

recensie van Johannes

Snelle Ching

Misschien wel het meest wonderbaarlijke keukengereedschap is de wok, zeker in mijn keuken. Vorm en materiaal (plaatijzer) maken het mogelijk snel en eenvoudig anders gecompliceerde gerechten te bereiden die ook nog eens gezond zijn doordat de hoeveelheid nodig vet minimaal is en de bereidingstijd kort. Er zijn dan ook al wat koks die gerechten uit de Franse keuken bereiden en daarbij de wok gebruiken.

Maar de kampioenen van de wok blijven natuurlijk de Chinezen. Dus is het ook niet verbazingwekkend dat ik hier een boek bespreek dat *Ching's snelle Chinese keuken* heet.

Ching-He Huang is een Londense met een Taiwanese achtergrond. Op Taiwan hebben zich al die Chinezen van het vasteland verzameld die niet onder Mao wilden leven, dus overal vandaan. Dat maakt dat de gerechten in dit boek ook bijna alle keukens van China omhelst. En vrijwel alles



snel. De volledige bereidingstijd staat erbij, dus voorbereiding + kooktijd, en die ligt meestal rond de vijftien tot twintig minuten. Dat zal veel mensen goed uitkomen, en dat de gerechten ook nog gezond en smakelijk zijn, is dan een plezierige bijkomstigheid. Overigens staan er ook wat meer tijd vergende gerechten in, voor feesten en ontvangsten, en er staan zelfs nagerechten in, wat in

een Chinees kookboek niet vanzelfsprekend is. Maar daar is Ching een Londense voor, neem ik aan.

De meeste ingrediënten zijn vrij algemeen verkrijgbaar en anders staan er nog alternatieven bij. Er is een uitleg over technieken, materialen (de wok), ingrediënten, een lijst van aanbevolen standaardproducten die je altijd in huis zou moeten hebben en een goede index.

De indeling is klassiek, naar gang, en bij elk van de tien hoofdstukken staat een aparte index met de bereidingstijden, zodat je altijd snel kunt vinden wat een geschikt gerecht is. En dan zijn er ook nog menuvoorstellen. Met andere woorden: een plezierig, smakelijk en vooral ook praktisch kookboek.

Ching's snelle Chinese keuken
Fontaine, € 22,95
ISBN 9789059563353

JOHANNES VAN DAM

