitink oer iten as ik autoryd, en sa'n lichte snack is ideaal foar in lange rit. Boppedat jout it my it geweldige gefoel dat ik wat sûns iten haw, fan fitamines dy't streekrocht myn lichemscellen ynkrûpe wylst se alle firussen, bakteriën en myn minne sin kapot meitsje.

Myn twa favorite fruchtensmoothies binne *mango lassi*, wat sljochtwei betsjut dat ik in goede ripe, mango yn in blender purearje mei wat yochurt en in hiel lyts snúfke sâlt; en khaki mei kefir.

Skyl de khaki, doch der in heale banaan by, twa prûmen, alles yn stikjes snije, wat cacaoeier, fynstampte cacaoiedden en kefir derby dwaan. Alles trochinoar mjuksje en opdrinke wylst oan it tikken bist. It mingsel moat net te tsjok of te swiet wêze, dus doch der op syn minst in heale liter kefir by.

As de pjisken ryp binne, kinst se sa'n fiif minuten siede yn in panne mei in ytleppel sûker, twa leppels konjak, in leppel soere rjemme en wat yochurt of kefir, foardatst alles yn de blender mjukst.

Blauwe beien binne yn de simmer op syn bêst om sa te iten, as wy se út de friezer helje (nammerste better as wy se sels plôke hawwe) dogge wy der kefir en in pear leppels huning by, purearje alles yn de blender en sa kuolje wy ôf yn it hytst fan de simmer neidat wy let op de dei even koest hawwe en wy genietsje fan dit frisdrinken mei útsjoch op de see.

Bojana Krizanec