

# di<sup>o</sup>varia

VERENIGING NIERPATIËNTEN LUMC LEIDEN

## Zakoeshki

*Kleine gerechten uit de  
traditionele Russische keuken*



## KOOKSCHRIJF

3    Introductie

4    Zeljoni borschjt - Groene borschjt

6    Gribi v smetanje - paddenstoelen in zure room

7    Farshirowannije jaitsa - Gevulde eieren

8    Blintjiki s mjasom - Pannenkoekjes met vleesvulling  
Blintjiki s gribami - Idem, met paddenstoelenvulling

9    Kabatsjkowaja ikra - Kaviaar van courgette

10   Mannik - Griesmeeltaart

11   Marinowannije pomidori - Gemarineerde tomaten

12   Ribniki - Visballetjes

13   Salat droezhbi - vriendschapsalade

*Jewrejski salat - Joodse salade*

14   Seljodka pod shoeboj - haring onder een bontjas

16   Tips en adressen...

## Een warm welkom

In dit Nederland-Rusland jaar 2013, waarin we 400 jaar wederzijdse betrekkingen vieren, ontdekken we de traditionele Russische keuken. Voor de meesten van ons zal de kennis daarvan zo'n beetje ophouden bij wodka en kaviaar en misschien nog 'borschjt', de rode bietensoep uit de boerenkeuken of de keizerlijke 'Boeuf Stroganov' uit het sjeke restaurant... Een grote verrassing wacht ons daarom, want Rusland is een heel groot land met veel verschillende culturen en een rijke (en ook wel arme) historie. De basis voor een zeer gevarieerde keuken met verrassende, heel lekkere gerechten waarbij je - ook als nierpatiënt - je vingers kunt aflikken. Want ooit gehoord van gerechten als groene 'borschjt' (wilde zuringsoep), 'seljodka pod shuboi' ('haring onder bontjas') of 'droezhba' (vriendschapsalade)? Opvallend is dat de Russen zo vaak in staat blijken met simpele ingrediënten, zulke gevarieerde en vol van smaak zijnde gerechten te bereiden. Superleuk om mee kennis te maken!

## Zakoeski

Tijdens 'Samen aan de kook' 2013 gaan we aan de slag met het maken van 'zakoeski', kleine gerechten die je als aparte snack kunt serveren op een gezellige avond, maar waarmee je ook heel goed een bijzonder buffet kunt samenstellen. Wat je ook doet: het worden gegarandeerde succesnummers! Daarom hebben we de recepten van onze gastchefs Olga Zhyzhyna en Hennie Konings, voorzien van interessante achtergrond informatie, speciaal voor de deelnemers, verzameld in dit kookschrift.

## Onze gastchefs



**Olga Zhyzhyn** (Kiev, Oekraïne) volgde daar verschillende kookcursussen waarin zij zich met name specialiseerde in de traditionele keuken uit Rusland en de Oekraïne, beide voorheen behorende tot de Sovjet Unie. Zij heeft nu in ons land een catering-service die zich daarin heeft gespecialiseerd.

**Hennie Konings** (Russische moeder, Nederlandse vader, vandaar) geldt wereldwijd als één van de belangrijkste specialisten op het gebied van de Russische folklore. Hij is o.a. mede- oprichter van het Russische folklore ensemble 'Kalinka' (Rotterdam) en geeft over de hele wereld workshops in Russische volksdans. Hennie heeft echter nog een passie: de Russische keuken. Hij kan niet alleen lekker koken, maar hij kan er ook smakelijk over vertellen! Zo krijgen we - ook in dit kookschrift - niet alleen de recepten, maar ook iets van het verhaal achter de Russische keuken mee....

Dank aan Olga en Hennie voor hun vele werk, enthousiasme en inspiratie en...

veel plezier in de keuken en aan tafel!

*Bestuur Diavaria*



Hennie Konings

## Veldzuring (*Rumex acetosa*)

"Zuring?" horen we u zeggen. In oude boeken uit de 13de en 15de eeuw wordt de plant 'Surckel' genoemd. "Zurkel". Klaverzuring, ook wel zure klaver, zuringklaver, veldzuring, of schapenzuring genoemd.

In de Oekraïense keuken kennen we de veldzuring als het belangrijke ingrediënt voor de groene borschjt.

De veldzuring wordt in de Oekraïne en Rusland gewoonlijk door iedereen in de tuin geteeld. Teelt van veld-zuring vinden we ook dicht bij huis, in Frankrijk. Daar hoort bijvoorbeeld de zuringsoep nog altijd thuis in de 'haute cuisine'. In Nederland is de veldzuring ook bekend in het gerecht "Paling in het groen", of "Mosselen in het groen". Op Katholieke kostscholen in Brabant en Limburg werd voor de tweede wereldoorlog de veldzuring ook wel gebruikt voor een toetje, vergelijkbaar met rabarber.

Gekookt en gezoet met bruine suiker werd dit toetje door de kinderen ook wel koeienpoep genoemd, vanwege de gelijkenis wat kleur en consistentie betreft. Op veel plaatsen in Nederland, op velden en dijken, groeit er veldzuring die je in het voorjaar kunt plukken en die dan op zijn best smaakt.



De plant bevat ijzer, is rijk aan vitamine C, is bloedzuiverend en wekt de eetlust op. Veldzuring behoort, net als rabarber, tot de familie van de duizendknopigen (Polygonaceae). Zuring moet men bij voorkeur combineren met een melkspijs (zure room) om het oxaalzuur te binden die de plant bevat. Het is echter onverstandig vaak zuring op het menu te hebben staan. Zuring bevat veel oxaalzuur. Jonge bladeren bevatten soms wel 10% oxaalzuur, de oude bladeren bevatten altijd nog zo'n 5%. Oxaalzuur onttrekt calcium aan de botten. Aanbevolen wordt daarom zuring met mate te eten en, misschien nog beter, alleen als smaakmaker te gebruiken, samen met andere groenten, zoals in de groene borschjt.

Het is niet gemakkelijk verse zuring te krijgen. Je kunt het bij de biologische of natuurwinkel echter wel proberen. Er zijn delicatessenwinkels die zuring in potjes verkopen. Maar tegenwoordig zijn er in Nederland in de grotere steden Russische of Poolse winkeltjes, waar veldzuring in potjes verkocht wordt. Behalve in het Russisch of Pools is dan op het etiket de naam meestal vermeld als *Sauerampfer*, veldzuring in het Duits.

## Recept voor Groene Borschjt

In de Oekraïne en Rusland wordt borschjt meestal als maaltijdsoep gegeten. In dat geval moet de soep rijk gevuld zijn. Maar als voorgerecht is het beter wanneer de borschjt juist wat lichter van karakter is. Voor de basis gebruikt men een bouillon. Traditioneel wordt in de Oekraïne en Rusland voor dit gerecht een vleesbouillon getrokken van varkensribbetjes, tegenwoordig spare ribs geheten. Maar ook met een vegetarische bouillon als basis kan een smakelijk eindresultaat bereikt worden. Een lekkere bouillon maak je het beste zelf. De basis van dit recept van de Groene Borschjt komt van mijn tante Wjera, maar omdat ik al vele jaren geen vlees meer eet geef ik hier mijn vegetarische variant van de Groene Borschjt weer, die genoeg is voor 4 personen:

### Voor de vegetarische bouillon:

Zet een liter water op met een halve winterpeen, in stukken gesneden, een blad van een witte kool, wat bladen van het groene deel van een prei, en als u verse peterselie en dille gebruikt zijn de stelen zeer geschikt om ze voor de bouillon te gebruiken. Verder voegt u een afgestreken theelepel tijm, rozemarijn,

dille, en majoraan en twee stuks laurierblad en zout naar smaak toe. De bouillon op heel laag vuur een uur laten trekken, daarna zeven door een fijne zeef en wat in de zeef achterblijft weg doen. Uiteraard kan je het eenvoudiger maken door kruidenbouillonblokjes te gebruiken.

### Verdere ingrediënten:

- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 grote aardappel, in blokjes gesneden
- 1 niet al te grote winterpeen, in blokjes gesneden
- 150 gr. verse zuring, of in een potje van ca. 300 gr.
- 2 eieren, hard gekookt en fijn geprakt
- Zure room of crème fraîche
- Wat fijn gesneden verse dille, peterselie en bieslook
- Ca. 8 gram suiker
- Scheutje azijn
- Twee eetlepels zonnebloemolie
- Zout en peper naar smaak



### Bereiding:

De ui in de zonnebloemolie aanfruitsen tot die glazig is, de bouillon erbij doen en aan de kook brengen. Aardappel en winterpeen toevoegen en 10 - 15 minuten op laag vuur laten koken.

De zuring in reepjes snijden. Als de zuring uit een pot komt let dan op want van sommige merken is de zuring niet gesneden en er kunnen soms draderige, grove stelen tussen zitten. In dat geval verdient het aanbeveling om de zuring door een roerzeef te wrijven.

Het schepje suiker en de zuring aan de soep toevoegen en heel kort laten koken tot de blaadjes donker kleuren. Een klein scheutje azijn toevoegen en de groene borscht is klaar.

Opdienen met een goed volle eetlepel van het fijngeprakt ei, een eetlepel zure room en wat van de fijn gesneden verse dille, peterselie en bieslook.

Als de bouillon met varkensribbetjes is gemaakt, haal dan de stukken vlees van de botjes en voeg die aan de borscht toe. Wil je de groene borscht als maaltijdsoep eten, verhoog dan de hoeveelheden van de groenten en ei met 30%-50% en serveer er dan sneden donkerbruin brood van roggemeel bij.

Prijatnawa apetita - ofwel: Eet smakelijk



# Gribi v smetanje - paddenstoelen in zure room

6

Olga Zhyzhyna

## Paddenstoelen

Alle Russen en Oekraïners zijn verzot op paddenstoelengerechten. Het is ook een nationale sport om in de nazomer en vroege herfst erop uit te trekken. Voorzien van een goed kompas gaat men de bossen in, om flinke hoeveelheden van de meest verschillende paddenstoelen proberen te verzamelen om die voor eigen gebruik in te maken, of te drogen. Nagenoeg iedereen heeft voldoende ervaring om de verschillende eetbare paddenstoelen goed te onderscheiden van de niet eetbare, of giftige exemplaren.

Eekhoorntjesbrood (*Boletus edulis*) is wel een van de meest geliefde bospaddenstoelen. Op markten kan je in Rusland strengen van aan elkaar geregen, gedroogde eekhoorntjesbrood kopen, die mensen zelf in de bossen hebben verzameld. Sommige senioren in Rusland en de Oekraïne proberen met paddenstoelen verzamelen en die verkopen hun magere pensioentje aan te vullen. De gekweekte champignon is in Rusland en Oekraïne zo rond de zeventiger jaren van de vorige eeuw als een relatief dure, westerse paddenstoel bekend geworden. Maar tegenwoordig zijn champignons ook daar nu tamelijk algemeen en zeker veel goedkoper dan de wilde bospaddenstoelen die men op de markten aanbiedt.

## Ingrediënten:

- 500 gr. champignons, of gemengde paddenstoelen
- 2 middelgrote uien
- 100 ml zure room of crème fraîche
- 1 teen knoflook
- Zonnebloemolie
- Wat fijn gesneden bieslook, en dille

## Bereiding:

Paddenstoelen schoonborstelen of vegen en in plakjes snijden. Door wassen verliezen de paddenstoelen wat van hun smaak, wordt gezegd. Doch dat wordt door anderen weer tegengesproken. Als men verkiest ze toch te wassen, dan bij voorkeur zo kort mogelijk, zodat ze zo min mogelijk water kunnen opnemen.

De uien snipperen en in wat zonnebloemolie aanfruiten.

Paddenstoelen toevoegen en al roerend op middelhoog vuur mengen  
100 gr. zure room toevoegen en op laag vuur ongeveer 10 - 15 minuten laten stoven tot de paddenstoelen gaar zijn.

Als laatste de knoflookteen uitpersen en die toevoegen en ook wat verse groene kruiden, zoals bieslook en dille. Zout en peper naar smaak toevoegen.

De paddenstoelen kunnen in kleine schaalpjes geserveerd worden als snack of in kant en klare ragoût-bakjes. In Rusland worden paddenstoelen in zure room ook wel gegeten als hoofdgerecht met *kasha*, oftewel geroosterde, droog gekookte boekweitgrutten.



# Farshirowannije jaitsa - Gevulde eieren

7

Olga Zhyzhyna

## Russisch eitje

Russisch ei als benaming van een snack of hapje is in Nederland al langer een begrip. Gevulde eieren komt als gerecht in de keuken van veel culturen voor. In dit recept wordt het Russische karakter onderstreept door het roodgekleurde ei, de garnering met kaviaar en een takje verse dille.

## Ingrediënten:

- 5 eieren
- 200 gr. gerookte zalm in stukjes
- 1 rode biet
- Paar takjes verse dille
- 3 eetlepels mayonaise
- Evt. snufje zout en een paar druppels citroensap



De eieren hard koken, pellen, in de lengte halveren en de dooiers verwijderen.

Als extra effect wordt in Rusland wel het ei met bieten rood gekleurd. In dat geval moet men de rode biet schillen en grof raspen, of in kleine blokjes snijden en in een schaal doen.

Een liter water aan de kook brengen en het kokende water over de bieten gieten. Hierin de gehalveerde eieren 1 uur laten liggen.

Voor de vulling gebruikt men de eidooiers, fijn geprakt. Verder in kleine stukjes gesneden, gefileerde zalm, wat lente-ui, fijn gesneden en een paar lepels mayonaise.

Meng de ingrediënten voor de vulling grondig tot het een smeuïge, doch ook stevige massa is. Vul hiermee de eieren en garneer met de kaviaar en het kleine topje van de dille.

## Over kaviaar:

De zwarte kaviaar van de verschillende steursoorten wordt ook wel het zwarte goud genoemd. Deze kaviaar als garnering voor verschillende hapjes is natuurlijk de absolute top, maar de prijs daarvan benadert ook werkelijk de goudprijs. En zulke exquise kaviaar moet je bij voorkeur zo puur mogelijk genieten. In de visafdelingen van de supermarkten is zwart geverfde kuit van verschillende eenvoudiger vissoorten te koop. Hoewel de kenner voor deze geverfde kuit de neus zal ophalen, voldoet die voor garneringdoeleinden op verschillende hapjes prima.

De rode kaviaar is voor dit gerecht het meest geschikt. De rode kaviaar is de kuit van de zalm. De Canadese rode kaviaar is van uitstekende kwaliteit, maar ik verkies toch de Russische, die in de Russische winkel in blikjes of glazen potjes wordt aangeboden. Hoewel die ook niet echt goedkoop is (voor de betere soort betaalt u ongeveer € 9,- per 100 gr) geeft die aan deze gevulde eieren wel een zeer Russische 'touch' en verheft het eindresultaat van gevuld ei tot chique snack.



# Blintjiki s mjasom - Pannenkoekjes met vleesvulling

## Blintjiki s gribami - Idem, met paddenstoelenvulling

Olga Zhyzhyna

### Ingrediënten en bereiding:

#### Voor de pannenkoeken:

- 2 eieren
- 200 ml melk
- 75 ml water
- 110 gr. Tarwebloem
- 2 theelepels suiker
- Een scheutje zonnebloemolie
- Snufje zout



Maak een niet te dik beslag en bak in roomboter dunne pannenkoeken van ca. 20 cm. doorsnee.

#### Voor de vleesvulling:

600 gr. kippendijfilet (kan ook met 800 gr. hele kippendijen, die je fileert als het vlees gaar is), of 600 gr. varkensvlees. Kipfilet van de borst en ook magere varkensfilet, of varkenshaas maakt het eindresultaat te droog en zijn daarom voor de vulling minder geschikt. Ietswat doorregen runderlappen zijn ook heel geschikt al hebben die een veel langere kooktijd nodig.

#### Maak een bouillon:

Zet een pan op vuur met daarin een stuk winterpeen, stuk knolselderij, stukje prei, een paar takjes dille, peterselie, wat zout en kook hierin op laag vuur het vlees gaar (een half uurtje voor de kip, ca. 1 uur voor varkensvlees en voor rundvlees ca. 3 uur)

Als het vlees gaar is, dit uit de bouillon vissen en door de gehaktmolen (of keukenmachine) draaien.

#### Bereid de vleesvulling:

Twee middelgrote uien pellen en zeer fijn snipperen. In wat zonnebloemolie de ui aanfruiten tot die goudgeel ziet. Het gemalen vlees toevoegen, wat zout erbij, wat zwarte peper en als laatste een eetlepel roomboter erdoorheen roeren. De vulling mag niet droog zijn, daarom als het nodig is, wat van de (gezeefde) bouillon toevoegen. Wat van de bouillon overblijft, is voor een andere dag een prima basis voor een soep, of saus.

#### Voor de paddenstoelenvulling:

- 2 middelgrote uien, gepeld en zeer fijn gesnipperd
- 250 gr. in dunne plakjes gesneden paddenstoelen.

In Rusland maakt men het liefst een vulling van zelf verzamelde bospaddenstoelen, zoals eekhoortjesbrood, cantharellen e.d. Maar een eenvoudige vulling van alleen champignons, of een voorverpakte paddenstoelenmelange, zoals die o.a. in supermarkten te koop zijn, levert ook een uitstekend resultaat.

- 1 teen geperste knoflook
- Eetlepel roomboter
- Zout en peper naar smaak

In wat zonnebloemolie de ui aanfruiten tot die goudgeel ziet. De paddenstoelen toevoegen en al roerend op middelhoog vuur laten doorstoven tot de paddenstoelen gaar zijn, dan de knoflook toevoegen. Pan van het vuur nemen. Zout en peper en een eetlepel roomboter toevoegen en goed doorroeren.

De pannenkoeken vullen met ca. twee eetlepels vulling en daarna als een enveloppe dichtvouwen.

De pannenkoekjes kunnen zowel warm als koud gegeten worden. Koud zijn ze zeer geschikt voor een partybuffet, of picknick. Worden ze warm gegeten, dan smaken ze het best met een lepel zure room erover.



# Kabatsjkowaja ikra - Kaviaar van courgette

9

Olga Zhyzhyna

## Kaviaar voor de armen...

Dit gerecht wordt ook wel de kaviaar voor de armen genoemd. Het basisingrediënt voor deze kaviaar is de courgette (hetzelfde recept kan ook gevolgd worden met aubergine als basis). Bedoeld hier is niet de slanke, jonge soort, maar de wat groter en meer uitgegroeide. In het Russisch heet hij *kabak*, in Nederland werd hij in de zestiger jaren van de vorige eeuw geïntroduceerd onder de naam *Kussa*.

## Ingrediënten:

- 4 middelgrote courgettes (kussa), geschild, ontdaan van pitten en in blokjes van ca. 1 cm. gesneden.
- 2 middelgrote uien, gepeld en fijn gesnipperd.
- Tomatenpuree
- Zonnebloemolie
- Tarwebloem
- Roomboter
- Korianderpoeder, laurierblad, knoflookteen, suiker, zout, zwarte peper

## Bereiding:

In een braadpan de ui in twee eetlepels zonnebloemolie tot goudgeel aanfruiten.

Blokjes courgette toevoegen en op middelhoog vuur al roerend door laten stoven tot de courgette zacht is.

2 eetlepels tomatenpuree toevoegen en goed doorroeren

Scheutje zonnebloemolie toevoegen en doorroeren tot een gladde, zachte massa.

Onder goed doorroeren 1 eetlepel bloem toevoegen

1 theelepel suiker toevoegen, een goede snuf korianderpoeder, wat zout en zwarte peper en de laatste 10 minuten een laurierblad toevoegen.

1 eetlepel zure room toevoegen

1 eetlepel roomboter toevoegen

1 knoflookteen door de knoflookpers als laatste toevoegen

De massa door de blender fijn laten draaien en af laten koelen.

Serveren op een stukje geroosterd stokbrood, een party cup, een toastje, of zoals het in Rusland graag gegeten wordt op een stukje zwaar, bruin brood, van roggemeel.



Olga Zhyzhyna

## Mannaja kroepa...

De naam *mannik* is afgeleid van mannaja kroepa, griesmeel in het Russisch. Dit zoete griesmeelgerecht is één van de meest traditionele voorbeelden uit de Russische keuken. De taart kan als toetje gegeten worden of als ontbijt. Iedere huisvrouw maakt het graag omdat het tamelijk eenvoudig is, het nauwelijks kan mislukken en iedereen in Rusland en de Oekraïne bijzonder veel van dit gerecht houdt. De basis is griesmeel en een melkproduct, dat per recept kan verschillen, zoals yoghurt, kwark of kefir. Rozijnen of andere gedroogde vruchten kunnen als vulling worden gebruikt en ook een saus die over het gerecht wordt gegoten kan verschillend zijn, van zure room met poedersuiker, tot een vruchtensaus.

## Ingrediënten:

- 0,5 liter yoghurt, volvet
- 200 gr. griesmeel
- 3 eieren
- 2 eetlepels bakpoeder
- 1 zakje vanillesuiker
- 50 gr rozijnen
- 50 gr. gedroogde abrikozen, in kleine stukjes gesneden
- Een eetlepel boter
- Zure room of crème fraiche
- Poedersuiker

## Bereiding:

Meng de yoghurt met de griesmeel en laat dit een half uur staan

Klop de eieren los met 100 gr. suiker.

Voeg twee eetlepels bakpoeder toe.

Meng alles nu goed door elkaar en voeg de rozijnen en gedroogde abrikozen toe.

Vet een bakblik in met de boter en doe het mengsel erin

Bak de manik eerst 20 min. op 200 graden en verlaag daarna de temperatuur naar 180 graden en bak hem in nogmaals 20 min. af.

Laat de manik wat afkoelen tot hij nog ietwat warm aanvoelt.

Meng de zure room of crème fraiche met wat poedersuiker en bestrijk de manik hiermee.



# Marinowannije pomidori - Gemarineerde tomaten

11

Olga Zhyzhyna

## Inmaken...

In Rusland en de Oekraïne is het de gewoonte om van de tomatenoogst een deel in te maken. Zo gaat er niets van de oogst verloren en kan men in de winter, op een andere manier, van de tomaten genieten. Voor de gemarineerde tomaten kunt u zowel de gewone tomaat als de cherytomaatjes gebruiken. De tomaten moeten wel stevig zijn en vooral niet te rijp en zacht. Tegenwoordig kan je in iedere Russische winkel kant en klaar gemarineerde tomaten kopen, maar om het zelf eens proberen te maken is uiterst eenvoudig en het resultaat verrassend.

Benodigd is een grote, goed afsluitbare glazen pot. In Rusland gebruikt men hiervoor gewoonlijk een pot van drie liter inhoud. U kunt uiteraard meerdere kleinere potten gebruiken. De hoeveelheid tomaten is afhankelijk van hoeveel er in een pot passen.

## Ingrediënten:

Voor de marinade hebt u nodig per 1 liter water:

- 20 gr. zout
- 25 gr. suiker
- 150 ml. azijn
- 4 of 5 takjes peterselie
- 8 zwarte peperkorrels
- 1 ui schoongemaakte en in de lengte in vieren gedeeld
- 6 teentjes knoflook

## Bereiding:

De goed gewassen tomaten, ui, peterselie en overige kruiden in de pot doen.

Water aan de kook brengen en daarin de suiker en zout oplossen. Als laatste de azijn toevoegen.

De hete marinade in de pot gieten tot de tomaten helemaal onder staan en de pot afsluiten. Minimaal vier dagen laten staan, dan zijn de tomaten licht gemarineerd. Na twee weken hebben ze een sterkere smaak.

Dit proces van marinieren zorgt ervoor dat zich in de pot lactisch zuur ontwikkelt, waardoor de tomaten zacht worden en een frisse, zurige smaak krijgen. Dit proces is te vergelijken met onze zuurkool, die ook door het pekelen geen zoute -, maar een zure smaak krijgt.



<http://tvetasty.ru>

Olga Zhyzhyna

## Visballetjes of ribnije kotljetki

Dit gerecht wordt in het Russisch gewoonlijk ?????? ???????? - *ribnije kotljetki* genoemd. Als basis gebruikt men in Rusland en in Oekraïne vaak riviervis. Het woord kotljetki is uiteraard het 'verrussische' woord voor koteletjes, wat in het Russisch een eigenlijk onjuiste benaming is voor gehaktballetjes.

### Ingrediënten:

- 1 Kilo filet van witte vis, bijv. kabeljauw, victoriabaars,
- Een halfje witbrood (bij voorkeur wat oud) waarvan de korstjes zijn verwijderd
- 100 cc warme melk
- 2 Middelgrote uien
- 1 Ei

### Bereiding:

Viskruiden met dille, paprika, mierikswortel, majoraan, tijm, oregano

Week de wittebrood in de melk tot een niet te natte massa

Snij de ui in kleinere stukken

De visfilet, het geweekte wittebrood en de stukken ui door de gehaktmolen draaien en de massa goed mengen.

Ei en kruiden toevoegen en goed mengen.

Platte balletjes vormen en op middelhoog vuur bakken in een mengsel van half zonnebloemolie en boter.



# Salat droezhbi - vriendschapsalade

Jewrejski salat - Joodse salade

Hennie Konings

## Voor vrienden...

Bij ons zou dit gerecht niet als salade bestempeld worden, maar eerder als een kaassmeersel. Ooit at ik bij een vriendin in Donjetsk deze salade en vond het zo lekker dat ik haar meteen om het recept vroeg. "Heel eenvoudig te maken" was haar reactie. De basis is een zachte kaassoort die in Rusland en de Oekraïne bekend is onder de naam *Droezhba*, wat vriendschap betekent. "Verkopen ze bij jullie geen Droezhba, dan kies je toch een kaas die je kent en lekker vindt en probeer je wat uit" was haar advies. Omdat ik de naam *Droezhba* een leukere naam vond dan Joodse salade, heb ik dit gerecht onder de naam *Droezhba* bij mijn vrienden aangeboden en had met mijn variant succes. Dit recept heeft als basis kaas. Zoals iedereen aan sommige recepten een persoonlijke 'touch' kan geven is dat in mijn variant ook het geval, want in Rusland en Oekraïne wordt deze salade een beetje anders gemaakt. Daar ik een groot kaasliehebber ben begon ik, avontuurlijk als ik ben, wat met kaas uit te proberen met het volgende resultaat.

## Ingrediënten:

- 100 gr. smeerkaas (ik neem hiervoor een soort met minder vet)
- 100 gr. geraspte pittige kaas (Old Amsterdam, of extra gerijpte Kees)
- Een uitgeperste knoflookteen
- Drie eetlepels mayonaise
- Twee eetlepels crème fraîche
- Een hard gekookt ei, fijngeprakt (kan zowel het hele ei zijn, als alleen het eiwit)

## Bereiding:

Alle ingrediënten goed door elkaar roeren tot een smeugige massa ontstaat. Eventueel wat meer mayonaise en crème fraîche toevoegen als het resultaat niet smeugig genoeg is.

In de koelkast enige uren laten staan zodat de geraspte kaas goed opgenomen wordt.

Serveren op toast, geroosterd stokbrood, partycup e.d., gegarneerd met een klein topje dille of peterselie.



# Seljodka pod shoebroj - haring onder een bontjas

Hennie Konings

## Moeders recept...

Dit recept leerde ik van mijn moeder. Op oudejaarsavond maakte ze soms dit gerecht. Zoals in Nederland de olieballen bij onze oudejaarsavond horen zo hoort deze haring in bontjas bij een traditionele Russische oudejaarsavond. Als kind vond ik het een verrassing als daar een prachtige, wit-gele halve bol op een groot bord op tafel werd neergezet. Het deed aan een taart denken. En als die dan werd geserveerd en aangesneden, bleek onder die wit-gele 'bontjas' die vulling schuil te gaan van haring, bieten en aardappelen. Mijn moeder kon soms klagen dat de haringen in Rusland toch veel beter geschikt zijn voor dit gerecht dan de Nederlandse maatjes. Onze groene haring is in Rusland onbekend, maar ik heb het gerecht in mijn leven als een mooi huwelijken gevonden tussen de Russische en Nederlandse culinaire geneugten. Later heb ik bij Russische vrienden dit gerecht leren kennen op de manier hoe zij het maken. En merkte dat iedereen er zo zijn of haar eigen manier heeft en soms ziet het er gewoon uit als bieten en haring. Maar het optische effect dat mijn moeder wist te bereiken was alsof de haring met een edele bontsoort was toegedekt.

## Ingrediënten:

- 5 haringen
- 4 middelgrote, vastkokende aardappelen
- 3 middelgrote bieten
- 1 ui
- 1 pot mayonaise
- 5 hard gekookte eieren

## Bereiding:

Kook de eieren ca. 8 minuten. Belangrijk is dat vermeden moet worden dat het eigeel aan de buitenrand donker kleurt. Dat gaat ten koste van het optische effect.

Kook bieten gaar

Schil en kook de aardappelen gaar, maar pas op dat die niet te gaar worden.

Snipper de ui zo fijn mogelijk

Pel en rasp de bieten door een grove rasp

Breng een bodempje water met een scheutje azijn in een pan aan de kook. Voeg de uien toe en laat die op middelhoog vuur 5 min koken en voeg dan de nog warme geraspte bieten, een schepje suiker en wat zout toe en laat dit nog eens vijf minuten op middellaag vuur door koken. Dit bietenmengsel mag niet te nat zijn dus al naar gelang het vochtgehalte kan men de bieten zeven, of met wat allesbinder tot de gewenste consistentie maken.

De bieten laten afkoelen.

Rasp de gekookte aardappelen door een grove rasp

Pel en hak de gekookte eieren tot kruimels

### Nu komt het opbouwen...

Breng een laag van ca 2 cm aardappelen op een groot bord aan

Breng hierop met een spatel een dun laagje mayonaise aan

Hierover komt een iets dunnere laag van het bietenmengsel

Daaroverheen komt weer een dun laagje mayonaise

Nu komt de eerste laag haring

Vanaf hier wordt de volgorde van laagjes opbrengen herhaald en weer herhaald en weer herhaald, in een steeds kleinere cirkel, zodat er na de laatste laag een halve bolvorm is ontstaan.

Die bolvorm met een laagje mayonaise bestrijken.

De kunst is nu om de verkruimelde eieren op de buitenlaag mayonaise zo aan te brengen dat alle ei goed verdeeld is en er niets van de bietenkleur doorheen komt.

Begin hiervoor van onderen met het bestrooien. Zet één hand op de rand van het bord, dicht bij de bol en strooi met de andere de eikruimels zo, dat die aan de mayonaise blijven plakken. Werk zo in de rondte en geleidelijk naar boven toe totdat de hele bol nu wit-geel is.

Het best smaakt dit gerecht wanneer die voor het serveren een paar uur in de koelkast heeft gestaan.



## Russische etenswaren en meer...

Russische specialiteiten zijn ook in Nederland wel verkrijgbaar in de Russische winkels zoals je die in verschillende steden aantreft. Ook veel (grotere) Poolse winkels verkopen ze wel. Onderstaand een aantal van deze winkels. Voor nadere informatie zie de resp. internetsites.

### Sarafan (Leiden)

Russische en Oost-Europese specialiteiten winkel  
Breestraat 173, 2311 CP Leiden  
e-mail: sar-afan1@hotmail.com  
[www.sarafan.nl](http://www.sarafan.nl)

### Russische winkel 'Blin'm (Amsterdam)

Plantage Kerklaan 30, 1018 TC Amsterdam  
Tel. 020 - 420 10 57  
[www.blin.nl](http://www.blin.nl)

### Slavjanski Dvor (Utrecht)

Amsterdamsestraatweg 316, 3551 CT Utrecht  
Tel.: 030-244-33-52  
Email: [info@slavjanskidvor.nl](mailto:info@slavjanskidvor.nl)  
[www.slavjanskidvor.nl](http://www.slavjanskidvor.nl)

### CCCP Amsterdam (Amsterdam)

Nickeriestraat 27, 1058 VV Amsterdam  
Tel.: 020-4890581,  
e-mail: [info@cccpamsterdam.nl](mailto:info@cccpamsterdam.nl)  
[www.cccpamsterdam.nl](http://www.cccpamsterdam.nl)

### CCCP Utrecht (Utrecht)

Laan van Nieuw Guinea 97, 3531 JE Utrecht  
Tel.: 030-2940940  
e-mail: [info@cccputrecht.nl](mailto:info@cccputrecht.nl)  
[www.cccputrecht.nl](http://www.cccputrecht.nl)

### Russische supermarkt BOGATIR (Rotterdam)

Hoogstraat 44a, Rotterdam  
Tel.: 010-4149913  
e-mail: [bogatir.nl@gmail.com](mailto:bogatir.nl@gmail.com)  
[www.bogatir.nl](http://www.bogatir.nl)

### Gastronom (Rotterdam)

Hoogstraat 71a, 3011 PH, Rotterdam  
[www.nikaru.nl/shop](http://www.nikaru.nl/shop)

### SMACZEK (Haarlem)

zéér grote Poolse supermarkt (ook Russische goederen)

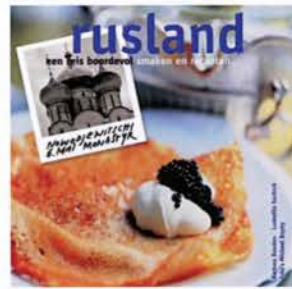
Zijlweg 96, 2013 DM Haarlem  
Facebook, zoek op: smaczekbv.haarlem

### Magazin Tsarski (Den Haag)

Anna Paulownastraat 30a, 2518 BE Den Haag  
<https://nl-nl.facebook.com/czarsshop>

## Mmmeer Russische recepten?

Er zijn een aantal leuke kookboeken op de markt met recepten van Russische gerechten. Een aantal daarvan vindt u hier. Ze zijn te koop in de boekwinkels en op internet...



1.



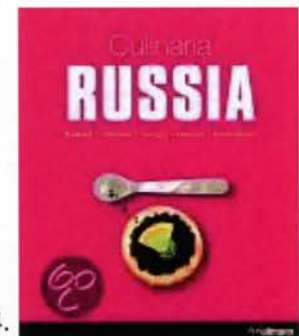
2.



3.



4.



### 1. Rusland.

Een reis boordevol smaken en recepten.  
B. Boudon, L. Sudich  
Prijs: ca. 10,00  
ISBN: 9054263326

### 2. De Russische keuken

Elena Makhonko  
Veltman Uitgevers, ISBN: 9048300029  
Prijs: ca. 10,00

### 3. Russisch. Creatief koken serie.

Rebo Uitg., ISBN: 9789036615358  
Prijs ca. 10,00

### 4. Culinaria - Rusland

Culinaria Russia is méér dan een kookboek alleen. Achter veel van de recepten schuilen prachtige verhalen over streken, bijzondere ingrediënten en de Russische bevolking. De echte Russische kooktechnieken worden uitgelegd en vele recepten zijn te vinden in het boek. Alleen nog tweedehands te krijgen... Hardcover en softcover uitgaven.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

