



# De zonnige keuken

**In de kookstudio van Nicoletta Tavella in Amsterdam Oud-Zuid schijnt altijd het zonnetje. De vrolijke Italiaanse geeft er met liefde en plezier kookworkshops. Ook houdt ze een blog bij, bracht ze een kookboek uit en is ze de eerste 'Nederlandse' kok op de Italiaanse televisie.**

Tekst en foto's: Martina Cisci

Als jonge Italiaanse met diploma op zak stapte Nicoletta Tavella met vriendinnen op de trein naar Parijs. De reis ging vervolgens naar Amsterdam waar Tavella op slag verliefd werd op de stad. "Ik was flabbergasted toen ik door de stad liep. Dit is mijn plek dacht ik toen, ik voelde me direct thuis." Een paar jaar later verhuisde ze naar haar nieuwe thuis.

Tavella is geboren in Genua. Ze groeide op in verschillende plaatsen in Italië, maar het grootste deel van haar jeugd bracht ze door in Bari. Doordat ze in verschillende delen van Italië woonde, heeft ze veel geleerd over de plaatselijke keukens. "Ik kom uit een familie waar eten belangrijk is. Op vakantie aten we vaak in restaurantjes. Of

we gingen op zoek naar bijzondere producten als everzwijnhammen. Mijn moeder kan goed koken, van haar leerde ik Siciliaanse gerechten maken. Mijn opa en oma waren ook goede koks. Mijn opa maakte elke zondag verse pasta voor de hele familie. Nog steeds leer of proef ik nieuwe dingen

als ik in Italië ben. De Italiaanse keuken is zo gevarieerd."

Als je Tavella jaren geleden zou vragen wat ze later zou worden had ze je nooit kunnen vertellen dat ze kooklessen zou geven. Ze had je


Ze wilden me een eigen kookprogramma geven. Of ik naar Rome wilde komen om een paar afleveringen op te nemen.





Tijdens de pastaworkshop is het leuk om volwassen mensen bezig te zien. Ze worden weer kind als ze het deeg kneden.



  
**Calzone con funghi, prosciutto e carciofini**  
(calzone met kaas, champignons en artisjokken)

Ingrediënten voor ongeveer 5-6 personen:  
800 gr. mozzarella  
300 gr. Prosciutto of speck  
300 gr. artisjokken  
300 gr. champignons of gewasde tomaten (gewasht en pomadoort)  
een beetje champignons  
2 eetlepel artisjokolie

Smid de mozzarella in stukjes of plakjes en laat deze goed uitdrekken.  
Smid de champignons en de artisjokken in schijfjes.  
Smid de prosciutto en de kaas in stukjes.

Mak een rechte bodem met een beetje pizzadeeg en verdeel de verschillende ingrediënten over de onderste helft daarvan.  
Vouw de andere helft over elkaar en maak de randen van de calzone's goed dicht.

Bevochtig de bovenzijde van iedere calzone met een beetje melk of zalfolie, evt. met behulp van een kwastje.

Leg de calzone's ongeveer 5-6 minuten in de oven.



waarschijnlijk uitgelachen. Nu organiseert ze al bijna elf jaar culinaire activiteiten in haar kookschool *La Cucina del Sole*. “Ik werkte vijftien jaar met veel plezier als tolk/vertaalster, tot een vriendin aan mij vroeg of ik misschien een Italiaanse kookles wilde geven. Al snel gaf ik mijn eerste kooklessen aan volle groepen kookliefhebbers.” De Italiaanse werkte bij verschillende kookscholen in Amsterdam maar besloot na een tijd om voor zichzelf te beginnen.

Tavella's kookworkshops staan in het teken van streekgebonden recepten. Puglia is haar favoriete regio, gevolgd door Toscane en Ligurië. “Het eten in Puglia is het lekkerst. Uit de rijpe grond komen zulke intense ingrediënten. De bevolking eet veel groenten en peulvruchten, ook paardenvlees maar dat eet ik liever niet. Een typisch

Pugliese gerecht is *bracirole alla barese*, vleesrolletjes gevuld met pecorino in tomatensaus, vaak geserveerd met *orecchiette*.” Zelf houdt Tavella van risotto. “Risotto is mijn signature dish. Ik kook het liefst simpele gerechten uit de *cucina casalinga*, de keuken van de huisvrouw laten we zeggen.”

Met haar kookworkshops wil Nicoletta Tavella haar kennis overbrengen. “Nederlanders hebben veel rare ideeën over Italiaans eten. Als ik zeg dat een potje Italiaanse kruiden niet bestaat in Italië kijken ze me verbaasd aan. Wij gebruiken hoogstens een of twee kruiden, niet meer. En pesto is geen saus om op brood te smeren maar een pastasaus. Bovenal wil ik de mensen leren koken. Veel mensen die hier komen kunnen niet koken of ze hebben door hun drukke leven geen tijd of zin. Ik wil laten zien dat je in een kwartier ook iets lekkers op tafel kunt zetten.” De kookworkshop ‘quick Italian’ staat volgend jaar op het programma.

“Tijdens de pastaworkshop is het leuk om volwassen mensen bezig te zien. Ze worden weer kind als ze het deeg kneden. Of hun verraste gezichten als er spaghetti uit de pastamachine komt rollen, erg leuk om naar te kijken”, lacht Tavella. Samen met goede vriendin Valentina Prencipe maakt Tavella ook kookvideo's die op hun website *cime di rapa* te zien zijn.

De Italiaanse keuken zit in het bloed van Nicoletta Tavella maar af en toe gaat de Hollandse pot er ook wel in. “Ik ben erg geïnteresseerd in de wereldkeuken. Ik heb veel boeken over verschillende keukens. Ik geloof in native cooking. Ik kook graag Thais, maar de smaak zal nooit hetzelfde zijn als bij de echte Thai.” Haar liefde voor de internationale keuken heeft geleid tot een eigen kookprogramma op de Italiaanse televisie.

De Italiaanse is op Gambero Rosso (van oorsprong een Italiaans culinair tijdschrift, red.) te zien, een Italiaanse zender waarop 24 uur per dag kookprogramma's uitgezonden worden. “Ik volgde een paar cursussen bij Gambero Rosso in Rome. Vorig jaar stuurden ze een mail naar alle cursisten. Ze waren op zoek naar nieuwe gezichten voor hun zender. Ik ben niet verlegen voor de camera, dus stuurde ik ze een link naar mijn kookvideo's.” Uit de driehonderd inzendingen nodigde Gambero Rosso 61 koks uit. “Ik was nummer 61 en mocht als laatste de screentest doen.” Tavella koos geen Italiaans gerecht. “Ik dacht dat de andere koks Italiaans zouden gaan koken dus koos ik voor een typisch Amerikaanse specialiteit: crab cakes.” Na de screentest kreeg ze het klassieke ‘Don't call us, we'll call you’ te horen. Zes maanden lang hoorde Tavella niets.

Afgelopen januari kreeg ze een kort mailtje. “Ze wilden me een eigen kookprogramma geven. Of ik naar Rome wilde komen om een paar afleveringen op te nemen.” *La Cucina degli altri* (de keuken van de anderen, red.) wordt drie keer per dag uitgezonden op Sky Channel van Gambero Rosso. In elke aflevering ontvangt Tavella een kok uit een ander land. “Ik maak met iedere gastkok meerdere gerechten uit zijn of haar keuken. We praten tijdens het koken over eetgewoontes, de cultuur, het leven en bijzondere ingrediënten uit het land van herkomst.” Binnenkort vertrekt Tavella weer naar Rome om nieuwe afleveringen op te nemen voor volgend jaar.

Naast haar passie voor eten, schrijft Nicoletta Tavella ook graag. Ze heeft een eigen weblog waar ze over eten en gerelateerde onderwerpen schrijft. Haar eerste boek *Antipasti* is een feit en op dit moment is ze bezig met een tweede boek. “Schrijven doe ik graag. Vroeger schreef ik veel in mijn dagboek. Ik vond een dagboek terug van de tijd dat ik een jaar of zestien was. Daarin stond hoe ik later wilde leven: een groot huis, veel dieren, schrijven en lekker koken. Dat is precies wat ik nu ook wil. Het liefst woon en werk ik een tijdje in Nederland en een tijdje in Italië.”



**La Cucina del Sole**  
Warmondstraat 180  
1058 LC Amsterdam  
[www.cucinadelsole.nl](http://www.cucinadelsole.nl)

Kijk voor de kookvideo's van Nicoletta Tavella op [www.cimedirapa.it](http://www.cimedirapa.it) of [www.youtube.com/user/NicolettaTavella](https://www.youtube.com/user/NicolettaTavella)