

## *In La Cucina del Sole*

# MET LIEFDE LEREN KOKEN

Ze heeft geen eigen restaurant. Toch kan Nicoletta Tavella zo goed koken dat ze er haar beroep van heeft gemaakt. In haar kookstudio La Cucina del Sole in Amsterdam Oud-Zuid geeft ze Italiaanse kooklessen aan beginners en gevorderden. 'Er zijn erbij die nog geen ei kunnen bakken.'

TEKST: HAN SJAKES BEELD: JEROEN DIETZ



'Het leukste is het om mensen lokale gerechten te leren maken. Persoonlijk is risotto mijn favoriete gerecht'



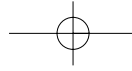
Op de Ten Katemarkt in Amsterdam kopen we kervel, tijm, bieslook en peterselie. Het is een prachtige dag. Amsterdam op zijn mooist. Iedereen is vrolijk. Nicoletta Tavella voelt zich er thuis. 'Toen ik hier voor het eerst kwam, was ik direct gek op deze stad', vertelt ze. 'Ik was negentien toen ik na mijn eindexamen van de middelbare school met een vriendin op Interrail ging. Ik werd niet alleen verliefd op Amsterdam, ik werd er ook verliefd... Drie jaar later woonde ik hier.' Bij de reformwinkel halen we biologische pompoen, basilicum, vijgen en witte druiven. Dan gaan we in haar kookstudio, waar Nicoletta kookcursussen geeft, aan de slag voor een Italiaans herfstmenu. 'Ik krijg hier van alles', zegt ze, terwijl ze Parmezaanse kaas smelt in een koekenpan. 'Meestal zijn het mensen die al redelijk kunnen koken, maar bij bedrijfsuitjes bijvoorbeeld heb je er mensen bij die nog geen ei kunnen bakken. Die staan dan met een ui in de hand en weten echt niet wat ze ermee moeten doen.' Voorzichtig schept ze de Parmezaanse kaas los van de pan en legt het op een omgekeerd espressoglas. Zo ontstaat een mooi schoteltje van kaas. Als het kaasvormpje is afgekoeld, vult Nicoletta het met op smaak gemaakte roomkaas. Het blijkt een verrukkelijk voorafje te



www.nudetijdvanjeleven.nl



www.nudetijdvanjeleven.nl





Nicoletta koopt het liefste alles vers op de markt

'Wat ik lekker vond toen ik pas in Nederland was? Blanke vla! Ik at elke dag wel een pak blanke vla'



zijn, vooral door de combinatie van de knapperige, pittige Parmezaan en de zachte, frisse roomkaas met onder andere sinaasappel en komijn erdoor. 'Hiervoor moet je niet te jonge Parmezaan nemen', legt Nicoletta uit. 'Jonge kaas is te vochtig, waardoor het vormpje niet hard genoeg wordt om het te kunnen vullen.'

#### Verse pasta

Nicoletta is geboren in Genua en woonde het grootste deel van haar jeugd in Bari, in de hak van de Itali-aanse laars. Ze kreeg het koken van huis uit mee. 'Mijn opa maakte vroeger op zondag verse pasta voor de hele familie', vertelt ze, terwijl ze bouillon door de risotto roert. 'Ravioli, tagliatelle, de hele keuken lag dan vol met pasta. Hij was misschien wel de beste kok van de familie. Mijn oma kookte ook geweldig, maar mijn opa. Die kon koken! Mijn moeder maakt fantastische musaka en mijn zus kan er ook wat van. Ik hou net als mijn moeder van buitenlands eten. Ik heb bijvoorbeeld een cursus Japans koken gevolgd. Maar Italiaans eten is mijn ding. Het is net als met taal. Italiaans blijft mijn moedertaal. Net zoals ik een native speaker ben, zo ben ik ook een native cook. Ik heb de klassieke culinaire literatuur bestudeerd, maar ik heb me ook verdiept in de minder bekende regionale recepten uit Italië. Het leukste is het om mensen lokale gerechten te

leren maken. Persoonlijk is risotto mijn favoriete gerecht.'

#### Missie

'Koken is bijna een missie', zegt Nicoletta over haar kookcursussen. 'Dat is misschien wel een erg groot woord, maar ik wil mijn cursisten met liefde leren koken. Mensen eten ook zulke vieze dingen! Van die voorgekookte bami in plastic, vreselijk. Of frikadellen. Getsie! Wat ik lekker vond toen ik pas in Nederland was? Blanke vla. Ik at elke dag wel een pak blanke vla.' Er gaan een hele fles Moscato d'Asti en een paar ongepelde tenen knoflook bij de parelhoen, het hoofdgerecht. Nicoletta: 'Knoflook wordt vaak overdreven, vind ik. Het moet in dit gerecht alleen een beetje aroma toevoegen. Daarom laat ik er een paar ongepeld. Die vis ik er straks weer uit.' De Moscato d'Asti geeft een verrassende, lichtzoete, druivige smaak aan de parelhoen, zo mogen we na afloop zelf vaststellen. 'Ach nee!', roept Nicoletta opeens. 'Ik heb de druiven vergeten! Nou ja, ik mis ze niet echt, jullie? Zet er maar bij dat er eventueel ook wat witte druiven bij kunnen. Deze moet je op het laatste moment eventjes met de saus mee opwarmen.'

**Zelf maken? Sla om voor de recepten.**



#### DUIZENDPOOT

Nicoletta Tavella geeft niet alleen kooklessen. Ze geeft ook consulten met Tarotkaarten, schrijft over Italiaans eten en wijnen in het blad *La Cucina Italiana*, importeert enkele Italiaanse producten, zoals biologische Parmezaanse kaas, en spreekt Italiaanse teksten in voor cd's en computerspelletjes. Vroeger werkte ze ook nog als tolk/vertaalster. Nicoletta: 'Ik heb veel als tolk opgetreden voor Andrea Bocelli en Laura Pausini. Bocelli is een leuke, Bourgondisch ingestelde man. Na elk interview eindigden we in een restaurant met lekker eten en veel wijn.' Het hier beschreven voorafje met de kaasscholeltjes komt uit haar nieuwe kookboek *Antipasta* (Veltman Uitgevers). We vragen Nicoletta of ze voor zichzelf een Tarotkaart wil trekken. 'Oh!', roept ze opgelucht als de kaart op tafel ligt. 'De Twee van Staven!' Op de kaart staat een man met een wereldbol in zijn hand. Hij kijkt uit over een weids landschap. Nicoletta: 'Dat betekent dat ik de wereld in mijn hand heb. Mijn horizon is breed, mijn boek zal me veel mogelijkheden geven. Ik ben heel blij met deze kaart!'  
Info: [www.cucinadelsole.nl](http://www.cucinadelsole.nl),  
[www.kookstudio-oudzuid.nl](http://www.kookstudio-oudzuid.nl),  
[www.houseoftarot.nl](http://www.houseoftarot.nl),  
<http://nicolettatavella1.voice123.com>.



Krokante schoteltes van Parmezaanse kaas met sinaasappel-kruidenroomkaas



Parelhoen



Pompoen-appeltaart



Risotto

## Herfstmenu van Nicoletta Tavella (voor 4 personen)

**SCODELLINE DI PARMIGIANO  
RIPRIENE DI FORMAGGIO  
CREMOSO ALLE ERBE**  
Krokante schoteltes van  
Parmezaanse kaas met  
sinaasappel-kruiden-  
roomkaas

60 gram geraspte Parmigiano  
Reggiano (Parmezaanse kaas),  
300 gram zachte roomkaas,

bijvoorbeeld Philadelphia, 10  
sprietjes verse bieslook, 10  
blaadjes verse basilicum, een  
paar takjes verse kervel  
1 sinaasappel, bij voorkeur  
biologisch, 1 theelepel  
gemalen komijn, zout, zwarte  
peper

Maak in een kleine koeken-  
pan met anti-aanbaklaag een

platte, ronde koek van  
geraspte Parmezaan en laat  
die langzaam smelten op laag  
vuur. Pak de kaaskoek daarna  
op met een spatel en leg die  
warm op een omgekeerd  
espressoglaasje of iets anders  
dat de kaas in een vorm giet.  
Modelleer de kaaskoek om  
het kopje heen zodat het een  
schotelte van harde Parme-  
zaan wordt als de kaas  
afkoelt. Maak zo vier schotel-  
tes van kaas.

Meng vervolgens de  
roomkaas met de versnipper  
de kruiden, wat geraspte  
sinaasappelschil, de gemalen  
komijn, een paar druppeltjes  
sinaasappelsap, zout en  
gemalen zwarte peper.  
Bewaar vier sprietjes bieslook  
en vier kervelblaadjes voor de  
garnering. Vul voorzichtig de  
Parmezaanschoteltes met de  
kruidenkaascrème net voor  
het uitserveren en garneer  
met bieslook en kervel en een  
heel klein sinaasappelschijfje.  
Serveer met krokante toastjes  
of grissini (Italiaanse soep-  
stengels).

**Wijnadvies:** Prosecco, een droge  
mousserende wijn.

### RISOTTO ALLA MONTANARA Risotto van de bergbewoner

250 gram risottorijst (Arborio  
of Carnaroli), 200 gram  
gekookte en gepelde kastan-  
jes, 200 gram verse salsiccia  
(of andere runder- of  
varkensworstjes), licht gekruid,  
20 gram gedroogde funghi  
porcini (leekhoortjesbrood),  
1 ui, 1,5 liter runderbouillon,  
zelfgemaakt of met bouillon-  
blokjes zonder smaakverster-  
ker, 2 deciliter droge witte  
wijn, 3 jeneverbessen, 1 lau-  
rierblad, olijfolie, 50 gram  
boter, 1 deciliter slagroom,  
zout, peper, versgeraspte  
Parmigiano Reggiano,  
bladpeterselie

Verwarm de bouillon. Week  
de gedroogde paddestoelen 20  
minuten in heet water en snijd  
ze daarna in stukjes. Doe het  
weekwater van de padde-  
stoelen bij de bouillon. Snijd  
de ui heel fijn en fruit hem op  
matig vuur glazig in 50 gram  
boter en 2 eetlepels olijfolie,  
samen met de jeneverbessen  
en het laurierblad. Verkrui-  
mel de gekookte kastanjes in  
grove stukken. Verwijder het  
velletje van de worst en  
verkruiemel de vulling. Voeg  
het worstvlees aan de  
gebakken ui toe en laat het  
5 minuten op laag vuur bruin

worden. Giet de wijn erbij en  
laat hem goed verdampen.  
Voeg de rijst aan het vlees toe  
en laat het glazig en glanzend  
worden. Voeg onder voort-  
durend roeren zoveel hete  
bouillon toe als door de rijst  
kan worden opgenomen  
(ongeveer twee volle pollepels  
per keer). Zodra de rijst droog  
wordt, bouillon toevoegen.  
Voeg er na circa 10 minuten  
de stukjes paddestoelen en de  
kastanjes aan toe en laat nog  
ongeveer 8-10 minuten koken  
totdat de risotto al dente (beet-  
baar) is en de meeste bouillon  
in de pan door de rijst is  
opgenomen. Haal de risotto  
van het vuur, voeg de slag-  
room toe en breng eventueel  
op smaak met zout en peper.  
Roer alles goed door elkaar en  
laat de rijst 2-3 minuten rusten  
met de deksel op de pan.  
Serveer meteen, goed warm,  
met versgeraspte Parmezaanse  
kaas en fijngesneden  
peterselieblaadjes.

**Wijnadvies:** een stevige Pinot  
Grigio uit Trentino, bijvoorbeeld van  
producent Mezzacorona.

### FARAONA AL MOSCATO Parelhoen in Moscatowijn

1 parelhoen, in grote stukken  
gesneden  
1 fles Moscato d'Asti (dessert-  
wijn), 5 tenen knoflook, 1 takje

rozemarijn, 2 laurierblaadjes,  
een paar takjes verse tijm,  
1 stengel bleekselderij, 1 wor-  
tel, 1 ui, zout, zwarte peper,  
polenta

Brand boven het gas de laaste  
veertjes van de stukken  
parelhoen, was ze en dep ze  
droog met keukenpapier.  
Snipper de ui en fruit hem in  
olijfolie in een pan met dikke  
bodem. Bak de parelhoen-  
stukken daarin kort aan alle  
kanten. Voeg 2 gepelde en 3  
ongepelde knoflooktenen,  
fijngesneden rozemarijn, de  
laurier, de tijmblaadjes, de  
grofgesneden groenten en 2  
glazen Moscato toe. Laat de  
parelhoen ongeveer 30  
minuten langzaam stoven op  
laag vuur met de deksel op de  
pan, terwijl je de resterende  
wijn beetje bij beetje toevoegt.  
Leg de parelhoenstukken in  
een ovenschaal en laat ze nog  
10-15 minuten verder in de  
oven garen op 200°C. Breng  
de saus op smaak met zout.  
Pureer de saus en monteer die  
met een paar eetlepels olijf-  
olie, licht kloppend met een  
garde. Haal de parelhoen uit  
de oven.

Serveer de parelhoen met de  
saus op gekookte, hete polen-  
ta, gegarneerd met een takje  
verse tijm.

**Wijnadvies:** Amarone, een van  
de beste wijnen uit Piemonte.

### TORTA DI ZUCCA E MELE Pompoen-appeltaart

2 stevige appels, 300 gram  
oranje pompoen zonder schil  
80 gram suiker, 50 gram pure  
chocola, minimaal 75% cacao  
50 gram amaretti (Italiaanse  
bitterkoekjes), 40 gram  
gedroogde vijgen, 20 gram  
rozijnen, 1 ei, 1/2 glas melk,  
1 theelepel cacaopeper,  
1 biologische citroen,  
2 eetlepels rum,  
1 theelepel vanille-extract,  
boter, zeer fijne maïsmeel

Week de rozijnen in warm  
water. Schil de appels en  
verwijder de klokhuizen.  
Snijd de appels in plakjes en  
besprenkel ze met citroen-  
sap zodat ze niet donker  
worden. Doe de appelplakjes  
in een pan met de helft van  
de suiker en 3 eetlepels  
water en laat ze ongeveer 10  
minuten koken. Ze moeten  
beetbaar blijven. Snijd de  
pompoen in blokjes, doe

deze in een pan en laat ze  
koken in de melk met de  
resterende suiker (ongeveer  
15 minuten) totdat de melk  
verdampt is.

Doe de appel en de pom-  
poen in een schaal en voeg  
verkruiemelde chocola,  
verkruiemelde bitterkoekjes,  
cacaopeper, drooggedepte  
rozijnen, in stukjes gesneden  
vijgen, geraspte schil van  
een halve citroen, het ei, de  
vanille en de rum toe. Meng  
alles door elkaar tot een  
homogeen mengsel.  
Beboter een ronde oven-  
schaal (22-24 centimeter  
diameter), besprenkel met  
de maïsmeel en vul met het  
mengsel. Bak de taart in de  
voorverwarde oven op  
180°C ongeveer 30-35  
minuten.

Serveer lauwwarm, gegar-  
neerd met poedersuiker en  
gedroogde vijgen in plakjes.  
**Wijnadvies:** Vin Santo. Likeuren  
als Barolo Chinato of Ala Maras-  
cato zijn hierbij ook heel lekker.

MEETDANK AAN LOONS DOORDAARDE TEGENWARTER EN ANSE NUTRIERDEKING