

# VOORWOORD

Bruut lekker, zinnenstrelend, verrukkelijk, hemels, werelds - wát een uitvinding van meneer Van Houten. Ergens rond 1820 was hij het die ontdekte hoe van cacao de eetbare chocola te maken die we nu kennen en waaraan we ons wereldwijd laven.

Dat chocola gelukkig maakt is geen fabel. Het stimuleert de aanmaak van endorfine in je hersenen. Dat chocola gezond is, klopt ook. Goed, goed, als we een beetje strak in het vel willen blijven zitten moeten we er niet te veel van eten. Maar. Chocola bevat antioxidanten, flavanolen genaamd, die ons kunnen beschermen tegen allerlei ziektes, en onverzadigde vetten die goed zijn voor ons hart. Dat laven mogen we dus met een gerust hart doen.

Een keukenkastje vol chocola is rijkdom, een *Keukenkastje* over chocola maken, is daarentegen geen doen. Welke 25 recepten te kiezen uit de oneindige heerlijkheden? Om tot een kloppende verzameling te komen, heb ik mezelf bij het samenstellen van dit boekje daarom een aantal criteria opgelegd: eenvoudige, voor iedereen maakbare recepten, een zo gevarieerd mogelijk geheel, en naast zoete ook een aantal van mijn favoriete hartige gerechten.

Een *Keukenkastje* voor het geluk en de troost. Geniet ervan.

*Eva Posthuma de Boer*



Hoe-en-wat chocola 11

## **HARTIG**

Chili met chocola en allerlei toebehoren 14

Brute barbecuesaus met chocola 16

Broodje gehaktbrood met brute barbecuesaus 17

Zwartebonensoep met chocola en fetakruim 19

Salade met chocolade-chipotlestek en homemade tortillachips 20

Knolselderijpuree met witte chocola 23

Kip-mole met chocola en tortillachips uit de oven 24

Geroosterde worteltjes met balsamico-chocoladesiroop 27

## **ZOET**

Simpele sinaasappel-chocoladetaart 30

Belachelijk makkelijke chocoladefudge 33

Peer met chocoladesaus en homemade nougatine 34

Brownies 37

Brosse breekkoek met witte chocola 38

Chocolademousse met chococrumble 39

Sticky dadel-chocoladetaart	40
IJsbonbons van banaan met kokos en pinda's	43
Warme chocoladesoep met vanille-ijs	44
Hot white met anijs en nootmuskaat	45
Sexy chocoladefondue	47
Chocoladekoekjes	48
Ultieme chocolate chip cookies – puur, melk of wit	49
Panna cotta van koffie met koekjeskrum	51
S'mores-dip uit de oven	53
Wittechocolade-honingbonbons	54
Restjes-rotsjes	57
Koken en kopen op z'n tachtigtwintigst	59
Register	60
Dankwoord	63



# hartig

In Mexico, waar chocola inheems is, behoren verschillende hartige gerechten met chocola tot de klassiekers van de nationale keuken, zoals *mole poblano de guajolote*: kalkoenragout met chocola, pepers en sesam. In Spanje kennen ze een saus van bittere chocolade voor over kalfstong of langoustine, en op Franse menu's kom je wel eens eend met chocola tegen. Maar echt enthousiast wordt er niet met chocola gekookt, ook bij ons niet. Terwijl chocola hartige gerechten enorm kan verdiepen en verrijken.

# BRUTE BARBECUE- SAUS MET CHOCOLA

---

Deze barbecuesaus is lekker bij gegrilde groenten, vlees, vegetarische spiesjes, eigenlijk bij alles wat van de barbecue komt. Maar ook bij gehaktballetjes of gehaktbrood, om nog niet te spreken van pulled pork, pulled chicken, pulled paddenstoelen of pulled aubergine, die allemaal niet zonder deze perfecte saus kunnen!

---

## Voor 400 ml

- 2 theel. boter
  - 2 teentjes knoflook, geraspt
  - 1 kleine ui, gesnipperd
  - 25 g pure chocola (minimaal 70%), druppels of fijngehakt
  - 350 ml ketchup
  - 60 g bruine suiker
  - 60 ml sterke koffie
  - 2 theel. honing
  - 2 theel. appelciderazijn
  - 2 theel. cacao poeder
  - 1 theel. worcestersaus
  - 2 theel. chilipoeder
  - 1 theel. gemalen koriander
  - 1 theel. gerookte-paprikapoeder
  - 1/2 theel. cayennepeper
- 

Smelt de boter op een zacht pitje in een sauspan. Voeg de knoflook en ui toe, en laat 5 minuten zachtjes smoren. Roer de chocola erdoor, dan de rest van de ingrediënten. Breng rustig aan de kook, roer regelmatig, en laat nog 3 minuten zachtjes koken tot de saus dikker wordt.

Laat afkoelen en serveer meteen, of giet over in een brandschone, goed afsluitbare bak of pot. In de ijskast is de saus 1 week houdbaar.



**grappig  
weetje**

Tot 150 jaar geleden  
werd chocola alleen  
gedronken en bestonden  
er geen repen.



---

met het stroperige suikerwater. Leg ze uit op een vel bakpapier om te laten afkoelen.

Verwarm voor het glazuur de slagroom in een sauspan, tot net onder het kookpunt. Doe de chocoladestukjes in een grote kom. Giet de warme slagroom erover en roer er 1 keer met een spatel door. Laat dan 5 minuten staan, en roer nogmaals door tot je een egaal glazuur hebt. Niet te veel roeren, dan wordt het glazuur te vet. Smeer een kwart van het glazuur uit over een van de twee taarten. Leg de andere taart er bovenop.

Meng de melk door het resterende glazuur. Besmeer de taart rondom met een kwart van het glazuur. Zet de taart 40 minuten in de ijskast. Smeer de rest van het glazuur rondom uit over de taart. Laat nog 2-3 uur rusten zodat het glazuur goed uithardt. Garneer met de sinaasappelsliertjes.





## KOKEN EN KOPEN OP Z'N TACHTIGTWINTIGST

De wereld moet schoner, en snel. Daar wil we allemaal graag aan bijdragen. Maar hoe? Nooit meer vlees, vis, ei of kaas? Alles van eigen bodem? Natuurlijk zou het helpen als we dat massaal zouden doen. Maar massaal lukt niet als we de lat zo hoog leggen. Ik krijg het er bij mij thuis in elk geval niet door. Mijn kinderen hijsen de spandoeken voor een beter klimaat, maar eten soms toch graag een kippetje.

Ik heb de lat daarom iets lager gelegd, en bij ons heeft dat behoorlijk goed uitgepakt. Ik kook tachtig procent plantaardig en twintig procent dierlijk, en ik koop tachtig procent van eigen bodem, en twintig procent van over de grenzen - liefst van binnen Europa. Daarvoor hoef ik geen ingewikkelde rekensommen uit te voeren. Ik begin gewoon bij mijn groentela. Die vul ik met wat er in het seizoen is, en vormt het startpunt als ik ga koken.

Soms krijgen mijn kinderen dus dat felbegeerde kippetje, en een ceviche *to die for* komt heus nog wel eens op tafel. Eén keer per week, zo'n beetje. En vooruit, met kerst, of op verjaardagen. Net als avocado, ananas of andere producten die van ver moeten komen. Is dat erg? Welnee. Als je het pienter speelt, en genoeg lekkere recepten kent zonder vlees of vis - en die zijn er!- is koken en kopen op z'n tachtigtwintigst appeltje-eitje. En daarmee zetten we echt met z'n allen zoden aan de afbrokkelende dijken.

Voor ons gezin werkt het. We eten gezonder, duurzamer, goedkoper, en altijd lekker. En als wij het kunnen, kan iedereen het, is mijn devies. Met mijn kookboeken bied ik handvaten om het op die manier te doen. Koken en samen lekker eten blijft fantastisch, ook als we iets veranderen aan h<sup>ó</sup>e we dat doen. Voor die schonere wereld, maar wel genieten geblazen!

# register

## VEGETARISCH

Belachelijk makkelijke chocoladefudge	33
Brosse breekkoek met witte chocola	38
Brownies	37
Brute barbecuesaus met chocola	16
Chocoladekoekjes	48
Chocolademousse met chococrumble	39
Hot white met anijs en nootmuskaat	45
Knolselderijpuree met witte chocola	23
Panna cotta van koffie met koekjeskrum	51
Peer met chocoladesaus en home made nougatine	34
Sexy chocoladefondue	47
Simpele sinaasappel-chocoladetaart	30
Sticky dadel-chocoladetaart	40
S'mores-dip uit de oven	53
Ultieme chocolate chip cookies - puur, melk of wit	49
Warme chocoladesoep met vanille-ijs	44
Wittechocolade-honingbonbons	54
Zwartebonensoep met chocola en fetakrum	19