

Uit Johanna,s keuken.

Lamsballen, koeientong of kalfsnieren..

De ooit door je moeder in gestampte schijf van vijf heeft zo veel luid roepende, beter wetende tegenstanders, dat je bijna niet meer weet wie of wat je moet geloven.

Ben je groot,[en soms ietsje te dik] geworden van heerlijke vleespotten, groente in roomsauzen, in de boter gebakken patatten, en zoete toeten, dan krijg je tegenwoordig subiet een schuldgevoel als je lekker je bordje leeeget.

Een nieuwe, maatje 36 generatie lacht ons toe vanaf food glossy,s en de boekenwinkel heeft een heel schap gevuld met boeken die de 7 magere jaren aankondigen.

Vanaf nu, moeten wij ons voeden met tarwegras, goibessen en gedroogde meidoornbloempjes. Weg met de koolhydraten, spek is gif geworden.

De natuurwinkel verzekerd ons dat het nieuwe snoepen bestaat uit het leeg eten van mooi gekleurde potten met vitamine pillen. Die hebben we echt nodig, om nog enigszins gaaf en ongeschonden 100 jaar te worden.

Ook is er de doos.. de doos die voor je denkt, die je het boodschappen doen bespaard, en voor jou alvast bepaald wat je gaat eten.

Als rechtgeaarde voedselmagazijn beheerder, barst je bijkans in lachen uit als je die eenzame knoflookteen in plastic naast de peen en de prei in de doos aanschouwd. Gelukkig is er een werkbeschrijving bijgesloten, de verkopers van dit fenomeen gaan er nl van uit dat we allemaal een beetje dom zijn.

En dat zijn we natuurlijk ook. Waar is het gezonde verstand gebleven ? Het organisatie vermogen, de creatieve geest ?

De kijk uit je doppen en gebruik je verstand modus is uitgeschakeld, en zo zit je met de gebakken peren.

Laten we maar wat bourgondisch tegengas geven.

Onlangs kreeg ik een prachtig kook en reisboek over Frankrijk. Dat ligt nu al wekenlang op tafel met briefjes, pennen en alles wat maar enigszins plat is, tussen de bladzijden. Ernaast liggen van Rookton tot pekeltvat. de Natuurlijke keuken. Wecken en inmaken.

Montignac en Atkins liggen bovenop stapels kookbladen van Appie en Jumbo. Ja ja.

Je verliest de tijd en dan moet er ook nog daadwerkelijk gekookt worden.

Thuis aten we alles wat maar voorhanden was, en in veel landen om ons heen zijn ze nog niet zo ver van het aardse leven afgedwaald, dat de Mac,s het hoofdmenu bepalen.

Tijd om eens weer lamsballen, koeientong of kalfsnieren te promoten

Kalfsnieren.

Kalfsnieren, in mosterdsaus.

Bak de nieren samen met wat uitjes, bruin in een beetje boter en olijfolie. Blus af met een ferme scheut droge witte wijn, en laat even stoven met het deksel op de pan. Keer halverwege om.

Haal de nieren uit de pan, en houd ze warm.

Maak van het stoofvocht samen met slagroom en mosterd een dikke romige saus. Voeg eventueel zout en peper toe.

Snijd de nieren in plakken, en overgiet met de saus. Lekker met rijst en peultjes.

Koeientong.

Ook zo iets. Vroeger na de slacht was koeientong een delicatessen. Nu nog, in de ons omringende EU landen. Maar wij vinden het inmiddels een griezelig stukje vlees. Bij onze kinderen krijg je het niet op tafel. Dat is deels onze eigen gemakzucht, helaas, gemiste opvoedingskansen.

Kook de tong op laag vuur ongeveer 4 uur in een grote pan water met zout. Haal de tong uit de pan en laat hem schrikken in koud water. Pel het vel eraf. Snijd ook het keelstuk weg. Doe dat weer in de bouillon. Hiervan kun je nog heerlijke soep maken.

Snijd de tong in plakken en houd warm.

Maak van een deel bouillon met een klont boter en wat allesbinder een mooie gladde saus. Voeg daar nog een ferme scheut madeira aan toe, en eventueel zout en peper.

Nodig je onverschrokken eetvrienden uit, en serveer dit mooie hoofdgerecht samen met een aardappeltje en wat groenten.

Wel even je mooie servies, linnen tafellakens, zilver en kristal tevoorschijn halen...

Lamsballen.

In het tv programma Binnenstebuiten, kookt Chef Alain Charon bijzondere gerechten.

Zo maakte hij onlangs een salade met lamsballen.

Tja, een beetje omdenken is niet verkeerd, we gaan het dus ook proberen. Op zoek dus naar een schapenboer met [lams] ballen.

Blancheer de ballen even in water met zout. Laat afkoelen, haal de vliesjes eraf en snijd in plakken.

Bak daarna de plakjes licht aan in olijfolie en boter, met een paar repen spek. Bestrooi met peper.

Leg op ieder bordje een bergje veldsla en daarop de plakjes bal, met een paar plakjes gedroogde lamsham. Er kan nog een drupje balsamico op.

Een mooi voorgerecht bij het koeientong menu.

Johanna wenst u soepelheid van geest, en veel verrassende eetmomenten.

Is dit allemaal te erg om te eten, neem dan gerust weer een smoothy. Hoewel.. waarom zou je prachtig fruit tot moes slaan als je een paar goeie tanden in je mond hebt ?