



ANTWERPEN SPOOR NOORD



't Winklend Noord
Al het eten van de wereld



Vooraf

Kookprogramma's op tv. Kookboeken à volonté. We krijgen er geen genoeg van. Iedereen die ook maar een beetje geïnteresseerd is in koken heeft steevast een aantal goede inheemse en uitheemse kookboeken in huis. Welk boek dat ook is, van de Japanse tot de Zuid-Afrikaanse keuken, van de Thaise over de Marokkaanse keuken en via de Turkse naar de Indiase keuken...de ingrediënten die in die boeken staan vind je allemaal in Antwerpen Noord. Allemaal! Vandaar dit boekje.

We hebben niet alle ingrediënten opgesomd die in Antwerpen Noord zijn te krijgen. Dat is onmogelijk. We hebben een selectie gemaakt. Willekeurig. Van hele gekke dingen en hele gewone dingen. Dit naslagwerkje is een kleine aanvulling op al de kookboeken in je kast. Het zal je overtuigen dat er één gebied is waar het goed winkelen is en waar je alles vindt wat je nodig hebt: Antwerpen Noord.

Nationaliteiten

Omdat het onmogelijk is alle nationaliteiten en achtergronden keurig en gedetailleerd te vermelden, hebben we ons beperkt tot een aantal gemene delers. We spreken over Assyrische en Turkse winkels, hoewel in één ervan misschien wel een Turkse Koerd staat. We spreken over Arabische winkels, ongeacht of ze door een Egyptenaar of een Marokkaan gerund zijn. We spreken over Indiase winkels waar evengoed Pakistani werken of mensen uit Bangladesh. Ook bij de Afrikaanse winkels vermelden we niet steeds 'West-Afrikaans', 'Senegalees' of 'Nigeriaans'. De Afrikaanse winkels bieden namelijk een selectie van ingrediënten uit heel Afrika aan. In Antwerpen Noord wonen meer dan honderd nationaliteiten samen, ieder met een eigen achtergrond, culturele bagage en eetgewoonten. Dit is dus een mondiaal boekje: het gaat over eten en eten kent geen grenzen.



De poorten naar het Noord

Vanaf het Centraal Station kan je makkelijk het Noord in via de Van Wesenbekestraat, of het 'Chinatown' van Antwerpen. Hier begint de winkelpret al meteen want je hebt er enkele grote Aziatische supermarkten. Stap ook eens de kleinere Chinese en Thaise winkels binnen. Die hebben toch vaak een andere keuze in verse groenten. Je vindt er tal van leuke keukenaccessoires en vreemde ingrediënten waarvan we er slechts enkele in dit boekje kunnen vermelden. In dezelfde straat heb je ook de Crieë, een overdekte markt met supermarkt, een drietal slagers, visboeren en verschillende groentekramen. De straat mondt uit op het De Coninckplein, waar de stad nooit gaat slapen en waar het stadsbestuur van wakker ligt! Loop vanaf dit plein bijvoorbeeld de Muizenstraat in die op de Elizabethstraat uitkomt. De Lunch & Co is gelegen in een voormalig schoolgebouw met mooi binnenplein en vormt een gezellig rustpunt in de buurt. Wie het liever ruimer ziet kan Antwerpen Noord verkennen via het Sint Jansplein. Dit plein werd prachtig heraangelegd en kreeg een kunstwerk van Panamarenko als blikvanger. Na een cappuccino of lekkere steak in café-resto-gallerij Rode 7 kan je vanaf dit plein moeiteloos aan je dwaaltocht door winkelwijk Noord beginnen. De Sint-Gummarusstraat bijvoorbeeld is een gezellige, altijd drukke straat die je meteen in de juiste sfeer brengt.

Winkelen in Antwerpen Noord is stevast thuiskomen met een goedgevulde mand met eten en andere leuke zaken die je er op de kop kan tikken. Ondergoed, een lap prachtige stof, grote fleurige plateaus met fruit- en groentenprint, kortom, altijd wel iets en altijd heel voordelig.

Antwerpen Noord, de meest veelzijdige winkelbuurt van onze stad. U winkelt er toch ook?

Daphne Aalders

Met dank aan Nana Dankwa,
afgevaardigde Afrikaanse Platform regio Antwerpen en aan iedere winkelier van Antwerpen Noord.



Ingrediëntenlijst

De volgende lijst kan je best opvatten als een klein culinair woordenboekje met een persoonlijke (en dus nooit volledige) selectie van wat je zoal kan vinden in de winkelstraten van Antwerpen Noord. Meestal wordt er bij vermeld uit welke uit- of inheemse keuken deze produkten komen. Winkels worden nog niet vermeld, die volgen in het laatste hoofdstuk. Het is dan ook aan de avontuurlijke lezer om zelf op pad te gaan en de Afrikaanse, Vlaamse, Arabische of Aziatische winkels van het Noord te verkennen met deze lijst als inspiratiebron en leuk gespreksonderwerp met de winkeliers. Succes!

Alomo

In de Afrikaanse winkels kom je zakjes tegen met iets wat lijkt op snoeihout. Alomo wordt gebruikt om elixer van te maken. Overgiet het met gin en laat het een aantal dagen staan totdat de drank bruin tot roodbruin kleurt. Het op deze manier verkregen **Alomo bitter** is goed voor de maag als je zwaar getafeld hebt en is zalvend voor je liefdesleven.

Amsoi

Mosterdblاد. Lijkt een beetje op kleine paksoi. Vers verkrijgbaar bij de Aziatische winkels. Je vindt het ook ingeblikt als 'saag paneer', een gekruide 'groentepap' die erg lekker is als bijgerecht bij je Indiase maaltijd.

Arrowroot

Wortelzetmeel gemaakt van de wortel van een West-Indische plant. Arrowroot is een zuiver plantaardig bindmiddel dat ook bindt zonder te koken en uiterst geschikt is om soepen en sauzen op het allerlaatste moment nog wat aan te dikken. Het is zo goed als smaakloos dus voegt geen ongewenst smaakeffect toe aan je gerecht. Je vindt het in de Aziatische winkels.

Asni

Soort gesprongen zwarte bes met een bruin oranje binnenkant rond een klein pitje. Je vindt het soms in de Afrikaanse winkels en het wordt als snoepje gegeten. De smaak roept herinneringen op aan kinderaspirine.



Aubergine

Wie zegt dat een aubergine een dieppaarse ovale vrucht is aan een ietwat stekelig kroontje, miskent de kameleoneigenschappen van deze eierplant. Je hebt aubergines in allerlei vormen, maten en kleuren. Van lichtgroene Thaise aubergine tot fel oranje Afrikaanse stekelaubergine en dan hebben we het nog niet over de ronde witte, de ovale witte, de groen gestreepte, de rode, de peervormige gele, de gevlekte.... Rauwe aubergines zijn oneetbaar, goed garen is de boodschap. In sommige Turkse of Assyrische winkels vind je ze zelfs gedroogd.

Appeltabak

Appeltabak is een gearomatiseerde tabak die in de waterpijp wordt gebruikt. Een vaste waarde in Antwerpen Noord is Huis Van Gastel, een slijter die eveneens grossiert in rookwaren. Naast wijnen, likeuren, destillaten, elixers, alle merken sigaretten en sigaren kun je hier dus ook de waterpijp zelf en de bijbehorende appeltabak kopen.

Ayran

Verfrissende Turkse yoghurt drank, die in smaak wel wat lijkt op karnemelk maar zachter en ietwat zouter is. Heel verfrissend en gezond. Wordt meestal gekoeld verkocht in handige meeneembekertjes. Perfect na een nachtje stappen, bestrijdt katers als geen ander.

Bacalao

Italianen, Portugezen, Surinamers...ze zijn er allemaal dol op. Bacalao is gedroogde en gezouten kabeljauw die je voor gebruik een nachtje in fris water zet. Het lekkerste resultaat krijg je als je het water zeer regelmatig ververst. Bacalao wordt in duizend en één recepten verwerkt, het is bijvoorbeeld erg goed in viskoekjes en pasteitjes.

Bamboe

Bamboe komt in allerlei vormen op de markt. Panda's zijn er dol op, die eten zelfs niets anders. Populair zijn tegenwoordig de kleine bamboesierplantjes voor op de vensterbank. Eten moet je die niet, want rauw en onbewerkt kan je er een blauw-zuurvergiftiging van oplopen. Bamboescheuten, de jonge scheutjes van een beginnende bamboeplant, zijn het lekkerst. Je vindt ze in blik, vacuüm verpakt en zelfs vers in de Aziatische winkels.



Bananen

Iedereen kent de gele **dessertbanaan**. Dat is een exotische vrucht die hier niet groeit maar desondanks één van de eerste vruchten is waar een westerse baby kennis mee maakt. Bananen zijn erg voedzaam. **Bakbananen** zijn nog niet volledig uitgerijpt, dat wil zeggen dat het aanwezige zetmeel nog niet allemaal in suiker is omgezet. Een bakbanaan behoort voor de Afrikaan tot het basisvoedsel. **Bananenblad** wordt niet gegeten maar is uitermate geschikt om voedsel in te verpakken. Klaargemaakt eten kan op die manier gemakkelijk én ecologisch verantwoord vervoerd worden. Je kunt het eten er bovendien in gaar stomen en het blad nadien uitvouwen en als bord gebruiken. Bananen en hun bladeren vind je volop in de Aziatische en de Afrikaanse winkels. **Bananenzeep** is een natuurlijke artisanale zeep die wordt gemaakt van bananenschil en cacao boter. Het geneest naar verluidt alle mogelijke huidproblemen. Je vindt het in de vorm van grote ronde, beetje korzelige schijven in de Afrikaanse winkels.

Betabol

Zure Afrikaanse vrucht die lijkt op een kleine Thaise aubergine. Betabol wordt vooral als koortswerend middel gebruikt. Synthetische medicijnen heb je volgens de Afrikaanse denkwijze niet of nauwelijks nodig. De natuur geeft ons alles.

Betel

Betel is een noot waar je langzaam op moet kauwen. Het verstevigt je bekken maar geeft je bovenal een sterk en goed gevoel. Soms verkrijgbaar in de Afrikaanse winkel.

Bitterkomkommer

In de Aziatische winkels wordt dit eerder 'bittermelon' genoemd. Het zijn komkommerachtige vruchten die weinig calorieën bevatten maar wel uit hun ribbelig huidje barsten van mineralen en vitaminen. Je hebt verschillende soorten bitterkomkommers, van kleine donkergroene kromme tot heel lichtgroene grote. Bitterkomkommers smaken heerlijk gestoofd en in de soep.

Bitekuteku

Met veel Afrikaanse producten is er een probleem van naamgeving. Veel zaken zijn enkel bekend onder de lokale naam en zelfs voor de Afrikaan is dit heel verwarrend. Er is een groene bladgroente die in Congo **Bitekuteku** wordt genoemd maar in Ghana **Kontomre** heet en **Akwu-kwo Nni** in Senegal. Dit probleem wordt eenvoudig opgelost door alle bladgroenten die niet bitter zijn onder de noemer '**green vegetables**' aan te bieden.

Bitterleaves

Je hebt verschillende soorten bittere groenten die onder de algemene noemer 'bitterleaves' worden verkocht. 'Bitterleaves' zijn gezond en slank makend. Je vindt ze zowel gedroogd als diepgevroren en heel soms ook vers bij de Aziatische en Afrikaanse winkels. In de Libanese keuken worden eveneens veel gedroogde 'bitterleaves' gebruikt. Gedroogde groente kan je best altijd even laten wellen in fris water.

Black Fungus

Zwarte Chinese paddestoel die gedroogd gekocht wordt. Droge paddestoelen altijd eerst weken in fris water en dit water vervolgens weggoeien. Spoel de paddestoelen na het weken nog eens zorgvuldig onder de kraan en verwerk ze dan zoals je met verse paddestoelen zou doen.

Boksoi

Chinese paksoi, heeft in tegenstelling tot paksoi geen witte maar groene stengels. Gebruik het op dezelfde manier als paksoi: kort stomen of roerbakken dus. Enkele druppels sesamolie en sojasaus maken het af. Boksoi is ook lekker door de aardappelpuree, rauw en ragfijn gesneden met een scheutje azijn en een gesnipperd uitje.

Bombay mix

Indiase snackmix van gefrituurde rijststaafjes, pinda's en kruiden. Weer eens wat anders om bij het aperitief te geven dan paprikachips. Je hebt ook nog de variant **Kasjirmix**, zonder pinda's. Verkrijgbaar bij de Indiase en Aziatische winkels.

Börek

Een Turkse specialiteit van gevuld brood. Je hebt ze met vlees, feta en spinazievulling en vooral warm zijn ze onweerstaanbaar. Je vindt ze bij de warme Turkse bakker.

Brickdeeg

Soort van bladerdeeg dat wat gemakkelijker in gebruik is dan **filodeeg**. Filodeeg moet je steeds afdekken en vochtig houden. Brickdeeg is ook iets minder fijn dan filodeeg. Brickdeeg wordt gemaakt van gemalen griesmeel, filodeeg van witte bloem.

Briwat

Gevulde en gebakken filodeegpakketjes. Je hebt ze met een hartige vulling, een zoete vulling of met een combinatie van die twee. In de Marokkaanse keuken is het bijvoorbeeld helemaal niet vreemd om een hartig kipgerecht af te werken met bloedsuiker. Te koop bij sommige Marokkaanse bakkers.

Bulgur

Parboiled tarwe. Het parboil proces zorgt ervoor dat de essentiële voedingsstoffen van de graankorrel in de graankorrel blijft, ook al wordt de korrel geslepen. Zo is bijvoorbeeld parboiled rijst gezonder dan gewone witte rijst. Je kunt bulgur snel klaar maken door het te koken en langzaam door het te weken. Bulgur is zowel koud lekker, bijvoorbeeld in salades, als warm, in plaats van rijst of couscous. Je kunt er ook mooie kroketjes van bakken. Je hebt eveneens gebroken bulgur, dat nog sneller klaar is. Bulgur wordt veel in het Midden-Oosten gegeten. Verkrijgbaar in Turkse, Assyrische en Arabische winkels.



Cassave

Cassave wordt ook **maniok** of **broodwortel** genoemd. Zetmeelrijke wortel die in Afrika van levensbelang is. Cassave wordt vooral gemalen gebruikt en verwerkt in diverse purees en pap (zie **Fufu**).

Chapatti

Platte, in de pan gebakken Indiaas brood gemaakt van bloem.

Chinese bieslook

Deze bieslook heeft een sterkere looksmaak dan de westerse. Wordt soms vers verkocht in de Aziatische winkels en ziet eruit als een bosje, doorgaans in krantenpapier verpakt, rietgras.

Chrysant

Je kunt chrysanten in een vaas of in de herfst in een grote pot aan je voordeur zetten, maar dan mis je de culinaire geneugten van deze bloem. De bij ons gekweekte sierchrysanten zijn oneetbaar. Chinezen drinken graag chrysantenthees en maken frisdrank

van de bloem. Gedroogd, als thee en als frisdrank in blik is chrysant verkrijgbaar in de Aziatische winkel. Heel soms komt hier vers chrysantenblad toe. Erg lekker in salade!

Cocoyam

Deze kleine donkerbruine aardknollen worden ook taroknollen of ebboe genoemd. Je kunt ze eten en klaarmaken zoals aardappel. Cocoyam is in Afrikaanse en Indiase winkels verkrijgbaar.

Colanoot

In de Afrikaanse winkels worden ze soms los verkocht. Colanoten zijn eigenlijk zaden maar ze zien eruit als noten. Je moet er op kauwen en dan komen er opwekkende stoffen vrij, onder andere cafeïne. Niemand weet of de Coca-Cola fabriek nog extracten gebruikt van de colanoot of die vervangen heeft door een synthetisch equivalent. We zullen het nooit weten, want het recept van het bruine drankje is geheim.

Cola Turka

Als je de dure Amerikaanse merken beu bent is dit misschien een alternatief. Zit in blikjes en kost niet veel.

Couscous

Dit is tarwegriesmeel waarbij je kan kiezen tussen gewone, middel en fijne korrel. Couscous moet je niet wellen of koken zoals westerlingen vaak doen. Couscous moet gestoomd worden en wel drie maal. Voordat je stoomt moet je de couscous zuinig besprenkelen met koud water en met je vingers losmaken zodat er veel lucht tussen de korrels komt. Gebruik hiervoor de grootste schaal in huis of neem een Marokkaanse '**Kasriya**' schaal. De Kasriya kun je ook op tafel zetten om op de authentieke wijze uit te eten, namelijk allemaal uit dezelfde schaal. In Antwerpen Noord tref je diverse winkels aan die speciale couscous stoompannen verkopen alsook Kasriya's en ander huishoudgerei.

Curry

Curry is niet hetzelfde als 'kerrie'. Het woord curry betekent eigenlijk kruidensaus en wordt in diverse landen gegeten. Het gaat altijd om een mengeling van kruiden en specerijen die de basis vormen van een gestoofd groenten- of vleesgerecht. Je kunt curry zelf maken door de gewenste kruiden en specerijen te roosteren en in een vijzel tot een pasta te mengen. Je kunt ook gemalen kruiden en specerijen gebruiken, of de kant-en-klare potjes kopen die overigens helemaal niet slecht zijn. Het in de Indonesische en Indiase keukens veelgebruikte **kerrieblad** zit soms maar niet altijd in een 'curry' verwerkt.

Druivenblad

Druivenbladeren koop je vers, diepgevroren of vacuüm verpakt. Wordt veel gebruikt voor het Turks-Griekse gerecht **Dolma**. Dolma's zijn ook kant en klaar en meestal in blik verkrijgbaar.



Exotische vissen

De enige Bengaalse winkel van Antwerpen vind je uiteraard op het Noord. Bangla Bazar verkoopt o.a. het hele jaar door diepgevroren vissen uit Bangladesh en Afrika. We noemen er enkele, maar de voorraad bevat veel meer. **Cat fish**, of meerval, is een veelvoorkomende vraatzuchtige zoetwatervis die weinig door westerling gegeten wordt, waarschijnlijk doordat deze vissen nogal gratig zijn. Marinades die azijn of soda bevatten kunnen dit probleem grotendeels kunnen oplossen want ze maken de graten zacht en eetbaar. **Mahi steaks**: Afrikaanse vismotten van een grote stevige witvis. **Silver pomfaret**, platvis uit Bangladesh. **Tilapia**. **Ruhu**, de meest gegeten vis in Bangladesh. **Rani**, mooi gestreepte 'koninginnevis' uit Bangladesh. **Hilsa**, populaire zeevis uit Bangladesh. Ook het kuit ervan wordt hooggewaardeerd. **Koi**: we hebben het even niet over de peperdure Japanse zoetwatervis die elke vijvereigenaar tegenwoordig moet hebben, maar over de eetbare variant uit Bangladesh. De Marokkaanse viswinkels van het Noord verkopen verse seizoenvissen en hebben altijd enkele verse

exotische vissen in het aanbod. Naast verse Tilapia bijvoorbeeld ligt er vaak ook de mooi gestippelde juwelenbaars. Een in Marokko zeer gegeerde vis is de Kapitein, een grote vissoort die veelal in tagines en bastilla (pasteien) wordt verwerkt.

Fafa bonen

Gedroogde tuinbonen, zowel gewoon gedopt verkrijgbaar als extra gepeld. Te gebruiken zoals alle gedroogde bonen: eerst een nachtje weken in fris water en de volgende dag koken in schoon water.

Falafal

Een gerecht uit het Midden-Oosten dat veel wordt gegeten in Israël en Libanon. Gefrituurde balletjes gemaakt van kikkererwtenmeel en kruiden. Veel Turkse, Assyrische en Arabische winkels verkopen kant-en-klare falafal mix. Het is een fluitje van een cent daar zelf balletjes van te draaien en ze in de wok te bakken. Lekker in een pitabroodje en bij mediterrane salades. Ook **Hommos** (of hummus) wordt van kikkererwten gemaakt. Wil je snel hommos klaarmaken, kieper dan de inhoud van 1 blik

kikkererwten met vocht en al in de keukenmachine en voeg enkele eetlepels **tahina** en citroensap toe. Even draaien, de puree op smaak brengen met zout, peper, komijn en eventueel korianderblad en klaar is kees.

Fenegriek

Geneeskrachtig en sterk, bitterzoet smakend zaad dat vooral geliefd is in de Aziatische en Arabische keukens. Verkrijgbaar als hele, gele zaden of gemalen als poeder. Verse, niet geroosterde zaden kun je ook laten ontkiemen en in de salade eten. Ook het fenegriekblad wordt gegeten.

Filodeeg

Uiterst dun bladerdeeg, gemaakt van witte bloem. Verkrijgbaar in rollen in de diepvries. Wordt in veel exotische keukens gebruikt en is overal verkrijgbaar bij de Turkse en Marokkaanse winkels. Het deeg moet je altijd snel verwerken en het tijdens gebruik zoveel mogelijk afgedekt laten onder een nauwelijks vochtige, schone, doek.

Friq

Onrijpe groene tarwe die wordt gekookt en opgediend in plaats van aardappelen, rijst of couscous. Friq is vooral geschikt in de winter want het is echt krachtvoer dat veel energie geeft. Verkrijgbaar in de Arabische winkels.

Fufu

Zetmeelpap gemaakt van het meel van diverse knollen zoals maniok en cocoyam. Wordt in heel Afrika gegeten. In verschillende droge samenstellingen verkrijgbaar in de Afrikaanse winkels.

Galanga

Aromatische Aziatische wortel die ook wel **laos** wordt genoemd. De wortel lijkt wel wat op gember maar is meer roze van kleur. Eveneens gedroogd in poedervorm te verkrijgen, maar er gaat niets boven het verse product.

Garam Masala

Kruidentmengsel dat is samengesteld uit komijnzaad, korianderzaad, zwarte peper, kruidnagel, kardemom, laurier en kaneel. De kruiden worden licht geroosterd en vervolgens verpulverd. Garam Masala is een basisingrediënt, nodig voor de Indiase en Pakistaanse keuken. De Marokkaanse keuken kent ook zo'n eigen kruidenmengeling die onmisbaar is als basis ingrediënt: **Ras-El-Hanout**, een kruidenmengeling van tenminste 24 kruiden zoals kurkuma, gember, koriander, foeli, nootmuskaat, kaneel, peper, kardemom, fenegriek, jeneverbes, peper, saffraan, tijm, laurier, anijs....

Gari

Je hebt witte gari en **Yellow gari**. Onmisbaar in de West-Afrikaanse keuken. Het is een mengsel van gemalen maniok en bonenmeel en wordt gebruikt zoals **Fufu**.

Gedroogde citroen

Klein, bruin, verdroogd citroentje, dat veel in de Libanese keuken wordt gebruikt bij viscurry's en rijstgerechten.

Gedroogde garnalen

In Afrika wordt vis die niet meteen wordt gegeten in de zon gedroogd of gerookt. Koelkasten zijn niet altijd voorradig en hoe bewaar je anders je eten in zo'n warme landen? Gerookte en gedroogde garnalen zien er niet alleen heel aantrekkelijk uit -met de kleur van de ondergaande zon, vurig oranje, een beetje donker- ze smaken ook verrukkelijk. Ze worden ook gemalen verkocht, om sauzen en soepen mee op smaak te brengen.

Gedroogde groenten

In de Libanese en Irakese keuken wordt veel met gedroogde groenten gewerkt, om dezelfde reden als de droge vis in Afrika. Gedroogde groenten bevatten nog veel vitaminen en mineralen en hebben zelfs vaak een meer uitgesproken smaak dan toen ze nog vers waren.

Gedroogde slakken

Het ziet er wel wat bizar uit. Een stokje met daaraan zwarte ondefinieerbare vlezige dingen. Deze gedroogde en gerookte slakken doe je gewoon met stok en al in de bouillon en op het moment dat de slakken zich hebben volgezogen met vocht komen ze los van hun stokje. Dat stokje verwijder je vlak voor het opdienen. Een West-Afrikaanse lekkernij.



Gedroogde vis

In bijna alle Afrikaanse winkels kom je ze tegen. Manden en bakken vol zwartgeblakerde vissen. Dat ziet er in eerste instantie niet smakelijk uit maar dat verandert op het moment dat je de vis hebt geweekt. Meestal wordt de hele vis meegekookt in bouillon en pas als hij zacht is, wordt hij gefileerd. Het uiteindelijke resultaat is gewoon wit visvlees met een intense smaak door het drogen of roken.

Ghee

Geklaarde boter of ghee, wordt zowel in de Arabische als in de Aziatische keuken gebruikt. Geklaarde boter kan veel hogere temperaturen verdragen dan onbewerkte boter. Je vindt in de Aziatische winkel ook een zuiver plantaardige variant op ghee.

Granaatappel

Van de granaatappel zijn enkel de prachtige, op kralen gelijkende rode pitten eetbaar. Schitterend in salades vanwege de smaak en het decoratieve effect. Van granaatappel wordt ook het beter gekende grenadine siroop gemaakt.

Gunpowder

Gunpowder is een Chinese, bittere, groene thee, onmisbaar bij het zetten van muntthee. Doe voor 6 glazen **muntthee** een ½ eetlepel gunpowder in een voorverwarmde theepot en overgiet met een weinig kokend water. Giet uit in een zeef en spoel koud om de bitterheid weg te nemen. Doe de gunpowder terug in de pot, samen met 1 bosje gewassen munt en 6 eetlepels griessuiker. Laat 5 minuten trekken en giet hoog uit in theeglazen. De bedoeling is dat er belletjes aan het oppervlak ontstaan want deze brengen geluk. Zij die niet bijgelovig zijn, kunnen dit ook doen want het staat feestelijk en het ritueel schept altijd een bijzondere sfeer.



Halal

Vaak lees je op de etalageruit van de slager dat er halal vlees wordt verkocht. Halal betekent dat het dier is geslacht volgens de islamitische voorschriften. Deze dieren zijn met het mes gekeeld, in één vloeiende beweging zodat het dier zich er nauwelijks bewust van is geweest 'dat er iets stond te gebeuren'. Daarna bloedt het dier volledig leeg.

Halloumi

Deze gepekeld kaas die wordt gemaakt uit een mengeling van schapen-, geiten- en koemelk vindt zijn oorsprong in Cyprus. Omdat de kaas een hoog smeltpunt heeft, is hij uitermate geschikt om te bakken zonder jasje van bloem of paneermeel. Je vindt het in Turks-Arabisch winkels, naast de feta.

Halva

Zoete 'paté' gemaakt van sesam en suikersiroop of honing en vaak extra gevuld met bijvoorbeeld pistachenoten, gedroogd fruit, kaneel en amandelen. Wordt zowel bij het ontbijt als na de maaltijd gegeten. Lekker op de boterham en overal verkrijgbaar in de Turkse winkels.

Harira

Grote soepfabrikanten biedt deze linzensoep in pakjes aan, maar je maakt ze best zelf.

Harissa

Rode peper pasta, in tubes te verkrijgen bij de Turkse en Arabische winkels. Geeft elk gerecht extra pit.

Kala Nimak

Dit is zwart zoutpoeder. Het ziet er uit als gemalen witte peper waar per ongeluk een weinig gemalen zwarte peper is tussen geraakt. Zwart zoutpoeder is een mineraal zout uit de bergen en dient als extra smaakmaker. Verkrijgbaar in de Indiase winkel.

Kardemom

Groene kardemom zaden kunnen in hun geheel worden vermalen of meegekookt. Kardemom wordt zowel in Aziatische als in mediterrane landen gebruikt. Het is één van de oudst gebruikte aromatische zaden ter wereld en, op saffraan na, de duurste specerij ter wereld. Zwarte kardemom moet je spaarzaam gebruiken, het heeft een nogal sterk kamferaroma wat snel kan overheersen in je gerecht.

Köfte

Gekruid lamsgehakt, in ovaalvormige balletjes gedraaid, al dan niet op een spies gestoken. Je eet deze specialiteit in Turkse eethuizen maar sommige slagers verkopen het ook om thuis zelf te bakken. Uiteraard kan je köfte ook zelf maken met lamsgehakt en kruiden.

Kokosolie

Heldere olie die vóór 1960 als de belangrijkste plantaardige olie gold, maar sindsdien van deze ereplaats is verdreven door sojaolie. Je vindt kokosolie meestal in bokalen bij Afrikaanse en Indiase winkels.

Koko flour

Is geen kokosmeel zoals de naam enigszins laat uitschijnen maar gierstmeel, ook verkocht onder de chique Franse naam 'farine de Mil'. Ideaal om koeken en taarten mee te bakken. Het geeft een andere graansmaak dan wanneer je tarwemeel gebruikt.

Komijn

In de Indonesische keuken zeggen ze 'djinten' tegen komijn en in de Aziatische winkels kom je het vaak onder deze naam tegen. Populair zaad, na peper de belangrijkste specerij ter wereld. Zelfs in de Nederlandse keuken speelt komijn een niet te onderschatten rol, zoals in komijnkaas.

Koriander

Korianderblad is tegenwoordig al bijna zo gewoon als peterselie. De smaak van korianderblad is bij ons populair geworden door de Thaise en Arabische keukens, die er veel gebruik van maken. Nog aromatischer dan het blad is de **korianderwortel**. De Aziatische winkels verkopen dit vers. **Korianderzaad** wordt gebruikt in pickles en curry's en lijkt in smaak niet op het blad of de wortel. Het zaad moet je licht roosteren en vervolgens verpulveren in de vijzel. Het is vrij scherp en uitermate aromatisch. **Korianderpoeder** is gemalen korianderzaad en klaar voor gebruik. Het is beduidend minder aromatisch dan het zaad dat je zelf verwerkt. Korianderpoeder vind je ook onder haar Indonesische naam ketoembar.

Kousenband

Lange groene bonen die een lengte van 1 meter kunnen behalen. Geliefd in de tropische en Afrikaanse keukens, onmisbaar in de Surinaamse keuken. Te gebruiken zoals sperziebonen.

Kroepoek

Er gaat niets boven zelf gebakken kroepoek. Kroepoek wordt gemaakt van maniokmeel en op smaak gebracht door garnalenpasta of kruiden. Als je ze rauw koopt zijn het platte, glasharde schijfjes die 3 tot 4 maal in volume toenemen eens ze in aanraking komen met hete frituurolie. Net gebakken kroepoek geeft een sensationeel gevoel op de tong omdat het zich daar heel even aan lijkt vast te hechten.

Kürbis

Kürbis is Turks voor pompoen. In de Turkse winkels verkopen ze kürbispitten om op te knabbelen en potten met Kürbis in suikersiroop. Zo worden het mierzoete fruitsnoepjes die het geweldig doen in een salade van tropische vruchten.

Kurkuma

Kurkuma heet in mooi Nederlands geelwortel en is een fel oranje, nogal bittere wortel die vooral gebruikt wordt om gerechten geel te kleuren. De

veelgebruikte Indonesische naam voor kurkuma is koenjit. Kurkuma kan saffraan vervangen indien je het enkel voor de kleur gebruikt. Het smaakt echter niet naar saffraan. Gebruik er ook niet teveel van want je gerecht wordt dan té bitter. Doe een klein theelepeltje in je kookwater voor rijst en je hebt prachtig gele rijst.

Kuskus Grandine

Turkse pasta in couscous vorm, te gebruiken zoals elke andere pasta soort.

Lal Shah

Rode bladkool uit Bangladesh, heel soms vers verkrijgbaar, meestal diepgevroren. Te gebruiken zoals spinazie.

Latti

Tropische spinazie, beetje zoetig van smaak, zowel vers als diepgevroren te verkrijgen in de Indiase winkels.



Levzli Sucuki

Turkse zoete snack van walnoten in **pekmez**, tot een langwerpige stokje gekleefd. Mierzoet tussendoortje maar nog altijd gezonder en natuurlijker dan bijvoorbeeld een chocoladereep.

Libanees brood

Platte, ongedesemde, niet gegiste en ongezoete broden. Wordt in de Indiase supermarkt verkocht.

Limoenblad

Aromatisch fris zuur blad van de **kaffir limoen**. De Kaffir limoen zelf wordt niet gegeten omdat hij te bitter is. Het sap wordt wel gebruikt als haarspoelmiddel. Verse limoenbladeren hebben beduidend meer aroma dan de gedroogde of de diepgevroren bladeren maar zijn niet altijd verkrijgbaar. Als je voor een recept vers limoenblad nodig hebt en je beschikt enkel over gedroogd blad, gebruik dan gewoon iets meer.

Limoengras

Limoen of citroengras is hard en stug van structuur maar oh zo zacht en aromatisch van smaak. Gebruik het bij voorkeur vers en laat het mee trekken in bouillons en sauzen. Zelfs ragfijn gesneden is citroengras of **sereh** helemaal geen pretje om te eten. Het blijft tussen je tanden steken. Ook al zegt het recept dat je het fijn moet snijden, doe dat gewoon niet, hou het bij grove stukken en vis die uit je gerecht net voor het opdienen. Limoengras dient als smaakmaker. Ook leuk om als roerstokje te gebruiken in je cocktails of in je bouillons die je in een drinkglas serveert, eventueel met een paar grote garnalen opgeprikt.

Linzen

Er zijn zoveel linzensoorten als er volkeren zijn en je kunt er meer gerechten mee maken dan dat er dagen zijn in een mensenleven. De linze is het meest gemakkelijke en smakvolle boontje onder de peulvruchten. De meeste soorten hoeft je vooraf niet te weken. Wassen moet je wel zorgvuldig doen,

zoals met alle gedroogde peulvruchten. Je hebt naast bruine, rode en groene linzen ook nog het knalgele moong dal, het okergele channa dal, het oranjekleurige toordal, zwarte mungbonen, gepelde, witte mungbonen, groene mungbonen, gungobonen enzovoort en zo verder. Linzen worden zowel in Europese als in alle exotische keukens gebruikt. Bij ons was dit vroeger ook een heel gangbaar boontje maar het is gek genoeg uit de gratie geraakt. Via de exotische keukens komt de linze langzaam maar zeker via de achterdeur terug binnen. Welkom!

Lotus

Eén van de mooiste ingrediënten van het Noord en dus van de hele wereld is lotus. De witte lotuswortel is, eens doorgesneden, kenmerkend omwille van zijn gaatjespatroon. Je kunt het bakken, stoven of koken en het smaakt zacht aromatisch. De bloemknop kan je stomen en eten als groente. De bloem zelf zet je in een vaas, ze is zo mooi dat ze je volledig in vervoering zal brengen. Als de bevruchte bloem is uitgebloeid ontstaan er prachtige zaaddozen. De

zaadjjes worden als snoepjes gegeten. Lotusbladeren kun je gebruiken als bananenbladeren. Verse lotus vind je soms in de Aziatische winkels.

Madame Jeanette

Als je van vurige dames houdt is deze mevrouw geknipt voor jou. Madame Jeanette behoort tot de familie van de **Habañero Chili** en is één van de heetste pepers die je te pakken kunt krijgen.

Madras curry

Specerijensamenstelling, oorspronkelijk afkomstig uit Madras. Je kan er milde curry's mee maken.



Maté thee

Deze thee vindt zijn oorsprong in Zuid Amerika en wordt traditioneel gedronken uit een kalebas met een bombilla, een sierlijk metalen rietje. Indianen drinken deze opwekkende thee of kauwen simpelweg op de bladeren om meer energie te krijgen. Maté wordt door sommige internetverkopers van slanke lijn producten voor veel geld aan de man (meestal vrouw) gebracht. In Antwerpen Noord vind je Maté voor een luttel bedrag bij de Groene Kabouter. Maté is bitter en dat werkt wel vetafbrekend maar verwacht er geen slankmakende wonderen van.

Meat pies

Moe van het winkelen, of honger gekregen van het lezen van zoveel ingrediënten? We zijn met de letter 'm' precies in de helft dus waarom niet even een warme snack gekocht bij Afroworld? Lekkere pastetjes om warm te maken, gevuld met rund, kip of vis. Niet te pikant, gewoon lekker.

Meloenpitten

Vind je vooral in de Afrikaanse winkels. Je kan ze in hun geheel zo eten of even roosteren en bestrooien met zout en chilipeper (of paprikapoeder). Meloenpitten zijn lekker in salades. Je vindt ze ook in gemalen vorm, als smaakmakend en licht bindend middel in de saus.

Merquez

Pittig gekruide lamsworstjes, die het lekkerst zijn als je ze bij de Turkse of Islamitische slager koopt. Uitstekend om gewoon te bakken of te grillen.

Mosterdolie

Let op als je mosterdolie koopt. Er zijn twee varianten en ze staan meestal broederlijk naast elkaar op het rek. Je hebt eetbare mosterdolie en een cosmetische mosterdolie. Zelfs de flesjes zijn quasi identiek. De cosmetische variant gebruik je als massageolie of als glansmiddel voor je haar. De eetbare versie verwerk je in salades of giet je als smaakmaker over je gerecht. Eetbare mosterdolie is favoriet

in de Bengaalse keuken, te verkrijgen in de Indiase winkels.

Naan

Ovaal, lichtjes gerezen Indiaas brood, in de oven gebakken. Wordt gemaakt met onder andere bloem en yoghurt.

Nangka

Als je in de Aziatische winkel achter de 'Nangka' vraagt zullen ze je waarschijnlijk schouderophalend aankijken, hoewel het niet ondenkbaar is dat je reeds over deze vrucht gestruikeld bent. In het Engels heet het **Jackfruit** en het gaat over een vruchtje dat zo maar even 50 kg of meer kan wegen. Deze bombast ziet er wat ruw en onbenaderbaar uit maar als je hem dwars doormidden snijdt geeft hij zijn geheim prijs. De vrucht is verdeeld in allemaal parten die omgeven zijn door een vezelig laagje. Verwijder dat laagje, halveer de vrijgekomen binnenvruchtjes en neem er de pit uit. Rijpe Nangka stinkt vanbuiten maar is erg lekker vanbinnen met een smaak die neigt naar papaya en ananas. Onrijp

heeft hij geen akelige geur en kan je de vruchten als groenten gebruiken, bijvoorbeeld in een curry.

Noedels

Italiaanse pasta komt in duizend vormen en verschillende kleuren op de markt maar heeft altijd één ding gemeen, namelijk dat hij gemaakt is van tarwemeel. Oosterse pasta, noedels ofwel mie, is veel minder veelzijdig van vorm maar kan gemaakt zijn van tarwemeel, boekweitmeel, rijstmeel en yammeel, al dan niet gekleurd met bijvoorbeeld groene thee of rode shiso. **Orzo**, ofwel vogeltongpasta wordt gemaakt van tarwemeel, ziet eruit als rijst en is geliefd in de mediterrane, Turkse en Arabische keukens. Orzo moet vrij lang koken.

Oestersaus

Of **Oystersaus**, is een stroperige, bruine saus gemaakt van gefermenteerde oesters en sojasaus en heeft ondanks dat totaal geen vissmaak. Is zo te gebruiken als smaakmaker bij dipsauzen en vinaigrettes of kan meekoken in Aziatische gerechten.



Ogbono

Ook wel **Apon** genoemd. Ogbono is de kern van de wilde mango en is populair in heel Afrika. Het wordt gebroken of gemalen verkocht en gebruikt om soepen mee aan te dikken. Ogbono is voedzaam en geeft energie.

Okra

Harige peulen die in het Engels wel 'ladyfingers' worden genoemd, vanwege hun vorm en lengte. Okra's bevatten vanbinnen een slijmerig vocht dat verdwijnt als je het kroontje wegsnijdt en kookt in water met een scheutje azijn. Afrikanen zijn dol op dat draderig slijm en voegen juist soda toe om het draderige effect te versterken. Je kunt okra's in zijn geheel als groenten eten of ze verwerken in een curry of andere kruidige saus.

Olifantkoffie

Buiten de koffieboon zelf is er aan Olifantkoffie niets exotisch. Het gaat hier integendeel om een oervlaamse confiserie waar het merk Olifantkoffie wordt verkocht. Ze hebben er ook ouderwets sui-

kergoed zoals Jorissnoep in lieve roze doosjes en, enkel in de winter, 'kongoleeskes', chocolade crème koekjes in driehoekvorm. De Kongolezen in de buurt kunnen daar kennelijk wel mee lachen en waarom ook niet.

Oranjabloesemwater

Wordt gewonnen uit de olie van sinaasappelbloesem en geeft een zalige geur. Het wordt gebruikt als delicate zoet- en smaakstof voor talloze desserts. In de muntthee smaakt het ook lekker. Oranjabloesemwater kan je verdampen boven een theelichtje. De zwoele geur die het verspreidt is rustgevend en eetlustopwekkend. Verkrijgbaar in de Arabische winkels.

Pakhri

Kleine aardappelsoort uit Bangladesh, wordt ingevroren aangeboden. Na het ontdooien te gebruiken zoals een gewone aardappel.

Palmsuiker

Palmsuiker verschijnt in verschillende gedaantes op de markt. Als karamelkleurige bloksuiker, in korrels

en in ronde, uitgeharde, donkerbruine schijven. Je kunt de suiker gebruiken als rietsuiker of kristalsuiker. Vooral de donkere soort is lekker om zo van te snoepen. Palmsuiker wordt zowel in de Afrikaanse als de Aziatische keukens gebruikt.

Palmolie

Prachtige oranjekleurige olie die vaak pas vloeibaar wordt na enige verhitting. In ons koud landje staat hij meestal gestold op het winkelrek. Onmisbaar in de Afrikaanse keukens. Palmolie wordt zowel gewonnen uit het vruchtvlees van de oliepalm als uit de zaden van de oliepalm. Palmolie verdraagt hoge verhitting en vegetariërs bakken bij voorkeur hun frieten in dit vet in plaats van in ossenwit.

Pappadum

Knapperige Indiase broodjes gemaakt van linzen-, rijst- of aardappelmeel, al dan niet met specerijen of knoflook voor nog meer smaak. Je bakt ze ultra kort in een laagje hete plantaardige olie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Lekker met een pikante saus of chutney.

Pekmez

Pekmez is een vloeibare, smaakvolle zoetstof gemaakt van druiven die je voor van alles en nog wat kunt gebruiken. Op de pannenkoek bijvoorbeeld, in plaats van stroop. Je vindt het in de Turkse winkels.

Pindapoeder

Zakjes gemalen pinda's kom je in bijna alle Afrikaanse winkels tegen. Gemakkelijk om pindasaus mee te maken. Roer een paar eetlepels pindapoeder door 250 ml kokosmelk en breng al roerend aan de kook. Breng op smaak met kurkuma, komijn, korianderpoeder, zout, ketjap (zoete sojasaus) en sambal of harissa en geef bij saté of lauwe, gare groenten en rijst (Gado gado).

Prekese

Grote bruine, hoekige boompeul die in bouillon wordt meegekookt en waaraan allerlei helende krachten worden toegeschreven. Prekese is onder ander bloedzuiverend. Veel voorkomend in Ghana.

Punch Puren

Gemengde geroosterde kruidige zaadjes uit Bangladesh. Wordt als smaakmaker over vegetarische gerechten gestrooid en ook wel zo in de mond genomen om op te sabbelen. Verfrissend en opwekkend.

Puri

In olie gebakken volkoren Noord Indiase broodjes.

Roti

Een pannenkoekachtige wrap, populair in verschillende Aziatische en Afrikaanse keukens. De Ethiopische roti wordt niet gevuld en gerold maar bestaat uit één hele grote 'pannenkoek' waarop verschillende gerechtjes worden gelegd. Je eet met z'n allen van dezelfde pannenkoek door steeds een stukje af te breken met de 'vulling' naar keuze.

Rijst

Je hebt rijst en rijst: probeer geen sushi te rollen van de aromatische **Basmati**, **Pandan** of **Jasmijn** rijst. Dat lukt niet want dat zijn droogkokers. Voor sushi heb je **kleefrijst** nodig, zoals speciale **Japanse sushi rijst** of **Thaise kleefrijst**. Of rijst al dan niet kleeft ligt aan de hoeveelheid amylopectine die het bevat. Rondkorrelige rijstsoorten bevatten over het algemeen meer van dit goedje dan langkorrelige maar dat wil nog niet zeggen dat je van Italiaanse **risotto** sushi zou kunnen draaien. Risottorijst is wel een prima paprijst en geeft veel betere resultaten dan de zogenaamde 'gebroken rijst' wat eigenlijk gewoon afvalrijst is. **Rode rijst** is van Afrikaanse origine en **zwarte 'wilde' rijst** is meestal gekweekt. Rijst kook je bij voorkeur niet in een pan met teveel water, want dan giet je na het koken de voedingsstoffen door de gootsteen. Reken voor één kop rijst anderhalve kop water. Verhit wat olie in de pan. Laat de rijst hierin bakken tot de korrels rondom glanzen en blus met water. Snufje zout toevoegen. Afdekken en het vuur na 17 minuten uitdraaien. De

rijst afgedekt een half uurtje laten staan en hij zal perfect gaar, droog en warm zijn.

Rijstpapier

Papier gemaakt van rijstmeel is geschikt om van alles en nog wat in te pakken. Elk restje eten wordt een feestmaal eens het verpakt is in rijstpapier en nadien gebakken of gestoomd wordt. Wordt in diverse vormen en maten in verschillende Aziatische winkels verkocht.

Rode biet

Waar vind je nog rode bieten? En dan hebben we het niet over die voorgekookte glibbers achter vacuüm getrokken plastic of de zoetzure schijfjes in een bokaal. Nee, gewone rauwe rode bieten waar je van die lekkere rauwkost van raspt. In Antwerpen Noord kom je ze tegen, bij diverse Turkse, Assyrische en Marokkaanse groentewinkels. Zalig gewoon.

Rozenwater

Essence gewonnen uit verse rozenblaadjes. Wordt in de Arabische en Afrikaanse keukens gebruikt om zoete gerechten mee te aromatiseren. Rozenwater kent evengoed cosmetische toepassingen. Als geurstof of bijvoorbeeld in oogkassen om te verzachten. Naar verluidt helpt het kaalheid voorkomen.

Saffraan

De kostbaarste van alle specerijen. Saffraan wordt gewonnen uit een krokus, de *crocus sativus*. De stamper, de eigenlijke saffraan, wordt met de hand uit de bloem geplukt. De allerkostbaarste saffraan bestaat enkel uit de stempel van deze stamper. De iets goedkopere heeft de hele stamper. Gelukkig heb je niet veel nodig om de prachtige kleur van saffraan te verkrijgen. Week saffraan altijd in een beetje vocht en voeg dit vocht toe aan je gerecht. Saffraan geeft een fijne, licht bittere, aromatische smaak. Saffraan is van oorsprong Arabisch. Opgelet als je saffraan koopt: er is veel surrogaat in de handel.





Salamblad

Het blad van de Indonesische laurier, ook wel 'daun salam' geheten, is favoriet in kruidige Aziatische en Surinaamse keukens. Bij gebrek aan salamblad is het beter laurierblad te gebruiken dan het gewoon weg te laten hoewel er een groot smaakverschil is.

Sat Isabgol

Constipatie? Diarree? Winderigheid? Een lepeltje Sat Isabgol, gemaakt van de zaadvelletjes van isabolzaad, door je yoghurt en weg zijn de darmproblemen. Puur natuur. Gezien bij Continental Supermarket.

Sheabutter

Boomcrème dat uit de noten van de 'sheanuttree' wordt gewonnen. Een roomzachte, vette crème die eetbaar is maar toch vooral cosmetische toepassingen kent. Geen andere crème ter wereld helpt zo goed tegen voorkoming van rimpels, zwangerschapsstriemen en andere ontsieringen. Te koop bij de Afrikaanse winkels, meestal eigenhandig verdeeld in lege confituurpotjes.

Simit

Ronde broodringen, vaak met sesamzaad. In Turkije rijgen Simit verkopers hun broden aan lange stokken om ze gemakkelijk te vervoeren en aan de man te brengen.

Soda

In veel Afrikaanse winkels kom je zakjes met steentjes tegen. Poreuze grijze steentjes. Dit is natuursoda. Ideaal om een beetje van mee te koken met peulvruchten, dan zijn de bonen veel sneller gaar.

Sojasaus

Er staan heel wat flessen sojasaus in Antwerpen Noord. Elk Aziatisch land kent zo zijn eigen variant. Lees goed op de etiketten en kies er de meest zuivere uit, zonder bewaarmiddelen of smaakstoffen.

Spaanse ui

In de Arabische en Turkse keukens wordt graag met de Spaanse ui gewerkt. Dit zijn hele grote uien die zoet smaken en vrij zacht zijn van structuur.

Suikerbrood

Suiker is zoet en staat symbool voor geluk. Daarom nemen Marokkanen graag suikerbroden mee als ze bij elkaar op bezoek gaan. Vooral na een huwelijk kan het gebeuren dat je zoveel suiker hebt gekregen dat je meerdere levens nodig hebt om dat op te krijgen. De suikerbroden zijn kegelvormig en mooi verpakt. Zet het brood midden op tafel en laat ieder er naar believen brokjes van hakken.

Suikerriet

Rietsuiker wordt gewonnen uit suikerriet. Verse suikerrietstengels zijn zalig zoete kauwstokjes. Je vindt ze soms vers bij diverse Aziatische en Arabische winkels.

Sumak

Purperrood poeder gemaakt van de gedroogde bessen van het zuurkruid. Zuurkruid groeit voornamelijk op Sicilië en in Iran maar Sumak is in het hele Midden-Oosten geliefd. Het geeft gerechten een frisse, zure smaak. Kent tal van toepassingen

maar is bijvoorbeeld al heel lekker gestrooid over gekookte rijst. Je vindt het in de Turkse, Assyrische en Marokkaanse winkels.

Tahina

Pasta gemaakt van gemalen en geroosterde sesamzaadjes, wordt in het hele Midden-Oosten gegeten. Als je een pot tahina opent, zie je olie bovenop drijven. Je moet de tahina goed roeren met de steel van een houten lepel. Tahinasaus maak je door een paar eetlepels tahina te vermengen met zoveel water dat ze smeugig wordt en vervolgens op smaak te brengen met zout, peper, komijn en koriander. Ook lekker en gezond als boterhamsmeersel in plaats van margarine.



OPENINGSUREN

**MAANDAG - ZATERDAG
10.00u - 22.00u**

BTW 447 979 949



Tamarinde

Het vruchtvlees van de bruine tamarindepeul is behoorlijk zuur en dient om gerechten op te frissen. Wordt in de Aziatische en Afrikaanse keukens gebruikt. Tamarinde kan je vers kopen, het best is dan het vruchtvlees te weken en door een zeef te wrijven, maar je kunt het ook geprepareerd kopen. Gemak dient de mens.

Tukmaniazzaad

Zwart zaad dat in India wordt gebruikt op extreem warme dagen. Rooster het, strooi het over je gerecht of in je thee en geniet van de verkoelende werking.

Ve-Tsin

Mysterieuze smaakversterker, ook bekend onder de naam monosodiumglutamaat. Veroorzaakt bij sommige mensen het 'Chinees restaurant syndroom', dat wil zeggen trillingen en verhitte na het eten van dit goedje. Ve-Tsin is van oorsprong Japans en wordt nu wereldwijd gemaakt door fermentatie.

Hoe het precies werkt weet niemand maar het is wel zo dat het glutaminezuur aanwezig in ve-tsin ook in onze zenuwen voorkomt. Volop verkrijgbaar in de Aziatische winkels.

Vijzel

Onmisbaar attriboot in elke keuken. Of het nu gaat om pesto of om curry, een vijzel is zoveel beter dan de keukenrobot omdat je in de vijzel ingrediënten als kruiden, specerijen en zaden langzaam fijn wrijft waardoor aroma's op hun gemakje vrij komen en zich veel beter mengen dan wanneer je er de brute kracht van de robot op zet. Die is vooral goed in het kapot maken van cellen. Alleen als je echt weinig tijd hebt mag je de robot gebruiken, altijd nog beter dan kant-en-klare potjes. Te koop in de Aziatische (stenen vijzels) en Afrikaanse (houten vijzels) winkels.

Vissaus

Vissaus werd in de Romeinse tijd al gebruikt. Vis werd, simpel gesteld, met zout, kruiden en specerijen te weken gelegd net zo lang tot alle vis vergaan was. Het moderne fermentatieproces van zongedroogde vissen en garnalen lijkt nog wel wat op deze Romeinse methode. Vissaus vind je onder de Thaise naam **Nam Pla** of onder de Vietnamese naam **Nuoc Nam**. Het is een aromatische smaakmaker die wel wat vissig ruikt maar zeker niet visig smaakt. Wees zuinig met zout als je al vissaus gebruikt.

Vlaamse gezouten boter

Losse hoeveboter, licht gezouten, waar vind je dat nog? In Antwerpen Noord natuurlijk, bij Kaashandel R. Van Impe. Deze oervlaamse zaak zit al sinds 1939 op het Noord en heeft haar cliënteel door de jaren heen van kleur, spraak en smaak zien veranderen. Naast boter en kaas is Van Impe ook gespecialiseerd in droge worsten.

Vleugelbonen

Ook wel Goabonen genoemd, prachtig gevormde gevleugelde groene peulen. Als ze nog onrijp en plat zijn eet je ze zoals peultjes of sluimererwten. Volgroeid dop je ze zoals doperwten en eet je enkel de erwten. Vleugelboonerwten worden, vanwege de smaakgelijkenis, ook **asperge-erwten** genoemd.

Wadjang

De Indonesische wadjang lijkt op de **wok** maar is meestal van gietijzer en heeft twee handvaten. De **wok** is van plaatijzer en heeft een steel. De wok wordt snel zeer heet en werkt het best als je hem boven een grote vuurmond plaatst. De Aziatische winkels verkopen speciale wokbranders. De wadjang is iets beter geschikt op een gewoon fornuis. Deze wordt echter minder heet maar houdt de hitte wel weer langer vast. Originele wokken van plaatijzer roesten. Altijd licht ingevet wegzetten en er is niets aan de hand.

Wasabi

Wasabi is een zeer pikante pasta die wordt gemaakt van de Japanse mierikswortel. Deze wortel is groen, ribbelig en ziet er zelfs ietwat angstaanjagend uit. Alsof hij je wilt waarschuwen voor zijn scherpe smaak. Je kunt wasabi soms vers verkrijgen maar meestal als pasta in tubes, of in poedervorm, om zelf aan te lengen. Je hebt ook **wasabi beans**, niet geschikt bij het aperitief, als je het gezapig wilt houden.

Wedeaba

Zaad dat je per abuis zou kunnen meenemen als grote gedopte pinda's. Wordt in de Afrikaanse keukens vooral gebruikt in de vissoep en heeft een kalmerende werking op de maag.

Zeewier

Japanners gebruiken niet alleen zeewier zoals **nori** om sushi van te draaien maar voegen **wakame**, **kombu** en **arame** toe aan de soep en strooien **hiziki** en **slawier** op groente- en tofu gerechten. Zeewier wordt ook in onze keukens meer en meer gebruikt. Niet gek want ze zijn razend gezond met een hoog eiwit-, jodium- en calciumgehalte.

Zoete aardappel

Eigenlijk zijn zoete aardappelen of bataten geen aardappelen want ze behoren niet tot de nachtschade familie. Het zijn knollen van de windefamilie en ze smaken ook helemaal niet naar aardappel. Daar zijn ze veel te zoet voor. Je hebt verschillende zoete aardappelen, vooral de rode is erg mooi. Te verwerken als een wortel. Te koop in Afrikaanse en Aziatische winkels.



Winkellijst

Alle winkels en winkeltjes van Antwerpen Noord opsommen, is onmogelijk. We hebben een greep gedaan uit het aanbod om een zo divers mogelijk beeld te geven. Kom winkelen in het Noord en ontdek jouw favoriete adres.

Belangrijk om weten is ook dat elke woensdag en vrijdag op het Sint-Jansplein **markt** wordt gehouden. Het is wat de stad 'een gemengde dagmarkt' noemt: zowel kledij, huisbenodigdheden en heel veel voedingswaren komen aan bod. Tot de trouwe marktbezoekers van het Sint-Jansplein kan je ook mensen uit het ruimere Antwerpen-Noord rekenen: Merksem, Ekeren, Schoten en de Voorkempen. Een must!

Afro World

Lange Beeldekenstraat 1
2060 Antwerpen
03-226 78 46
Zondag gesloten

Al Hoceima (Marokkaanse viswinkel)

Handelstraat 39
2060 Antwerpen
03-235 65 19

Amezian (Marokkaanse slager)

Korte Zavelstraat 35
2060 Antwerpen
03-213 16 18

Amine (Marokkaanse bakkerij, minimarket, kip aan 't spit)

Handelstraat 97
2060 Antwerpen
0484-74 12 49
Dinsdag gesloten

Andalous (bakkerij met een groot assortiment koekjes)

Handelstraat 8
2060 Antwerpen
0498-81 31 77

Aramees Market (Assyrische en Arabische producten)

Diepestraat 39
2060 Antwerpen
03-226.25.92
Woensdag gesloten

Asia Food (Aziatische supermarkt)

Van Wesenbekestraat 27 - 29
2060 Antwerpen
03-233 27 82
Zondag gesloten

Babilon Markt (Assyrisch en Turkse specialiteiten)

Handelsstraat 82
2060 Antwerpen
0475-54 69 92
Maandag gesloten

Bangla Bazar (Bengaalse winkel met veel diepgevroren vis uit Bangladesh)

Dambruggestraat 60
2060 Antwerpen
03-475 00 36
Vrijdagmiddag van 14.00 tot 16.00 gesloten

Bantema Dwom Market (Afrikaanse voedingsmiddelen en cosmetica)

Hollandstraat 46
2060 Antwerpen
03-297 80 88
Woensdag gesloten

Biladi (Marokkaanse slager)

Korte Zavelstraat 41
2060 Antwerpen
0496-45 20 56

Continental Supermarket (vooral Aziatische en ook Arabische, Caribische en Afrikaanse producten)

Diepestraat 48/50
2060 Antwerpen
03-231 22 00
Zondag gesloten

De Groene Kabouter (natuurvoeding, Maté thee)

Diepestraat 103
2060 Antwerpen
03-226 12 19
Zondag gesloten

De Olifant (Confiserie)

Offerandestraat 71
2060 Antwerpen
0476-70 72 70
Zondag gesloten

Erciyas Market (Turkse winkel)

Van Kerckhovenstraat 2
2060 Antwerpen
03-232 39 04

Euro Fish

Korte Zavelstraat 29
2060 Antwerpen
0476-41 79 58

Euro Food

Korte Zavelstraat 12
2060 Antwerpen
03-272 25 57
Dinsdag gesloten

Foek Wing (Aziatische supermarkt)

Van Wesenbekestraat 9 - 11
2060 Antwerpen
03-231 80 66
Zondag gesloten

Huis Van Gastel (Slijterij en rookwaar)

Sint-Elisabethstraat 23 - 25

2060 Antwerpen

03-231 02 41

Zon - en feestdagen gesloten

Imad (Turkse groentewinkel)

Handelstraat 70

2060 Antwerpen

0477-51 51 12

Maandag gesloten

Imet Ekin (Turks-Belgische slagerij, huisgemaakte pita, merquez, köfte)

Sint-Jansplein 3

2060 Antwerpen

03-326 82 16

Karstex (Turkse winkel)

Sint-Gummarusstraat 46

2060 Antwerpen

Donderdag gesloten

King Solomon Trading (Afrikaanse voedingsmiddelen en cosmetica)

Muizenstraat 20 - 22

2060 Antwerpen

03-226 20 15

Zondag gesloten

Mersin Market (Assyrische winkel, veel verse groenten en fruit, Turkse producten)

en beperkt producten uit Oost-Europa)

Sint-Gummarusstraat 32

2060 Antwerpen

0477-992 829

Zondag gesloten

Najmar Food (Arabische producten en veel verse groenten en fruit)

Handelsstraat 89

2060 Antwerpen

03-633 26 66

Woensdag gesloten

OSAMA (Couscousières, tagines, theeglazen, mooie Egyptische thee verpakkingen)

Korte Zavelstraat 20

2060 Antwerpen

03-236 70 10

woensdag gesloten

Rode 7 (café - restaurant - kunstgalerie)

Sint-jansplein 7

2060 Antwerpen

03-232 46 99

Zondag en maandag gesloten



Sargon Market (Turkse specialiteiten)

Sint-Gummarusstraat 47

2060 Antwerpen

0476-93 31 05

Scanda Super Fish (Marokkaanse viswinkel)

Korte Zavelstraat 19

2060 Antwerpen

03-707 29 03

Sun Wah (Aziatische supermarkt)

Van Wesenbekestraat 16 -18

2060 Antwerpen

070-22 86 88

Zondag gesloten

Van Impe (kaashandel)

Offerandestraat 102

2060 Antwerpen

03-235 45 20

Zondag gesloten

Zon Firat (Turkse supermarkt, ook huishoudelijke artikelen, serviezen en dergelijke)

Dambruggestraat 224

2060 Antwerpen

03-227 46 54

03-227 39 97



Dit boekje is een initiatief van Stad Antwerpen Spoor Noord, in samenwerking met het Winkelcentramanagement en met de financiële steun van het Federaal Grootstedenbeleid en het Doelstelling 2 programma.

Colofon

Tekst: Daphne Aalders

Fotografie: Kristien Buyse

Realisatie: Wervend programma Spoor Noord

V.U.: Marjan Knockaert, Van Immerseelstr 11-23, 2018 Antwerpen

Contact

Heleen Vanden Bergh

Geert Allaert

Heleen.vandenbergh@bz.antwerpen.be

Geert.allaert@bz.antwerpen.be

Oude Badhuis

Stuivenbergplein 38

2060 Antwerpen

03 272 31 40



Stad Antwerpen

