

Volkkrant magazine  
Iedereen kan koken

tekst  
Mac van Dinther

foto's  
Els Zweerink



Iedereen kan koken, is het motto van Mac van Dinther. Om dat te toetsen, eet hij elke week bij een lezer thuis. Deze week: Ikrām Azirar (32), huisvrouw uit Nijmegen.

Wereldkoks, zo heet het project waarmee Debora Heijne en Helen Arenz migranten zonder opleiding een zelfde geven. Uitgangspunt is dat iedereen kan koken en dat wie kan koken al heel wat kan. Koken is het perfecte leermiddel, zegt Helen. Om te koken moet je plannen, organiseren en calculeren. Je leert samenwerken en bent spelenderwijs bezig met taal. En het mooiste is: achteraf kun je de lesstof opeten. Kom daar eens om bij een inburgeringscursus. In 2007 begonnen Debora en Helen hun kookwerkplaats waar deelnemers uit alle windstreken samen koken en workshops geven. De bedoeling is dat ze na een jaar verder gaan naar een opleiding of werk. Je kunt ze boeken voor een etentje met vrienden. Op woensdag is er noodlebar, dan mag iedereen binnenlopen. Onlangs hebben ze een prachtig kookboek uitgegeven: *Keukengeheimen van Wereldvrouwen*. Zo heette het project eerst, maar sinds kort worden ook mannen aangenomen. Vandaar de naamsverandering naar *Wereldkoks*. Maar vandaag hebben ze een vrouw uitgezocht om voor mij te koken. Het is Ikrām Azirar, een mollige, goedlachse Marokkaanse van 32 jaar met donkere ogen en verleidelijk lange zwarte wimpers. Ikrām kwam zeven jaar geleden naar Nederland. Ze is al meer dan twee jaar bij *Wereldkoks*. 'Ik vind het gezellig hier', lacht ze. Ze kookt elke dinsdag en geeft workshops. Haar vriendinnen zijn er ook: Farzaneh Teherani uit Iran en de Egyptische Amira El Sharkawi. Farzaneh en Amira koken voor een groep Moldavische studenten. Maar Ikrām kookt voor mij. 'Zal ik maar beginnen?', zegt ze als we wat ongemakkelijk

### Kookcy van Ikrām Azirar

Kookt Elke dag, soms thuis, meestal bij *Wereldkoks*. Doet boodschappen bij 'Aldi, Albert Heijn en de Turkse winkel naast mijn huis.' Geeft per week uit aan eten 60 euro. Altijd in huis Koekjes, kip, lamsvlees, rundvlees en vis. Nooit op tafel Salade. 'Daar houd ik niet van.'

### B'stilla met vis

(voor 2-3 personen):  
200 gram koolvis (of andere witvis), in stukjes  
100 gram gepelde gambas  
100 gram champignons  
2 knoflook, geraspt  
1 eetlepel gehakte peterselie  
1 eetlepel gehakte koriander  
2 theelepels komijn  
2 theelepels paprikapoeder  
1 mespuntje saffraan  
zout naar smaak

## HEMELS HUWELIJKS- GERECHT

tegenover elkaar aan tafel zitten. Ikrām's taal gaat door de maag. Het is er een met een rijke woordenschat van hartverwarmende harirasoep, kruidige lamsnek-tajine en zoet notengebak.

Maar vooral met B'stilla, een beroemd gerecht uit Marokko. B'stilla wordt vaak gemaakt met kip. Maar vanavond maakt Ikrām het met vis. Dat is speciaal omdat vis duur is in Marokko. En niet eens zo moeilijk te maken. Eerst bakt Ikrām de vis zachtjes in boter met de helft van de knoflook en kruiden. Het hoeft niet gaar te worden, want het gaat nog in de oven. Daarna bakt ze de garnalen in de rest van de knoflook en kruiden. In dezelfde pan bakt ze ook de champignons.

B'stilla is vaste prik op Marokkaanse bruiloften, vertelt Ikrām terwijl ze een ovenschaaltje invet met boter en bekleedt met filodeeg. 'Een echt huwelijksgerecht.' Zelf trouwde ze toen ze 24 was. Het was natuurlijk een groot feest. Iemand anders kookte.

Ze legt de vis, de garnalen en de champignons op het filodeeg. Daarna vouwt ze de lappen die over de rand hangen dicht en smeert de bovenkant in met gesmolten boter. Ze vouwt er nog twee lapjes filodeeg omheen, ook weer bestreken met boter, tot het een mooi rond pakketje is. Dat bakt ze op 150 graden in een voorverwarmde oven tot de bovenkant goudbruin is.

We schuiven samen aan de keukentafel. 'Met de hand eten', moedigt ze aan. Ik peuter een stuk los, proef en raak in vervoering. Het is dat Ikrām al getrouwd is. B'stilla heeft een magische uitwerking.