

26-27 eten & genieten

OVENHEERLIJK

En wachten maar...



IN DE OVERVOLLE KOOKBOEKMARKT nog een ruimte vinden die nauwelijks is benut. Dat lukte Karin Luiten met haar nieuwste uitgave in de serie Koken met Karin, 'Handboek Oven'. Bijna iedereen heeft een oven en maar al te vaak is dat een ruimte om oude pannen en nooit gebruikte schalen in te zetten. „Zonde! Zet 'm aan en geniet,” zegt Karin. „Alles klaar maken, de oven in om warm te worden en jij borrelt gezellig met je gasten.”

Karin Luiten is een fenomeen. Haar 'rode' stijl kent iedereen in kookboekenland: haar poppetjes, de tekeningen, haar kenmerkende handschrift. Het ziet er allemaal erg gezellig uit, maar kom je bij de recepten, dan wordt het uiterst precies en heel duidelijk naar de praktijk opgetekend.

Twee boeken uit haar inmiddels indrukwekkende lijst vallen op: *Zonder pakjes & zakjes*, een regel-

rechte bestseller en *De Heimweekeuken*, een serie waarin ze anderen aan het woord liet over hun mooiste keukenherinneringen. Bloedmooi natuurlijk.

En nu dus het *Ovenhandboek*. Luiten: „Ik kook heel graag met de oven. Daarmee kun je het jezelf heel gemakkelijk maken. Prachtige gerechten waaronder natuurlijk - en daar vraag ik maar weer een beetje aandacht voor - groot vlees. Mooi toch, een flink stuk de oven in en dan aan tafel afsnijden? Ik heb

er een speciale rollade voor ingezet. Mensen denken dat dat moeilijk is, maar dat is helemaal niet zo. Ik ben met de vulling gewoon naar de slager gegaan en heb gevraagd of hij die rollade wilde opbinden. Ja, de vakkracht, die speciaalzaak, het is erg belangrijk dat die blijven. En als consument is het belangrijk dat je een band opbouwt met de slager, de bakker, de groenteman. Wat dacht je, dat ik zomaar wist hoe je een rosbeef moest braden? Natuurlijk niet, dat vraag je gewoon aan de slager. En die vindt zo'n vraag ook leuk, dat is weer wat anders dan een slank of karbonaadje, toch!”

Op haar website heeft Karin een ovenenquête gehouden. „Dat was misschien niet zo slim, omdat daar natuurlijk alleen maar liefhebbers komen. En dan lijkt het of iedereen zijn oven wel gebruikt. De meesten zeggen overigens dat ze hun oven altijd gebruiken, maar dat ze ook willen leren ho ze hem vaker kunnen gebruiken, haha, dat klopt niet helemaal. Sommige van de reacties zijn zo leuk. Een mevrouw bijvoorbeeld, die schreef: 'De oven is een van de grootste verwenningen in mijn leven. Ik kan intens tevreden op een krukje voor de oven zitten, kijken wat er binnen gebeurt.' Prachtig toch?”

Karin is eigenlijk talenexpert. Ze heeft Frans, Spaans en Italiaans gestudeerd. „Het was mijn droom, maar toen ik klaar was met de opleiding kreeg ik het opeens benauwd. Ik zag mezelf in een stoffig kamertje zitten met een stapel woordenboeken. Dus ik hopte van



Geen nood als je niet weet hoe je een rosbeef moet braden: de slager weet raad.

Karin Luiten: „Gebruik de braadslee!”

FOTO: MATTY VAN WINBERGEN

de ene baan naar de andere, en deed onder andere casting bij de Nederlandse Opera. Maar uiteindelijk liep het heel simpel nadat iemand me adviseerde mijn recepten eens op te schrijven. Hoewel niemand daar toen op zat te wachten, werd mijn website *kokenmetkarin* toch een groot succes. En na mijn eerste boekje ging het toen ineens hard; ik kreeg een column in dagblad Trouw en inmiddels ligt hier nu het zesde boek.”

Alles zelf maken, daar draait het volgens Luiten om. „Natuurlijk ben ik tegen pakjes. Dat is haast vanzelfsprekend toch? Je maakt thuis

alles sneller, maar vooral gezonder.” Dat haar boek zo goed aanslaat en zelfs alweer opnieuw in herdruk is, komt volgens Karin omdat de tijd nu rijp is. Al dan niet gedwongen door allergieën beginnen mensen kritischer te worden in de keuken.”

Belangrijke tip van de expert: gebruik de braadslee. „Daar doe ik zo veel mogelijk mee. Dikke oven-schalen hebben vaak het probleem dat het lang duurt voordat ze op temperatuur komen.” Haar belangrijkste ovengerecht? „Hele kip, natuurlijk. Dat is toch zo geweldig als je dat klaar kunt maken. Het moment dat ik dat kon maken, was heel bijzonder voor me. Ik ben opgegroeid met een moeder die kipfilets maakte. Ze kookte gewoon niet graag. Heel simpel en doeltreffend. Niet te geloven, maar echt waar, nu kookt ze, veel en uitgebreid, ja, met mijn boeken. Een hele kip, zo lekker, alleen daarom al moet je een oven hebben.”

Voor de oven zitten en kijken wat er gebeurt



FELIX WILBRINK
fwilbrink@telegraaf.nl

FIJN KNAPPERIG

Vele jaren mocht ik met een Ierse samen zijn. En om haar te plezieren maakte ik heel vaak Roast Potatoes. Maar daar had je het al, die konden zelden of nooit haar goedkeuring wegdragen. Ik maakte inmiddels echt heel mooie ovenaardappels, lekker knapperig van buiten en binnenin zacht als puree. Maar toegegeven, er moest nog iets mee, en hier in dit recept van Karin Luiten vind ik eindelijk het antwoord. Oven op 200 graden celsius. Met kwast bakplaat insmeren met olijfolie. Schil de aardappels, snij ze in gelijke stukken en kook 8 minuten MET ZOUT net niet gaar. Giet af. Laat even staan met de deksel er af, doe dan de deksel er weer op en schud de pan heftig.



De buitenkant moet kruimig worden. (Juist, en dat is dan het grote geheim, als ik dat had geweten...) Aardappels met platte kant naar beneden op de bakplaat, inkwassten met nog wat extra olijfolie en dan 45 minuten de oven in. Schep van de bakplaat, laat even uitstomen en bestrooi met nog een beetje zout.

WELKE OVEN?

De keuze is natuurlijk enorm. Persoonlijk ben ik niet zo gek op ovens die ook magnetrons in zich verbergen. Gasoven of elektrisch? Het wordt een lage druk stoomoven. En dan in combinatie met een heteluchtoven. Nog nooit mooier brood gebakken zien worden. Komt door af en toe zo'n stoot stoom. Het is inmiddels mijn beste keukenvriend. Ontdooien met het stoom, nagaren, even afterburnen met de hete lucht. Nou ja, dat soort grappen...

EkoPlaza
DE BIOLOGISCHE SUPERMARKT

Profiteer nu van ons
betaalbaar EkoPlaza
huismerk assortiment

2^e product halve prijs

Keuze uit meer dan
200 producten!
alle combinaties mogelijk



www.ekoplaza.nl