

WERELDWIJD WATERTANDEN



EEUWENLANG WERD KNOFLOOK VOORAL ALS MEDICIJN TEGEN KWALEN EN ONHEIL VOORGESCHREVEN. VOLGENS OUDE KOOKBOEKEN GEBRUIKTEN ALLEEN 'DIE RARE FRANSEN' HET IN DE VOLKSKEUKEN VANWEGE DE SMAAK. VAN 'L' ÉPICE DU PAUVRE' VERHIEF DE 'STINKENDE LELIE' ZICH TOT EEN ONMISBAAR INGREDIËNT IN TALLOZE RECEPTEN UIT DE WERELDKEUKEN.

DE STINKENDE LELIE

Toen de duivel de benen nam uit het Hof van Eden groeide er knoflook uit zijn linkervoetafdruk. Uit zijn rechervoetstap ont-sproot ui. Een gewas dat, evenals bieslook en prei, familie van elkaar is. Hoe aan-nemelijk dit volksverhaal ook is, botanisten geloven dat de wortels van knoflook in Cen-traal-Azië liggen. Vanuit Siberië en China brachten nomadi-sche stammen - levend op een knoflookdi-eet - het bolgewas naar de landen rondom de Middellandse Zee. Knoflook verwierf de reputatie een krachtig pepmiddel te zijn, waardoor de Egyptenaren piramides kon-den bouwen en Griekse atleten de leeuwen verslaan.

Er zijn maar weinig knollen en bollen waar-aan zoveel goeds wordt toegeschreven als aan *Allium sativum*. Hoofdluis, bloeddorsti-ge muskieten en vampiers kiezen het ha-zenpad voor knoflook. Een teentje om de nek weert het 'boze oog' af en een streng

boven de deur beschermt huis en haard te-geen het kwaad. Naast het volksgeloof in knoflook wordt ook de heilzame werking van de bol geprezen. Zes rauwe tenen per dag verminderen hoge bloeddruk en cholesterol, evenals de sociale contacten. Een kompres van verse knoflook heelt wonden en werkt tegen infecties. In Nepal bestrijdt men milde hoogteziekte door een krachtige soep uit de tenen te trek-ken. Buikkrimp, oorpijn en spoelwormen; het is maar een greep uit de lijst van nare kwalen die door knoflook verholpen wor-den. Eigenlijk mag deze bol in geen enkele reisapotheek ontbreken.

Het volksgeloof in de 'stinkende lelie' is per land verschillend, maar de afkeer van een penetrante knoflookadem is universeel. Zelfs in het look minnende Spanje. Zo waarschuwt Don Quichot zijn knecht Sancho Panza tegen overmatig gebruik ervan: 'De lucht verraad dat je een boer bent, San-



cho.' Dat een flinke *Allium sativum*-walm ook handig kan zijn, blijkt uit het joods-New Yorkse gezegde: 'A nickle will get you on the subway, but garlic will get you a seat'.

Ook de oude Grieken zagen heil in de af-standscheppende werking van een slechte adem. Als de mannen van huis gingen om hun heldendaden te verrichten, lieten ze hun vrouwen achter op een knoflookkrant-soen. De Griekse helden wisten vast niet dat knoflook een krachtig afrodisiacum is. Net zoals ui en pepers activeert het de 'lage-re chakra's' van het lichaam, met alle gevol-gen van dien. De stinkende lelie bleek een nutteloos wapen tegen ontrouw te zijn. Zo-dra kapers op liefdesgebied *tzatziki* met wat extra teentjes hadden geproefd, was de knoflookadem niets meer dan een vluchtige kuisheids gordel. En dat brengt ons bij de allermooiste eigen-schap van de geurende lelie: de smaak. Knoflook is nu thuis in alle wereldkeukens. Zelfs in de Lage Landen, waar het lang als exotisch ingrediënt werd beschouwd, is knoflook een ingeburgerde smaakmaker. Zelfs in boerenkool.

Reis, proef en geniet!



Op de Canarische Eilanden is rode en groene mojo-saus de traditionele bege-leider van *papas arrugadas*, aardappels in de schil, gekookt in zeewater.

Het basisingrediënt knoflook wordt hier met respect behandeld. Geen kok ver-minkt de tenen met een knoflookpers. Liefdevol worden ze met een koksmes platgeslagen en daarna in fijne stukjes gehakt.

MOJOS ISLAS CANARIAS

Ingrediënten voor mojo verde:

- bol knoflook, fijngehakt
- 200 ml geurige olijfolie
- 75 ml witte wijnazijn
- 1 bosje peterselie en/of koriander, fijngehakt
- 1 theelepel zeezout
- ½ theelepel komijnzaad
- 1 groen pepertje, zonder zaden, fijngehakt

Meng knoflook, kruiden en azijn tot een gladde saus. Je kunt hiervoor een vijzel of staafmixer gebruiken. Voeg de olijfolie scheutje bij scheutje toe. Voor een mojo rosso vervang je de groene kruiden en het pepertje door 1 eetlepel paprikapoeder, 1 rode peper en een snufje saffraan. Mojo is lekker als dipsaus bij vlees, vis en bij oer-Hollandse aardappels.

