

[https://m.nieuwsblad.be/cnt/dmf20191015\\_04665194?articlehash=BD129D2027929055948B2620163FB498F59D5471D6D13483AD556C31B52E1ECBDE0880EAED715860E85838B81C289A12B99AF44166E44B6DAF3AAB2EBF570273](https://m.nieuwsblad.be/cnt/dmf20191015_04665194?articlehash=BD129D2027929055948B2620163FB498F59D5471D6D13483AD556C31B52E1ECBDE0880EAED715860E85838B81C289A12B99AF44166E44B6DAF3AAB2EBF570273)

## GETEST. Walviscake en oceaansoep, gezonde gerechten voor kinderen die van een verhaaltje houden

Vandaag om 06:00



**Zet hulk- voor iets groens en het is al half gegeten? We moeten tegenwoordig al van verder komen om onze moeilijke eter van vijfenhalf aan tafel te praten. Maar net dat is wat De zeereis van Kapitein Karper doet. Die zeevaarder maakt een wereldreis in zes verhaaltjes en serveert er een captain's dinner van elf "gezonde vegetarische gerechten uit de natuurkeuken" bij. We laten ons op sleeptouw nemen ergens tussen India en Australië, waar deze oceaansoep op tafel komt na een avontuur met koppensnellers.**

Nog voor anker twee hebben mijn twee matrozen de kombuis al verlaten. Dus kan ik ongestoord doen waar het in deze rubriek altijd een beetje op wachten is: bij stap vier sla ik aan het muiten. Een hele knolselder in visjes snijden zie ik niet zitten. De plakken worden tot blokjes gesneden, en maar één plak tot visjes. Een van de twee wortelen sneed ik al overlans door voor ik merkte dat je uit schijfjes uiteraard veel makkelijker vissen kerft. Een stuk of twintig witte en oranje vissen zet ik apart, de blokjes en de restjes kook ik mee. De

vermicelli en de visjes hou ik achter, want ik plan de soep te mixen. Mouterij deel twee.



De zeereis van Kapitein Karper, Sigrid Dewaele en Catherine Revyn, uitgeverij Les Iles, 19,99 euro.

Als ik de meekokende visjes naar de bodem zie zinken, hou ik enkele wortelgoudvissen achter om rauw in de soep te doen. Samen met de peterselie, want hiziki-wier heb ik helaas nergens gevonden. Dat buiten het water geen van de ingrediënten dus ooit de zee van dichtbij gezien heeft, vindt geen van de proevers een bezwaar. De man en onze dankbare eter van negen zijn meteen overtuigd van “de lekkerste soep die je ooit maakte”, de moeilijke eter bedankt feestelijk en schuift zijn kom opzij.

’s Avonds bij verhaaltjestijd vaart moeilijke eter mee van Zoetwaterhaven naar Zuid-Afrika en volgt hij met plezier op de (overigens mooi getekende) wereldkaart. De verhaaltjes en Kapitein Karper zelf missen misschien wat diepgang, en vilten figuren op het bord geven niet altijd een even smakelijke associatie (“mama, waarom staat er haar op die prei?”), maar foto’s en illustraties zijn mooi en vooral: dat in het boek hetzelfde eten op tafel komt als bij ons, fascineert mijn matrozen mateloos. De volgende dag eet onze moeilijke eter drie kommen, van wat eigenlijk gewoon knolseldersoep is. Bye Hulk, hallo Kapitein Karper.



Oceaansoep: 3 sterren

### **Oceaansoep: de oceaan in je bord met visjes en zeewier**

*Ingrediënten voor 2 liter soep:*

2 liter water

1 eetlepel groentebouillonpoeder of -pasta

2 grote wortels

1 koolraap of knolselder

50 gram vermicelli

Een half bosje peterselie, in kleine plukjes

Ev. een plukje gekookte hiziki zeewier

*Anker 1: visjes snijden*

Was en schil de wortels.

Was en schil de koolraap of knolselder en halveer.

Snijd de groenten in dunne plakken van max. 3 tot 5 mm.

Snijd met een scherp mesje visjes uit de groenteplakken.

*Anker 2: soep maken*

Breng het water aan de kook.

Voeg bouillonpoeder of -pasta toe.

Voeg vermicelli toe.

Voeg de visjes toe.

Laat alles 15 minuten zachtjes koken met deksel op de kookpot.

*Anker 3: server de oceaan in je bord*

Was de peterselie.

Serveer de soep met kleine plukjes peterselie en eventueel gekookte hiziki.



### **Valse zalmsalade: het heimwee-naar-zalm-beleg**

*Ingrediënten voor ca. 30 g beleg:*

200 g pastinaak

50 g cashewnoten

10 zongedroogde tomaten op olie

Scheutje (haver)room

Peper en zout

*Anker 1: pastinaak voorbereiden*

Schil de pastinaak en snijd in blokjes. Kook de pastinaak in 10 minuten gaar. Giet de groente af en bewaar het vocht voor soep.

*Anker 2: tomaten voorbereiden*

Laat de tomaten in een zeef even uitlekken.

Verwijder met een mesje het velletje van de tomaten.

Snijd ze in stukjes.

*Anker 3: in de blender of keukenrobot*

Doe eerst de cashewnoten in de blender en maal fijn. Voeg dan de gare pastinaak, (haver)room en zongedroogde tomaten toe.

Maal verder fijn tot een smeelige massa.

Breng op smaak met peper en zout.



### **Walviscake: het vieruurtje van de stuurman**

*Ingrediënten voor één cake:*

200 g speltbloem

1 deciliter melk

100 g zeer zachte Demeter boter

125 g oersuiker (ongeraffineerde rietsuiker)

3 eieren

1 eetlepel bakpoeder

Geraspte schil van een halve citroen

Snuifje zout

Fruit om de walvis te versieren: blauwe bosbessen (ogen), half appelschijfje (bek)

Papieren rietje voor de walvisfontein

Cakevorm van ongeveer 25 cm lengte

*Anker 1: de eieren*

Scheid de dooiers van het eiwit.

Kluts de eierdooiers los met de garde.

Voeg een snuifje zout toe aan het eiwit en klop het bijna stijf met de garde (of met de keukenrobot).

*Anker 2: maak het cakebeslag*

Vermeng met de garde de boter met de oersuiker.

Roer goed door elkaar tot de massa romig is.

Voeg de eierdooiers en citroenrasp bij het boter-suikermengsel en roer flink dooreen.

Vermeng het bakpoeder goed met de bloem.

Neem een schepje bloem en doe het in het beslag.

Voeg een scheutje melk toe en roer met een houten spatel goed door elkaar.

Neem weer een schepje bloem en doe het in het beslag.

Voeg weer een scheutje melk toe. Ga zo door tot alle bloem en melk in het beslag zijn doorgeroerd.

Spatel voorzichtig het opgeklopte eiwit door het beslag.

*Anker 3: bakken*

Verwarm de oven op 170 °C.

Smeer de cakevorm in met boter.

Giet het beslag erin.

Bak de cake gedurende 50 minuten op 170 °C in het midden van de oven.



*Anker 4: versier de cake tot een walvis*

Laat de cake afkoelen.

Snijd de cake op twee derde van de lengte schuin door.

Snijd een staart uit het korte stuk van de cake. (zie foto)

Gebruik blauwe bosbessen voor de ogen.

Snijd met een mesje de bek in en steek er het halve appelschijfje in.

Steek een papieren rietje in de fontein van de walvis.