

MARIA COUMANS GEEFT ITALIAANSE KOOKLESSEN EN SCHREEF HET KOOKBOEK *CUCINA MARIA*



“DE ZOEKTOCHT NAAR DE JUISTE SAMENSTELLING VAN EEN GERECHT VIND IK EEN PRACHTIG AVONTUUR”

TWINTIG JAAR GELEDEN WERD ZE VERLIEFD OP ITALIË EN OP HET HEERLIJKE ETEN DAAR. SINSDIEN DRAAIT HET LEVEN VAN DE NEDERLANDSE MARIA COUMANS OM DE ITALIAANSE KEUKEN. ZE VERZAMELT DOORLOPEND ITALIAANSE RECEPTEN, DIE ZE ALLEMAAL UITPROBEERT EN DIE ZE MET GROEPEN DEELT TIJDENS HAAR ITALIAANSE KOOKLESSEN.



Gelukkig leven **Mijn passie**





“IEDER RECEPT DAT IK HEB VERZAMELD, IS EEN LANGE WEG GEGAAN”

Maria's passie kreeg tien jaar geleden een extra dimensie toen zij en haar man Michel een vakantiehuis in Italië kochten. Van de buurvrouw en andere streekgenoten leerde ze nog meer Italiaanse keukengeheimen kennen. Maria wilde ook anderen deelgenoot maken van al dat lekkers en bracht daarom haar eigen kookboek uit: *Cucina Maria*. Het werd een ongekend succes. Er zijn in een jaar tijd al meer dan zesduizend exemplaren van verkocht! De recensies in toonaangevende food-bladen zijn lovend. Op diverse plaatsen in Nederland zijn kookgroepen ontstaan die op basis van het boek Italiaanse diners bereiden. Maria zelf blijft er nuchter onder. “Ik ga gewoon door met wat ik het liefste doe: koken met een groep mensen. Door samen een lekker diner te bereiden, ontstaat er een bijzonder contact. Dat vind ik het mooiste van dit werk. Dáár doe ik het voor.”

EEN TUIN VOL HEERLIJKHEDEN

Bezweet komt ze tussen de tomatenstruiken in haar Italiaanse tuin uitgekropen. In haar hand twee gigantische rode tomaten. Bijna liefkozend veegt Maria Coumans het stof eraf en legt ze ze bij de andere groenten en vruchten die ze in een doos heeft verzameld. “Deze tomaten noemen ze hier ‘bistecca dei poveri’ – biefstuk van de armen. Een schijf van deze tomaat, met alleen wat kleine stukjes selderij erop en besprenkeld met olijfolie is een fantastisch gerecht. Zo vol en puur van smaak, daar weegt de beste biefstuk niet tegenop.”

Maria kijkt genietend om zich heen. Overal groeien heerlijkheden. Overrijpe vijgen, perziken, olijven, bonen, tomaten in alle soorten en maten, druiven en kruiden. Ze loopt op een bosje wilde venkel af, haalt er een paar zaadjes uit, waar ze de geur diep van opsnuift. “Prachtig toch! Veel kruiden groeien gewoon in het wild. Hier, laurier, dat staat zomaar tussen de olijfbomen. Ik kan er niet genoeg van krijgen en begin al meteen te denken wat ik ermee zal maken,” lacht ze. De groentetuin – ‘de orto’ – is

van Laura Cati, de buurvrouw op de helling van de Montagnola. “Onze tuin is jullie tuin”, had Laura's inmiddels overleden echtgenoot Franco royaal aangeboden, toen hij ontdekte hoe dol Maria is op de Italiaanse keuken. Daar maakt ze dankbaar gebruik van. “In het begin vond ik het moeilijk om allemaal lekkere dingen uit andermans tuin te halen”, zegt ze. “Maar er staat genoeg. Omdat ik merkte dat ik Laura en Franco er echt een plezier mee doe als ik van hun tuin meegeniet, ben ik uiteindelijk over mijn schroom heengestapt. Het is nu echt een cadeautje om een rondje door de orto te maken en te kijken wat de natuur je vandaag te bieden heeft. En ieder seizoen is weer anders.”

BRON VAN INSPIRATIE

Al deze pure producten zijn een bron van inspiratie voor Maria's grote kookpassie. Een hartstocht die ze deelt met buurvrouw Laura, met wie ze al heel wat tijd samen in de keuken heeft doorgebracht. “Ze heeft me veel geleerd over de traditionele Italiaanse wijze van gerechten bereiden. Ze neemt er alle tijd voor om al die dingen die ze van haar eigen moeder en oma leerde, aan mij te laten zien en uit te leggen. Laura's man leerde me alles over bijzondere streekgerechten, wat ieder seizoen brengt aan groenten en fruit, over de jacht, over het zoeken naar wilde asperges en ‘fungi porcini’. Ook leerde hij ons hoe we onze eigen olijfolie kunnen maken: de basis van de Italiaanse keuken. Helaas is hij twee jaar geleden plotseling overleden. We missen hem heel erg. Onze vriendschap met hem heeft er sterk toe bijgedragen dat we ons al heel snel thuis voelden hier.” Andere bronnen voor de meest geweldige gerechten zijn een bevriende architect en zijn vrouw, Alberto en Patricia Ramaschiello. “Vaak komen ze bij ons langs en vertellen uitgebreid wat voor speciaals ze nu weer hebben gegeten. Dat schrijf ik dan op om vervolgens te proberen het te maken. Uiteraard met Patricia en Alberto als kritische keurmeesters. De zoektocht naar de juiste samenstelling van zo'n gerecht vind ik een prachtig avontuur.”



“JUUST DE BESLOTENHEID VAN MIJN EIGEN KEUKEN MAAKT HET KOKEN MET GROEPEN ZO SPECIAAL”

VERLIEFD OP SABINA

De bouw van een vakantiehuis in Noord-Italië was een logisch gevolg van de twintig jaar geleden ontloken liefde voor de regio. Maria en haar man verhuisden in die tijd naar Rome, omdat Michel de kans kreeg daar twee jaar te werken. “Het was in alle opzichten een geweldige ervaring: we raakten helemaal verknocht aan dit land.” Toen ze later nog eens drie jaar werden uitgezonden naar Milaan, groeide het verlangen naar een eigen plekje in Italië. Via een collega maakten ze kennis met de Sabina. Deze regio ligt ongeveer vijftig kilometer ten noorden van Rome en is nog nauwelijks ontdekt door de Romeinen en de toeristen. Gewoon omdat het tot voor kort niet op gangbare routes lag. Maria en Michel waren meteen verkocht: hier moest hun huis komen.

In 1998 vonden ze hun droomplekje: een prachtig huisje in het hart van de Sabina, bovenop de heuvel La Montagnola. Vanuit hun huis kijken ze uit over een weids heuvel-landschap met olijfbomen, geploegde velden en een aantal middeleeuwse stadjes.

Ze waren de eerste buitenlanders die in het dorp kwamen wonen en zijn inmiddels helemaal ingeburgerd. Vooral doordat ze de taal allebei goed spreken verlopen de contacten met de lokale bewoners heel soepel. Zeker als het over eten gaat: want daar raken de Italianen tot Maria's genoegen niet over uitgepraat.

GAST IN DE KEUKEN

Wonen op een plek waar het bereiden van maaltijden zo'n belangrijk onderdeel is van het dagelijks leven, heeft een belangrijke rol gespeeld in de verdere ontwikkeling van Maria's kookactiviteiten. Nadat ze al jarenlang bijzondere en lekkere Italiaanse recepten verzamelde, begon ze in Nederland steeds vaker voor grote groepen vrienden en

collega's van haar man te koken. Daardoor werd ze regelmatig benaderd met de vraag of ze kookles wilde geven. Haar drie kinderen zaten op de middelbare school, zodat ze weer meer tijd en ruimte had. Na aandringen van enkele vriendinnen begon ze tien jaar geleden met het geven van groepscookinglessen. Sindsdien heeft ze regelmatig een groep mensen in haar keuken te gast, met wie ze een Italiaans menu bereidt. Het meest bijzondere van de kooklessen vindt Maria het contact dat tijdens het gezamenlijk voorbereiden en klaarmaken van een lekker diner ontstaat. “En het mooie is dat iedereen het kan leren.” Ontroerd was ze door de vrouw die haar belde om te vertellen dat de kooklessen haar leven hadden veranderd. “Ze was alleenstaand en durfde nooit mensen uit te nodigen, omdat ze niet kon koken. Na de cursus had ze dat wel gedaan. Het was goed gelukt en heel erg gezellig. Dat wilde ze nu vaker gaan doen. Dat geeft een heerlijk gevoel.”

AGLI OCCHI – OP HET OOG

Steeds vaker vroegen mensen of ze haar recepten niet kon bundelen. Maria vroeg zich af wat de meerwaarde zou zijn van nóg een kookboek. Dus als ze het zou doen, wilde ze een kookboek dat compleet anders zou zijn dan alle anderen. Wat haar wel aansprak in een eigen kookboek, was dat ze haar keukenkennis kon delen. “Zo kunnen nog meer mensen genieten van alle lekkere dingen, die ik in de loop van de tijd met hulp van zoveel andere mensen heb leren maken. Ik gun iedereen hetzelfde plezier dat ik eraan beleef.”

Haar recepten waren in ieder geval ook klaar voor gebruik door een grote groep amateur-koks. “Want denk niet dat een kookboek een kwestie is van gewoon recepten verzamelen, noteren en bundelen. Nee, ieder recept dat ik heb verzameld, is een lange weg gegaan. In eerste instantie

vraag je aan de kok hoe hij of zij het heeft bereid. Zodra ik thuiskom, schrijf ik het op en maak het na. Na iedere kookles wordt het weer wat aangepast.”

De recepten die ze van Laura had gekregen, waren best lastig om op te schrijven. Maria grinnikt: “Zij werkt niet met afgepaste hoeveelheden, maar doet ‘agli occhi’ – op het oog. Een schepje van dit, een beetje van dat. Het vergt veel uitzoekwerk voordat je precies weet hoeveel het moet zijn. Vervolgens moet je kijken of je het met die ingrediënten ook zo in Nederland kunt maken.” Ook het opschrijven van de recepten is een vak apart. Maria wil dat alles precies klopt en dat iedereen het begrijpt. Daarom heeft ze ieder recept uit het boek vele keren gemaakt, om er zeker van te zijn dat het er helemaal goed en duidelijk staat. Uiteindelijk heeft ze de recepten in samenwerking met Carla Otten en Nicole van Dijk bij elkaar gebracht in het prachtige *Cucina Maria*, dat ze in eigen beheer uitgaf. Ze wilde geen concessies doen aan haar ideeën. “De kracht van het boek zit in de eenvoud: met minimale inspanning een maximaal resultaat bereiken. De menu's zijn zodanig samengesteld dat je jezelf nooit in de weg zit bij de opeenvolgende handelingen voor de diverse gangen. Een goede voorbereiding is essentieel. Daarna kost het per viergangen-menu niet meer dan dertig minuten om alles af te maken en op te dienen. Zodat je zelf ook zoveel mogelijk tijd hebt om te genieten van het eten en je gasten.”

KOOKLES IN ITALIË

Maria is volledig overdonderd door het enorme succes van het boek. Er zijn in één jaar al meer dan zesduizend exemplaren verkocht, wat heel veel is voor een kookboek. Maar leuker nog, vindt Maria, is dat er ook in het land op diverse plaatsen kookgroepen zijn ontstaan op basis van *Cucina Maria*. Sinds het verschijnen van het boek krijgt ze vanuit het hele land verzoeken om kooklessen te gaan geven of zelfs een keten op te zetten. Daar heeft ze echter geen behoefte aan. “Ik vind het leuk wat ik nu doe: juist de beslotenheid van mijn eigen keuken maakt het koken met groepen zo speciaal.”

Wel heeft ze een droom om in de toekomst in Italië kooklessen te gaan geven. Michel en Maria Coumans

hebben onlangs een prachtig stuk grond bijgekocht op ‘hun’ berg. Daar gaan ze een huis bouwen dat geschikt is om kooklessen te geven aan groepen. Maria verheugt zich er nu al op: “Dát is natuurlijk het allerleukste om te doen. Dan kunnen de mensen ervaren hoe bijzonder het is om met zulke mooie, verse producten te koken die overall groeien. Alles om je heen inspireert je in Italië. Het lijkt me geweldig om anderen die ervaring ook mee te geven.”



KOKEN MET MARIA

€ 2,50 KORTING OP HAAR BOEK!

Cucina Maria is een aantrekkelijk in zwart-wit uitgevoerd boek, met twintig Italiaanse menu's en prachtige foto's. Ieder menu bestaat uit vier gangen, zoals gebruikelijk in Italië, maar de vrijheid voor de kok is groot. Balance-lezeressen krijgen nu € 2,50 korting op het boek van Maria Coumans. U betaalt € 22,45 in plaats van € 24,95. Het boek is te bestellen via www.cucinamaria.nl/actie en verkrijgbaar bij de boekhandel tegen inlevering van deze bon.

Deze actie is geldig tot 25 oktober 2009.

Actienummer 502-22131

ISBN 978-90-811563-1-8

