

Livre d'Histoires

Eten is niet alleen je buik vullen. Niet alleen overleven. Het is verwonderd raken en genieten. Eten doe je niet alleen met je mond, welnee, het gaat om proeven, ruiken, zien, ja... zelfs voelen.

Eten is... verhalen vertellen en aanhoren. Een verhaal over de seizoenen, van het land en van de mensen die hun producten met passie hebben laten uitgroeien tot iets waar u en ik van mogen genieten.

Zo is wat op ons bord ligt niet langer "voedsel", maar iets waardevols met een verhaal.

Bewuste aandacht voor het eten is geen modeverschijnsel voor Esprit Montagne. Fransen in het algemeen, en de inwoners van deze streek in het bijzonder, hebben door de eeuwen heen een liefdesrelatie opgebouwd met voedsel en de wijze van klaarmaken. Dat voorbeeld volgen wij graag. We laten u in dit boekje graag nader kennis maken met onze meest gebruikte producten en gerechten.

Soupe

De oude Alpenbewoners maakten hun eerste soepen slechts met kruiden en groenten die rauw niet zo smakelijk of verteerbaar waren. Sterker nog, tot aan de Middeleeuwen werden groenten alleen voor soep gebruikt en nauwelijks op een andere manier bereid. Veel later pas vonden we het een goed idee om ruwe granen toe te voegen. Het was pas vele eeuwen later dat koks verfijnde deegwaren, zoals vermicelli, maakten en daarmee de soep verrijkten. Na nog eens een enorme sprong in de tijd, kwamen huismoeders en chefs op het idee om restjes vlees en beenderen aan de soep toe te voegen.



Het eerste geschreven soeprecept van de Alpen stamt uit de veertiende eeuw, zo zien we terug in een oud kasboek van een zeer welgestelde familie. Het opmerkelijke is dat we in dit soort kasboeken wel heel veel ingrediënten terugvinden, maar dat er nauwelijks hoeveelheden bij staan. Ook naar de

bereidingswijze zal je tevergeefs zoeken. De orale cultuur verklaart waarom: recepturen werden van generatie op generatie mondeling overgedragen. Omdat bergbewoners niet zoveel konden reizen, bleven de recepten waar ze waren. Daarom zien we vandaag de dag nog zoveel streekspecialiteiten.

In 1789 verscheen het eerste soeprecept voor het volk, ofwel de “soupe populaire” in het tijdschrift Les Affiches du Dauphiné onder de titel « *Instruction pour faire un potage qui coutera cent sous et nourrira cent personnes, dans un instant ou un hiver rigoureux et des circonstances funestes reduisent plusieurs citoyens des villes et des campagnes à une misere extreme.*» Kortom: een goedkope soep om de funeste wintermaanden mee door te komen!

Salade

In de loop van de 17^e eeuw verschenen pas de eerste salades op tafel; met bladeren van sla, snijbiet en cichorei en wortels van planten, zoals onze winterpenen, knolselderij en waterkers. Tot die tijd belandden deze groenten automatisch in soepen. Er was dus ineens een revolutie gaande!

De eerste keer dat het woord “salade” in de Alpen werd gebruikt, was op 4 december 1661 in Grenoble. In het kasboek van een vooraanstaande familie is bij die datum terug te lezen: “*deux salades garnyes*”. *Verjus* (een jus van witte druiven) daarentegen werd al in de 14^e eeuw in de keuken gebruikt. Weliswaar om bepaalde sauzen mee op smaak te brengen, maar beetje bij beetje werden ze beter van smaak, kwaliteit en prijs en daarmee geschikt om als azijndressing over salades te gebruiken.

Viande

Vroeger leefden men van het vlees “binnen handbereik”. Runderen, varkens en kippen. Lammeren en schapen en in het wildseizoen een hert, ree of steenbok. De inwoners van deze regio leerden om economisch met hun voorraden om te gaan. Wanneer er een dier geslacht werd, ging niets verloren. Alles werd gebruikt; van vlees tot vet, van mergpijpen tot organen en van bloed tot spierweefsel. In de loop der eeuwen is dan ook een culinaire traditie ontstaan die voor veel buitenlanders als verrassend wordt ervaren. Wat denkt u bijvoorbeeld van een stoofpotje van varkenswangetjes of de befaamde boudin bloedworst? Het gezegde is niet voor niets “*tout est bon d’un cochon*”.

Om de producten niet verloren te laten gaan, werd het vlees gerookt, gepekeld, gekonfijt of gedroogd. Hieruit is bijvoorbeeld de inmiddels befaamde charcuterie ontstaan. Niet per se als delicatessen, maar gewoon een pure noodzaak om de boel langer te kunnen bewaren! Tegenwoordig zijn deze lekkernijen overal te koop.

Légumes

Onze voorouders hadden regelmatig snijbiet, postelein, aardpeer en Brave Hendrik op het menu staan. Helaas zijn deze zogenaamde “*légumes anciennes*” of “*légumes oubliés*” in de loop der tijd in de vergetelheid geraakt. Dat had vooral te maken met de import van nieuwe gewassen, die niet alleen beter groeiden, maar ook nog eens meer opbrachten. Bovendien waren de oude groenten niet zo lang houdbaar als de nieuwe gewassen. Beetje bij beetje, vergaten we dat ze bestonden.

Esprit Montagne introduceert in haar dagmenu enkele van deze voedzame, verrassende en smaakvolle groenten. Thuis eens experimenteren? Veel supermarkten bieden tegenwoordig weer pakketjes met vergeten groenten aan. Ook via internet zijn groentenmanden en zelfs zaden te bestellen. Een kleine introductie:



Aardpeer of Topinamboer: aardperen lijken qua vorm op gemberwortels. Zo op het eerste gezicht ziet de aardpeer er niet aantrekkelijk uit, met haar woekeringen en sobere kleur. Misleidend, zo blijkt, want de smaak van aardpeer is werkelijk voortreffelijk. Onder de knobbelige schil zit romig, wit, krokant en zoet vruchtvlies. Gekookt, gebakken of gestoofd is de smaak te vergelijken met schorseneer en artisjok en heeft iets nootachtigs. De vroege oogst is rauw ook heel lekker, knapperig en zoet.

Pastinaak: de pastinaak is een langwerpige, witte wortel met een zacht kruidige, zoete smaak die wat doet denken aan selderij en noten. Voordat de aardappel in het Westen arriveerde, was pastinaak de meest populaire, voedzame wortel bij het volk. Pastinaken kan je koken, stomen, stoven, frituren of rauw verwerken.



Schorseneer: schorseneren zijn in onmin geraakt omdat ze lastig schoon te maken zijn. Huisvrouwenverdriet, zo gaat de schorseneer soms schaamtevol door het leven. Wat een zonde! Schorseneren hebben een romige, aardse smaak die tussen asperge, artisjok en bloemkool ligt. Wij maken er hier graag gebruik van!

Snijbiet: snijbiet is een oude groente waarvan de smaak van de bladeren overeenkomt met die van spinazie. Ook is de licht bittere smaak van andijvie hierin te herkennen. Een ideale groente om te stoven, te roerbakken of te verwerken in pasta's of ovenschotels.



Pâte

Pasta is een verzamelnaam voor *producten gemaakt van gemalen graan en water*. China, Japan, Frankrijk en uiteraard Italië beweren allemaal dat zij de pasta hebben uitgevonden. Wie wil dat niet? Pasta is immers wereldberoemd. Sommigen beweren dat Marco Polo de pasta aan het eind van de 13e eeuw in Italië introduceerde na zijn rondreis door China. Anderen zeggen dat de Romeinen tijdens de hoogtijdagen van het Romeinse Rijk al genoten van pasta. Er zijn zelfs bewijzen dat pasta bij de Etrusken, zo'n 3000 jaar geleden, al populair was.



Voor de echte doorbraak van pasta als *voedsel van het volk* moeten we toch wachten tot de 17e eeuw. De stad Napels lijdt dan onder de slechte organisatie van de Spaanse overheersers, waardoor de armen genoodzaakt zijn het meel tot gedroogde pasta te verwerken zodat ze daar maanden mee kunnen overleven. De pasta werd alleen met een beetje kaas gegeten en met de vingers opgepakt. De opkomst van de

tomatensaus, een eeuw later, zorgde voor een nog grotere populariteit. Tegelijkertijd werd de vork een belangrijk hulpmiddel, want pasta met saus is niet 'handig' te eten. Sindsdien is pasta het meest kenmerkende element van de Italiaanse keuken geworden.

Ook de Haute Savoie is sinds de 17^e eeuw bekend om haar eigen pasta: de crozets. Crozets zijn kleine, platte vierkantjes van boekweitmeel en water. De naam is waarschijnlijk afkomstig van het dialectwoord "croé" wat "klein" betekent. De crozets worden gesneden uit grote pastabladen. Elke vallei in deze regio kent haar eigen recepten, smaken en vormen. Boeren gebruikten vroeger ook wel eens de vette, gele melk van koeien die moesten kalveren. Deze melk gaf de crozets veel smaak. Onze chef haalt zijn crozets bij de ambachtsman, maar zijn heerlijke "tortellonis" bereid hij vol liefde zelf in onze keuken.

Desserts

Myrtilles: De blauwe bosbes, niet te verwarren met de blauwe bes, groeit volop in deze streek. Samen met de framboos behoort de *myrtille* tot de gezondste fruitsoort. Zoals de meeste andere vruchten, beschikt ook zij over genezende krachten. Zo is deze bes goed voor de urinewegen, de ogen, is cholesterolverlagend en bovendien ontstekingsremmend.

Oorspronkelijk komt de blauwe bosbes uit Noord-Amerika. Hier was de vrucht erg populair als kleurstof. Niet snel daarna ontdekten de Indianen de genezende krachten. De bes werd ingezet als paardenmiddel tegen verkoudheid. Om ze lang te bewaren, droogden zij de bessen. Toen de indianen met de kolonisten in aanraking kwamen, deelden zij hun kennis en zo komen we weer terug in Europa. Wij gebruiken de myrtille hier vooral voor de regionale “tartes de myrtilles” en als ingrediënt voor sauzen, chutneys en confitures.



Ananas: Hoewel ananas een exotische vrucht is, zie je het geregeld terug in de bergkeukens. In ananas zit namelijk het merkwaardige stofje bromelaïne, dat de afbraak van eiwitten stimuleert en goed is voor de spijsvertering. Na calorierijk tafelen, zoals een kaasfondue, heb je misschien geen gaatje meer voor een kaasplankje of crème brûlée, maar dus wél voor een verfrissend ananasdessert!

Uit ervaring weten we dat het in Zwitserse restaurants heel normaal is om een plakje ananas uit blik geserveerd te krijgen als dessert. Erg traditioneel en typisch voor de Alpen, dat wel, maar toch geven wij er graag onze eigen draai aan. Wat denk je van canneloni's van ananas met basilicum? Of in rozemarijn, vanille en steranijs gemarineerde ananas?

Crème brûlée: Dé klassieker onder de Franse desserts: een fluweelzachte vanillecrème met een gekarameliseerde, gouden suikerlaag. De eerste recepten voor crème brûlée stammen uit de zeventiende eeuw. Het is onduidelijk waar het gerecht voor het eerst is bedacht: in Engeland, in Frankrijk of in Spanje. Het eerst gevonden Franse recept is terug te vinden in een Frans kookboek geschreven door Massialot, eind zeventiende eeuw.



François Massialot was waarschijnlijk geen "loonkok", maar werkte onafhankelijk voor chique gelegenheden. Zo heeft hij gekookt voor de hertog van Orléans, de broer van Lodewijk de veertiende, prinses Liselotte, de kroonprins, hertogen, markiezen. Kortom, hij verkeerde in hogere kringen en koos uitsluitend voor de beste producten.

Wij volgen graag zijn voorbeeld en bieden naast het traditionele recept nog een moderne variant; crème brûlée met reine de prés en sinaasappel. Of wat te denken van een crème brûlée van foie gras van de eend, pistache en koekkruiden?

Tarte Tatin: Tarte tatin is een onbedoelde creatie van de twee gezusters Tatin, Stephanie en Caroline. Met name Stephanie was een getalenteerde (maar soms wat afwezige) kokkin: haar specialiteit was een appeltaart met een gekarameliseerde korst die smolt in de mond. Op een dag zette ze de taart ondersteboven in de oven met het deeg aan de bovenkant en de appels onderin. Niettemin werd de taart opgediend en zo ontstond een van de beroemdste nagerechten aller tijden.

De chef van Esprit Montagne geeft zijn eigen draai aan de tarte tatin. De appels die hij gebruikt, de zeer fruitige Chanteclèrs, hebben zoveel smaak dat het zonde is deze smaak te verdoezelen met een dikke karamellaag. U zult het ervaren, het is een verfijnd dessert met een pure smaak. Heerlijk met huisgemaakt speculaasijns.



Fromages

Wie aan de Alpen denkt, denkt aan kaas. Er zijn twee belangrijke redenen waarom de bergbewoners zoveel kazen hebben voortgebracht. Ten eerste was er maar één ding belangrijk voor de boer, namelijk goed voor zijn kuddes zorgen en dus regelmatig melken, met als gevolg: uitstekende melk met een heerlijke smaak van vers alpengras en -bloemen. Het tweede was het transportprobleem. Een boer hoog in de bergen ging niet zo gemakkelijk van dorp naar dorp. Hij zocht dus een manier om zijn melk te conserveren en deed dat in de vorm van "kaas". De kazen bleken lang houdbaar en gaven de boer de mogelijkheid om zijn producten elders te verkopen.

Abondance: De Vallée d'Abondance is niet alleen erg in trek bij wintersportfanaten, maar ook bij kaasliehebbers. In deze vallei produceren we de eeuwenoude bergkaas Abondance. De hoogte waarop de koeien grazen en de kaas wordt gemaakt, is een belangrijke voorwaarde om als officiële "bergkaas" door het leven te gaan. Wil een bergkaas als zodanig meetellen, dan moet de herkomst van boven de 800 meter zijn.

Dit is dus het geval met onze Abondance. Bekend en geliefd om zijn smaak en zijn traditie. Vanwege de lage veedichtheid wordt er mondjesmaat geproduceerd, wat het imago alleen maar goeddoet. Sinds 1990 is de Abondance beschermd met AOC ofwel een Appellation d'Origine Contrôlée (beschermd oorsprongsbenaming).



Nu is de ene Abondancekaas de andere niet. Je proef bijvoorbeeld een groot verschil tussen de kazen die bij de coöperaties worden gemaakt of bij de particuliere boeren zelf. Wij zijn erg blij met de kazen van boerin Beatrice. Tijdens warme bereidingen scheiden ze namelijk geen dikke vetlagen af. Dat maakt de kaas bijzonder geschikt voor het streekgerecht "Berthoud". Natuurlijk is Abondance ook heerlijk om gewoon koud te eten, bijvoorbeeld bij een aperitief of ter verrijking van een knapperige baguette.

Tomme de Savoie: In de Savoie is een Tomme net zo beroemd als in Nederland jong belegen! Men zegt dat er in de Savoie net zoveel Tommes zijn als dalen en bergen. Ieder dorp kent zijn eigen variant. In kaasjargon betekent Tomme een halfharde, fruitige kaas, meestal uit bergachtig gebied. Letterlijk betekent het "schijf".

De lokale boeren maken hun authentieke Tomme fermière en zorgen voor een natuurlijke rijping. Deze rijping veroorzaakt de rijke grijsbruine korst/schimmel, die op zijn beurt een van de bepalende smaakmakers van deze bergkaas is. De korst ziet er misschien wat intimiderend uit, maar de smaak is vriendelijker dan je zou verwachten. Een heerlijke kaas voor koude gerechten zoals salades, om te gratineren of te gebruiken als ingrediënt voor bijvoorbeeld mille-feuilles, soepen of gewoon voor op de boterham. Een allemansvriend dus!



Reblochon: Tegenwoordig zijn veel boeren eigenaar van de alpenweiden waar hun koeien op grazen. In de dertiende eeuw was dat anders. De boeren pachtten het land van rijke pachtheren. Zij betaalden hun pacht met hun eigen producten in plaats van met geld. De pachtheer stuurde dan iemand naar de boerderij om bijvoorbeeld verse melk op te halen. Er

waren slimme boeren bij die, onder het toezien van de pachtheer, de koeien stiekem maar voor de helft melken (melken="blocher"). Zo hielden ze nog wat voor zichzelf over.

Het probleem was alleen dat de overgebleven melk bij de tweede keer melken ("re-blocher") vetter en voller was. Omdat melk niet lang bewaard kon worden, maakte de boer er een romig, fris, zacht kaasje van. En zo werd de reblochon geboren: de re-blochon, de "tweede-keer-gemelken".

Jong, fris en zacht. Reblochon is ons belangrijkste ingrediënt wanneer we het bekende wintersportgerecht "Tartiflette" maken. Het is ook een uitstekende kaas voor op een kaasplankje, in de salade of op de croque monsieur.

Herbes & Epices

Verveine: Verveine wordt ook wel citroenverbena of ijzerkruid genoemd. Het plantje groeit weelderig in de Alpenweiden. Het kruid ondersteunt een goede spijsvertering en heeft een angstafremmende werking. De Fransen drinken niet voor niets regelmatig een kopje verveinethee na de maaltijd of voor het slapen gaan. Verse verveine is ook erg geschikt om mee te koken. Het geeft een licht zuurtje aan een gerecht en brengt daarmee een mooie balans in erg zoete of hartige recepten.



Piment d'Espelette: Een relatief nieuw fenomeen in Frankrijk: het piment d'espelette. Dit is een kleine, smalle peper die ruikt naar paprika, smaakt naar peper, maar niet overdreven heet is. Slechts 10 dorpjes mogen deze enige Franse peper onder het sinds 1999 toegekende A.O.C.-label onder strenge voorwaarden op de markt brengen. De chef van Esprit Montagne maakt er dolgraag gebruik van om uw gerechten een subtiele pittigheid te geven.

Reine de prés: Door haar trotse voorkomen en omdat zij overvloedig aanwezig is in weilanden, hekken en langs de waterloop wordt de moerasspirea in Frankrijk «Weidekoningin» genoemd. Zij groeit op vochtige plaatsen tot 1.800 m hoogte en komt veel voor in Europa. Ook wordt zij de natuurlijke aspirine genoemd, aangezien de plant een eeuw geleden aan de basis stond van een van de bekendste medicijnen ter wereld; de aspirine. De bloempjes van de moerasspirea zijn een ideaal keukenkruid en geven een fijn aroma aan jams, compotes en onze huisgemaakte crème brûlée. En wees niet gevreesd... zo gebruikt heeft dit plantje geen bijwerkingen! In de zomer vind je de Reine de prés bloeiend in onze eigen tuin.



Polypode: De Eikvaren, nog zo'n plantje met medicinale geheimen. De wortelstok heeft een goede galdrijvende werking. Vroeger gebruikten de boeren de wortelstok vooral tegen hoest en verkoudheid. In Frankrijk kennen we de Polypode ook wel als Régliasse sauvage: Wild zoethout. Niet alleen omdat de zoete smaak van beide wortels sterk overeenkomt, maar ook vanwege dezelfde 'vertus', genezende krachten.

Een andere merkwaardige Franse naam voor de plant is 'herbe de gagné'. Wanneer je de wortel als amulet draagt, zou je "geldelijk" geluk krijgen. Wie weet draagt onze chef een beetje bij aan uw geluk...

Gentiane Jaune: De Gele Gentiaan is onze bekendste bitterstofplant. In de bergweilanden boven het hotel komt hij op grote schaal voor, waar hij trots blijft groeien ondanks de onschuldige, maar lompe koeienpoten. Dat alles lijkt zijn stevige wortel die diep in de rotsachtige bodem groeit niet te deren. In het najaar oogst de boer de geneeskrachtige wortel, droogt deze en verwerkt haar tot likeur of bittertonicum. Het oogsten is geen pretje. Omdat de planten minimaal vijf jaar oud moeten zijn en we pas laat in het najaar worden geoogst, moet de boer echt worstelen om de diepe wortel uit de vaak besneeuwde, kleiachtige rotsbodem te wroeten. Maar... als dat klusje eenmaal geklaard is, dan mag de winter voor hem beginnen, met een glas Suze in zijn hand. Bitter is een smaak die in onze moderne maatschappij ondergewaardeerd wordt. In de keuken van Esprit Montagne zoeken we altijd naar een harmonieuze smaakbalans. Bitterstofplanten in de keuken zijn daarom goed te combineren wanneer het zoete overheerst.

