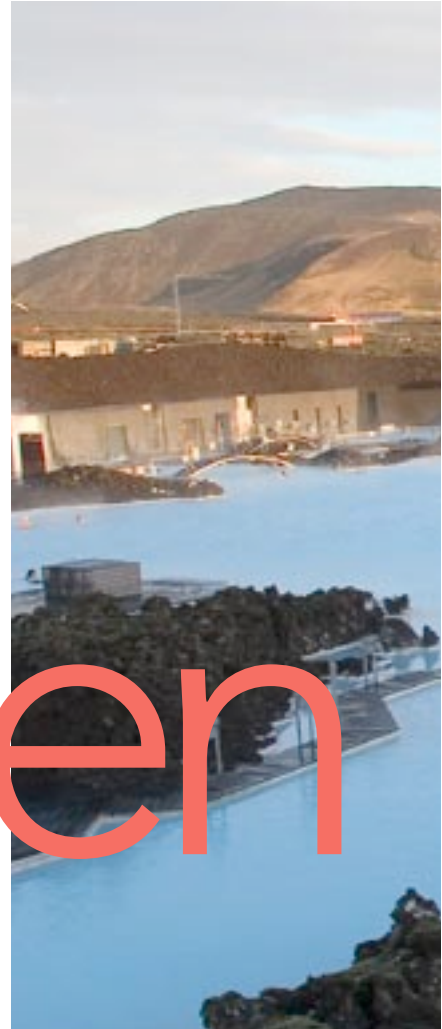


## KOKEN IN IJSLAND

TEKST: CARIN LEENDERS DE VRIES WWW.PASSIONFORFOOD.NL. BEELD: CHRISTIAN FIELDEN.  
M.M.V. WWW.ICELANDAIR.NL EN HET IJSLANDS VERKEERSBUREAU

Inga en Solveig doen waar ze goed in zijn: koken.  
De één trendy, de ander traditioneel. En laat die  
mix nou heel typerend voor IJsland zijn.

# eiland-eten



'Vis koop je in het dorp'

Eeuwenoude tradities zijn belangrijk op IJsland. Het midwinterfeest – en alle specialiteiten die ter ere daarvan gegeten worden – komen rechtstreeks van de Vikingen. Tegelijkertijd zijn IJslanders heel progressief - je ziet aan de buitenkant niet hoe vooruitstrevend de mensen zijn. En ook al wonen ze op een eiland, ze zijn zeer open-minded. Trendy zijn ze ook; Prada, Armani? Roep maar en het is er te vinden. Reykjavík is een echte metropool!

### Schone lucht

De IJslandse natuur rond Reykjavík is overweldigend. Er zijn verschillende dagexcursies mogelijk zoals een tocht langs de zuidkust of ontspannen in de Blue Lagoon: een thermaal bad in het lava-landschap. IJsland is vier keer zo groot als Nederland, maar er wonen maar 300.000 mensen. De levensverwachting ligt bij IJslanders hoog dankzij de schone lucht, de waterbronnen zouden helend zijn voor huidziekten.



Echte dagverse vis,  
zo van de boot



'Verse vis maak  
je zelf schoon'



Blue Lagoon: een thermaal bad in het lavalandschap



Solveig laat met haar kookprogramma zien dat *raw food* een must is



Alles is te koop in IJsland

#### Zoon van/dochter van

IJslanders hebben een traditionele naamgeving: de achternaam wordt bepaald door de voornaam van de vader. Bijvoorbeeld: een man met als voornaam Erik wil zijn zoon Per en zijn dochter Inga noemen. Krijgt hij een zoon dan zal hij Per Eriksson heten, krijgt hij een dochter dan wordt het Inga Eriksdottir.

#### Harde werkers

Over het algemeen hebben IJslanders een hoge levensstandaard. Zowel mannen als vrouwen werken. Vaak hebben ze dan twee of drie verschillende banen. In 1980 was IJsland het eerste land ter wereld met een gekozen, vrouwelijke president: Vigdis Finnbogadóttir, een alleenstaande vrouw met een dochter. >

«traditioneel trendy»



Inga geniet van de rust

**Inga Hlodwrsdottir (54), is kunstenaress en woont samen in een klein dorp (zonder winkels) 60 km van Reykjavik en 200 meter van zee**

'Ik werk thuis. De natuur en de IJslandse atmosfeer inspireren me in mijn werk. Ik heb leren koken van mijn moeder en ik geef deze traditionele manier ook weer door aan mijn dochter ondanks dat ik zestien jaar in het buitenland heb gewoond. Het was hier tot vijftien jaar geleden heel gewoon om vijf keer per week vis, aardappelen en kool te eten en dat is het nu nog steeds voor mij. Ik wil dicht bij de echte IJslandse natuur blijven, dus ik maak weinig gebruik van geïmporteerde producten en eet voornamelijk producten uit de buurt. Eén keer in de tien dagen ga ik naar Reykjavik, waar alles te koop is in de supermarkten. Vis koop ik bij de plaatselijke vissers in het dorp.'

## « traditioneel



Traditionele huisvesting



De hele vis wordt gebruikt

### Klassieker: schapenkop uit het vuistje

Oude Vikingtradities zijn onder de bevolking nog steeds belangrijk. Het midwinterfeest Þorrablót in januari - februari is er daar een voorbeeld van. Er worden traditionele specialiteiten gemaakt zoals o.a. Hákarl (gefermenteerde haai) en Einar Ben (walvis). Sour meat (een gehalveerde gekookte schapenkop zonder hersenen) wordt uit het vuistje gegeten mét daarbij Brennivín, IJslandse schnaps. Een absolute aanrader is restaurant Vid Tjornina in het hart van Reykjavik. Met huiskamersfeer, bloemenprint op de muur met schildertjes, oude kastjes en geborduurde tafelkleedjes. De handgeschreven menukaart is versierd met poëzieplaatjes.



### Recept van Inga: gepocheerde kabeljauw

#### Benodigheden:

800 g kabeljauw in moten, of andere witvis  
 zeezout  
 versgemalen peper  
 4 dl visbouillon  
 4 el citroensap  
 1 laurierblad  
 1 fijngesneden ui  
 100 g boter

Doe zout en peper over de kabeljauwmoten. Maak bouillon en voeg citroensap en laurierblad toe. Plaats de kabeljauw op een rooster of stoommandje, doe het in de pan en laat de vis in circa 8 -10 minuten gaar worden, zorg dat het water niet kookt. Bak de fijngesneden ui in de boter. Smelt andere helft van de boter op een laag vuur, niet bruin laten worden. Serveer de gepocheerde kabeljauw met gebakken uitjes, gekookte aardappelen en gesmolten boter.

# polen

trendy »»

## New Nordic Style: opgeschuimde soep en skyr

De moderne keuken wordt ook wel de New Nordic style genoemd. Aanrader is het hippe restaurant VOX in hotel Nordica waar Hakon Mar Orvarsson de scepter zwaait. Mooie lokale producten hebben een hoofdrol, met een bijrol voor delicatessen uit de rest van de wereld. Een 'opgeschuimde' soep (vaak een cappuccino genoemd) van zoete aardappel, limoen, een scheutje olijfolie en pittige croutons. Gevolgd diverse soorten schaal- en schelpdieren geserveerd op opgeklopte Sourmilk met in fijne blokjes gesneden komkommer, tomaat en weigelei en verse dille. Als hoofdgerecht een mooi lamskroontje op 'grootmoeders wijze' met mierikswortel, aardappel, wortel en knolletjes. De desserts zijn fantastisch. Een panna cotta van skyr, een soort hangop van een fris romige kwark die alleen op IJsland voorkomt, geserveerd met gelei van 'rock cambelberries'.



## Recept van Solveig: Zucchini Noodles Marinara

### Benodigheden:

#### saus marinara

- 4 kleine tomaten (kleingesneden en zonder zaadjes)
- 1 rode paprika
- 1 fijngehakte rode ui
- 6 zongedroogde tomaatjes in olie
- 5 dadels
- extra virgine olijfolie
- 1 el citroensap
- 2 teentjes knoflook uitgeperst
- 2 tl oregano
- ¼ tl kaneel
- ¾ tl zeezout
- snufje cayennepeper

#### noodles

- 6 courgettes, in de lengte in drieën gesneden
- 2 teentjes knoflook
- ½ dl olijfolie
- sap van 1 citroen
- 3 zongedroogde tomaatjes in olie

Hak alle ingrediënten voor de marinara-saus fijn in een keukenmachine. Snijd de courgettes in drie gelijke delen in de lengte. Maak met een kaasschaaf 'noodles' van de courgettes. Schep de courgette-noodles in een grote schaal om met de fijngehakte knoflook, de olijfolie, limoensap en fijngesneden zongedroogde tomaatjes. Serveer de gemarineerde courgette met de saus ernaast. <<



Als professional gebruikt Solveig een mandoline om courgette-slierten te maken

## Solveig Eiriksdottir (45), woont in Reykjavík met haar vriend, is tv-kok én good health food-freak

'Ik ben een echt eilandmens. Ik ben opgegroeid in een traditioneel IJslands gezin, mijn ouders verbouwden zelf organische groenten. Toen ik jong was, heb ik de overtocht naar het 'vaste' land gemaakt om te studeren aan de kunstacademie in Kopenhagen. Eenmaal terug in Reykjavík ben ik begonnen als textielontwerpster. In 1994 ben ik als 'fooddesigner' gaan werken en ik ben mijn vegetarische restaurant Greenkostur (de groene keuze) begonnen. Uit idealisme. Ik heb er lessen in gezond eten, macrobiotiek en koken gegeven. Mijn menu's engerechten werden steeds puurder. Gezond eten, lekker én inspiratief is mijn motto. Drie jaar geleden ben ik gestopt met dat restaurant en nu ben ik wekelijks live op tv met m'n eigen programma. Ik wil de IJslanders laten zien dat lekker en gezond koken - zelfs raw food - een must is.

Op de achtergrond ligt een doerian, een exotische vrucht uit Zuidoost Azië.



'Spookachtig' landschap in Blue Lagoon