



Kanen met Krant

Ingrediënten

- 500 g volle geitenyoghurt (3,5%)
- 500 g Turkse yoghurt (10%)
- handvol pistachenoten
- handvol granaatappelpitjes
- takje munt
- olijfolie
- sumak
- silan of dadelstroop

Labaneh met pistache, granaatappelpitjes, sumak en silan

Ik raak met mijn culinaire vrienden nog wel eens in een klassieke babylonische spraakverwarring verzeild. Choemoes heet bij hen hoemus en als ik met trots opgeef over mijn zelfgemaakte labaneh, dan oogst ik louter gefronste wenkbrauwen. 'Oh, je bedoelt lèbneh!' bijten ze me toe, zichtbaar verbijsterd over zoveel schaamteloos geëtaleerde onwetendheid.

Natuurlijk weet ik heel goed waarover ik het heb. Je moet als rechtgeaarde foodie ook wel onder een steen hebben geleefd, wil je de hippe doe-het-zelfroomkaas niet kennen. In de supermarkt (nog) niet te koop, maar gemakkelijk zelf te maken door volle yoghurt te laten uitlekken. Alles wat je nodig hebt is een pak geitenyoghurt, een kaasdoek, een snuf zout en een flinke portie geduld.

Zoals wel vaker de laatste tijd is de culinaire hype komen overwaaien uit het Midden-Oosten. De wortels zijn ontegenzeggelijk Arabisch, vandaar dat mijn culinaire kameraden de Arabische benaming hebben geadopteerd: labneh, spreek uit lèbneh. In Israël, waar de roomkaas minstens zo populair is, staat hij te boek als *labaneh*. Zowel in het Arabisch als in het Ivriet voert de naam terug op het woord voor 'wit'. Daar valt geen speld tussen te krijgen, al maak je met die aanduiding in de categorie zuivel niet bijster veel duidelijk.

Labaneh/labneh zou je ook kunnen vertalen met hangop, een naam die refereert aan de bereidingswijze. Zo nieuw en hip is het dus niet. Grootmoeder maakte het al, maar stopte daar

mee toen Mona en Campina het gehannes met kaasdoeken overbodig maakten. Toch zijn labaneh en hangop niet hetzelfde. Opoe hing namelijk geen yoghurt op, maar karnemelk, niet te verwarren met wat daar tegenwoordig voor doorgaat. Klassieke karnemelk was een residu van de botterproductie. De fabriekskarnemelk van vandaag is achteraf aangezuurde magere melk.

Hangop is te koop in ruim gesorteerde supermarkten, maar is gemaakt van koeienmelk en daarnaast niet vet en dik genoeg om voor labaneh te kunnen doorgaan. Dus gaan we lekker zelf aan de slag. Opoe maakte van melk yoghurt. Wij gaan een stapje verder en maken van yoghurt roomkaas.

Kies geitenyoghurt met een vetpercentage van minimaal 3 procent. Door die te filteren scheidt de wei (het vocht) zich van de wrongel. Naar verluidt zou de wei een uitstekend alternatief zijn voor sportdrankjes en je schijnt er ook geweldige cocktails mee te kunnen maken. Honden zijn er ook dol op, zo demonstreerden Yvette van Boven en haar hond Marie eens op televisie. Maar omdat mijn Strummer er zijn snuit voor ophaalt en ikzelf aan sportdrankjes noch aan cocktails doe, spoel ik het uitlekvocht weg door mijn melkkostgootsteen.

Je kunt de yoghurt laten uitlekken in een vochtige, dunne theedoek. Een kaasdoek werkt beter en is voor een paar eurootjes te koop in de kookwinkel of voor de helft in een stoffenwinkel. Ik weet uit eigen ervaring dat het ook prima gaat met de panty van je vriendin. Neem daartoe wel een schone, tenzij je heel verliefd bent. ■

Bereiding

- Plaats de kaasdoek over een kom en schenk beide soorten yoghurt in de doek. Meng goed door elkaar met een theelepeltje zout. Breng de punten van het doek bij elkaar en knoop dicht met een touwtje. Hang het buideltje op een of andere manier op in de koelkast, met de kom eronder. Ik gebruik daarvoor het metalen frisdrankrekje. Bij gebrek aan aanknopingspunten kunt u ook het buideltje in een zeef leggen. Het uitlekken gaat dan iets langzamer. Een etmaal moet genoeg zijn.
- Rooster de pistachenoten in een droge koekenpan. Laat afkoelen en hak grof. Verdeel de labaneh met de bolle kant van een lepel over een plat bord. Strooi er de pistachenoetjes, granaatappelpitjes en gehakte muntblaadjes overheen en besprenkel met olijfolie en silan. Maak af met een snuf sumak.
- Serveer met Turks brood of pita's.

recepten@niw.nl