Bessen, knollen, noten en af en toe rauw vlees; het dieet van onze verre voorouders kende weinig variatie. Door de ontdekking van vuur werd de lijst van eetbare producten langer en het leven smakelijker.

We lusten het (soms) rauw

De *Homo sapiens* ging experimenteren, combineren en marineren. Stapje voor stapje werd de kookkunst ontwikkeld. Het resultaat van die inspanningen zijn stapels kookboeken, een overvloed aan televisiekoks en felbegeerde Michelinsterren. Maar voor veel producten blijft gelden: 'puur' smaakt het zoetst, van knapperige sla tot sappig fruit. Wie onder het motto 'ik ben toch geen konijn' niets geeft om ongekookte wortels en andijviesla, gaat misschien wel watertanden van rauwe vruchten uit zee. Zilte kokkels, zeesterren en levende oesters, zo uit de schelp opgeslurpt.

De eerste mens die de weerbarstige oester openbrak en rauw verorberde had vast veel honger. Of misschien wist hij al dat rauwe zeevruchten een 'afrodisiaca' zijn; lustopwekkend en prikkelend voor de zintuigen. Niet voor niets is het woord 'afrodisiacum' afgeleid van Aphrodite, de Griekse godin van de liefde, geboren uit het zeeschuim van de Middellandse Zee.

Op een oesterschelp bracht Aphrodite haar zoon ter wereld. Daar was Eros, ook geen onbekende als het om de liefde gaat. De oester werd symbool voor lust en sensualiteit, een onweerstaanbare lekkernij voor de een of een 'verboden vrucht' voor de ander.

Vooral de Japanners lusten het rauw en super vers. Tonijn, zalm en inktvis maar ook paardenvlees en kip worden flinterdun in *sashimi*-stijl opgediend. Mag een salmonellavergiftiging geen pretje zijn, echte waaghalzen bestellen koffervis (*fugu*) die in rauwe vorm als *fugusashi* op het menu staat. Deze vis wordt letterlijk duur betaald. Als de chef de fugu niet juist fileert, komt er een gif uit de lever vrij die na consumptie onvermijdelijk tot de dood leidt. Culinaire kamikaze.
Voor de Japanse smaak is rauw soms nog niet vers genoeg. Dit lijdt tot extreem dierenvriendelijke excessen aan tafel met toppunt van wreedheid *sugata zukuri*. Zwaaiend met zijn messen verwijdert de kok als een echte *samurai* de ingewanden uit de vis. Het vlees wordt in dunne plakjes gesneden zonder dat de vis het loodje legt. Tijdens dit zelfs in Japan controversiële *ikezukuri*-diner worden ook garnalen en babyoctopus levend verorberd.

In China voert men de garnalen eerst dronken door ze te laten 'zwemmen' in rijstwijn. Als ze spartelend worden opgevist begint de ongelijke strijd waarbij de garnalen venijnig maar tevergeefs van zich afbijten.

Van een heel andere orde is 'raw food', veganistisch en super puur. De aanhangers van raw food, ook wel een 'beweging' genoemd, zijn van mening dat door verhitting vitamines verloren gaan en enzymen worden vernietigd. Het fornuis moet de keuken uit. De enige concessie is een 'dehydrator' om voedsel tot een maximum van 40 graden Celsius te drogen. En dat voedsel bestaat uit *maca*, *mesquite* en *chia*-zaad, ingrediënten die zelfs voor kenners van de wereldkeuken exotisch klinken.

Wie meent dat een plateau gevuld met *fruit de mère* het toppunt is van super rauw moet even slikken. Het zijn (tarwe)grassen, door de kracht van de zon boordevol met energie ingestraald, die nu de naam 'raw superfoods' hebben gekregen. Door lang op het gras te kauwen of het als sapje te drinken krijgen we als het ware vleugels. En dat lusten we rauw?

Reis, proef en geniet! ✻

Ceviche peruana

Ook zonder verhitting is het mogelijk om ingrediënten, vooral vis, te 'garen'. Door de rauwe vis een aantal uren in limoensap te marineren kleurt het vlees wit en oogt het alsof het gekookt is. Als lunch of smaakopwekkend voorgerecht is dit nationale recept uit Peru onvergetelijk lekker.

Ingrediënten voor 4 personen:
- 500 gram witvisfilets (tong, zeewolf of kabeljauw) in dunne repen gesneden
- 1 rode ui, in dunne ringen gesneden
- het sap van 8 limoenen
- 1 à 2 rode pepers, fijngehakt
- 2 theelepels suiker
- eventueel 1 eetlepel verse koriander blaadjes
- 2 zoete aardappels (bataat)
- 2 maiskolven
- zout en peper naar smaak
- sla

Leg de repen vis in een ondiepe schaal naast elkaar. Voeg het limoensap toe zodat de vis onderstaat en laat het in de koelkast marineren. Voeg na 3 uur de uien en de rode peper toe en gun de vis nog minimaal 2 uur rust. De vis is 'gekookt' als het vlees wit is.
Kook de zoete aardappel en de maiskolven gaar (in circa 15 minuten). Grill de kolven in de oven totdat ze mooi gekleurd zijn. Bestrooi de vis met zwarte peper en de koriander. Serveer de ceviche op een bedje van sla, gegarneerd met de plakken bataat en de kolven mais.

Buen provecho!