

Boedapest op vegetarische wijze



Lekker eten aan de Donau

Als je in Boedapest bent, vergeet dan niet om minstens vier maal de Donau over te steken op verschillende tijdstippen van de dag. Gebruik als vervoermiddel bij voorkeur de tram. De trams van Boedapest lijken nog de directe opvolgers van de paarden- of stoomtrams te zijn. Binnenin is er veel warm hout en de verlichting gebeurt met honderden kleine peertjes die je in het lampje op je nachtkastje kunt draaien. Probeer voor elke oversteek een andere brug te kiezen. De door leeuwenkoppen bewaakte Lánycsútsbruggen uit 1840, de Margitbruggen die het Margiteiland met Boeda en Pest verbindt, de

Erzsébetbruggen zonder steunpilaren of de 120jarige Vrijheidsbruggen met de torenhuisjes. En kijk dan goed naar de rivier en de stad die zich over de heuvels uitstrekt. De rivier zal nooit dezelfde lijken. De stad evenmin.

Op culinair gebied is Boedapest voorlopig geen hoogvlieger. In de restaurants vind je af en toe 1 of 2, meestal niet zeer geïnspireerde opties. Als fast food je ding is, dan kun je bij de Chinese zelfbediening in het reusachtige winkelcomplex Westend een zeer sappige tofu in tomatensaus op een bed van witte plakrijst bestellen. Volledig vegetarische eetgelegenheden zijn dun bezaaid. Vier restaurants en 1 theesalon/snackbar (Napos Oldal) voor 1.800.000 inwoners, het kan beter. De hare krishna's (Govinda) stellen ook in Boedapest hun volgelingen gratis te werk in een mooi restaurant bij het neogotische parlement. Een kleine boeddhistische sekte (Lótuszvirág) heeft een gelijkaardige manier van geldinzameling bedacht, maar op kleinere schaal en in een niet al te gezellige ruimte. De krishna's schotelen de gebruikelijke aantrekkelijke vedische schotels voor. Bij hun kleine broertje heersen papperige granen en lang gekookte groenten op je bord. De twee overblijvende restaurants, Wabi Sabi en Vegetarium, zijn heuse aanraders.



Wabi Sabi. Zen en galuska.

Drie succesvolle zakenmensen van begin de dertig konden nergens in Boedapest eten wat ze graag aten, met name 100% plantaardig, lekker, bio, gezond en in een rookvrije omgeving. Dus besloten ze zelf een restaurant te openen. Hun persoonlijke eisen waren hoog en daar kan de bezoeker van Wabi Sabi nu voluit van profiteren. Om te beginnen is het interieur van een ongekennde perfectie. Een langwerpige kelderruimte met bruine, beige, zwarte en donkergele tinten. Gedempte verlichting, maar niet té, zodat wat op je bord ligt niet in duisternis is gehuld. Als je de zaal betreedt, dan zie je rechts een bruine, kniehoge tafel van 10 meter lang en een lagere bank aan weerszijden met beige kussens. Op de vloer liggen gevlochten matten bovenop het tapijt. Aan je linkerkant zie je op een verhoog een tiental stevige foetons naast elkaar met steunkussens waarop je al liggend kunt eten of thee drinken. Daarboven zijn er in de muur verlichte nisjes met eenvoudig Japans aardewerk. Verderop staan er een zestal lage tafeltjes met kussens op de grond. Dit gedeelte met een muurtje van een halve meter hoog eromheen betreed je alleen op kousenvoeten. Aangrenzend aan de lange kelderzaal is er een kamer in dezelfde stijl voor een dertigtal mensen die gewone stoelen en tafels verkiezen.





Voor zover schrijver dezes heeft kunnen ervaren tijdens een avond, ligt het eten er in het verlengde van de rustgevendende, zen-geïnspireerde kleuren en ruimte-indeling. Voeg daar nog de muziek aan toe, die soms jazzy, soms zwoel soulachtig was, alsook het voortkabbellende geroezemoes van de andere aanwezigen en het wordt voor de lezer misschien begrijpelijk dat ik tijdens het nuttigen van een cantharellensoep met basilicumdeegballetjes in een opperste staat van vervoering geraakte. Misschien werd de trance mee opgewekt door de esoterica waarmee een boekenrek in het restaurant gevuld was. Hoewel de uitgaven in het Hongaars en dus onverststaanbaar waren, lieten de boekomslagen met fijn glimlachende mannen in lange gewaden en dolend op kleurrijke planeten of de halfnaakte vrouwen met regenboogaura's in fel witte lichtstralen geen twijfel over de inhoud. Volgens de zaalmanager van dienst "Zwillen de eigenaars graag de klanten met die boeken kennis laten maken". Veel van die klanten droegen elegante mantelpakjes en dito kostuums en dassen. Kan het zijn dat ze thuis sandalen en sari's aantrekken en knielend in de rook van wierookstokjes de gunsten van new agegoden oproepen?

De gerechten zijn mediterrane, typisch Hongaars of Oosters. Zoveel mogelijk is huisbereid, tot en met de tofu toe. Er wordt geen microgolfoven gebruikt, bio en vers zijn de norm en behalve het soja's komt niets uit de diepvriezer. Een voorproefje: groentesoep met verse gember, groene peper en pasta van spinaziepuree en spelttarwemeel; spaghetti met amandel-basilicumpesto afgewerkt met gebakken knoflookteentjes; pikante seitanringen in een gembermarinade met bruine rijst, selder en prei; gegrilde shiitake met sojasaus en –yoghurt en tempura van diverse groenten. Je kunt jezelf verwennen met Hongaarse desserts als galuska en màjkos guba. En alles 100% veganistisch. Behalve de reeds vermelde cantharellensoep heeft uw schrijvende dienaar ook een proeve genomen van enkele torentjes aubergine en tofu in knoflookmarinade met gierstpilaf. Minpunt waren de deels zwartgeblakerde aubergineschijfjes wier aangebrande smaak het geheel negatief beïnvloedde. De begeleidende grote portie rauwe juliennegroenten zullen dan wel het gezondheids- en vezelgehalte drastisch verhoogd hebben, een lichte vinaigrette zou niet misstaan hebben om hun gebrek aan aroma te compenseren. Geen opmerkingen daarentegen over het dessert, een màjkos guba met papaverzaadjes en een sausje op basis van rijstmelk. Naast een drietal Hongaarse bio-wijnen, verse sappen en mineraalwaters, biedt de kaart meer dan 40 soorten thee. Alle klaargemaakt in de keuken met inachtneming van de specifieke voorbereidingstijden. De naam van dit restaurant verwijst niet voor niets naar een Japanse theeceremonie. Sommige klanten komen alleen voor de thee naar Wabi Sabi, waar ze dan languit liggend van genieten.



Vegetarium. Tradities voor de lekkerbek

Vegetarium is reeds 11 jaar een begrip in Boedapest. In de jaren negentig stevende het niettemin op de ondergang af door enkele foute beslissingen van het management. Veel trouwe klanten hielden het helemaal voor bekeken toen er vleesgerechten op de kaart verschenen, zonder dat de naam van het restaurant veranderde. Na een langdurige sluiting werd het in december 1999 heropend als vegetarische eetgelegenheid. Een van de voormalige kelners had het overgenomen met geld dat hij in het buitenland verdiend had.

Net zoals Wabi Sabi bevindt Vegetarium zich in een ruimte die voor de helft onder het straatniveau ligt. De inrichting is hier nogal eclectisch. Men wist misschien niet goed welke kant ermee op te gaan, hetgeen zijn charmes heeft. Zwarte houten tafels, comfortabele stoelen bekleed met oranje fluweel, twee grote aquariums om rokers en niet rokers te scheiden, nieuwe houten kelderramen met kleurrijke glas-in-lood plantenmotieven. Wild om zich heen groeiende, gele, reuze grassprietten werden op de oranje muren geschilderd. De verlichting in dit restaurant is niet gedempt. Een professionele ober met een gezapig bierbuikje in zwart-wit kostuum zorgt ervoor dat de vrijgemaakte tafels mooi gedekt blijven. De zachte achtergrondmuziek is een "ZSchlagers aller landen verenigt u"-potpourri. Italiaanse charmezangers, Deep Purple-gitaarsolo's, Boney M, Hongaarse klassiekers en Lola van de Kinks vergezelden mijn lunch.

Als hoofdgerecht koos ik het champignonbrood met rode kool en aardappelpuree. Het champignonbrood was lichtbruin en goed dichtgebakken, binnenin mals en niet droog, licht verteerbaar, met goed zichtbare stukjes champignons. De luchtige aardappelpuree met fijngesnipperde, gebakken uitjes en de licht zoete, rode kool waren volkomen op grootmoederwijze klaargemaakt. Ter decoratie lagen er op het bord kunstig gesneden stukjes rauwe groenten met o.a. een deel tomaat zonder vel en dus zonder het bittere dat de smaak van het tomatenvlees niet tot zijn recht laat komen. Het dessert deed de kok nog meer eer aan. Een appel-muesli-dadelcake met een goed gedoseerde hoeveelheid mooi gele vanillesaus waarvan het parfum me meteen tegemoetkwam. Een streling voor tong en verhemelte. De aanblik van sierlijk gepresenteerde appelsneetjes en een appelsienkrul verhoogden het genot.



Op de kaart staan de veganistische gerechten netjes gescheiden van de vegetarische. 65% behoort tot de eerste categorie. Mijn lunch bvb. was volstrekt veganistisch. Bij de voorgerechten vind je een echte Hongaarse roze fruitsoep of een groentecommisje met matzohballen. De plats de consistence zijn o.a. een tofu Orly met zwarte bessensaus en wilde rijst, verschillende Hongaarse schotels met pompoen, witte kool of rode biet. Pannenkoeken met aardbeiofocurème en gebakjes met de traditionele papaverzaadjes zijn enkele van de nagerechten. Voor de dorst kun je kiezen uit verse sappen, bieren, kruidenlimonades, waters uit de beroemde Hongaarse bronnen, een paar Hongaarse champagnes, sterke dranken en een uitgelezen selectie van de wereldvermaarde Hongaarse wijnen.

Kortom, Vegetarium grijpt terug naar ongecompliceerde, culinaire tradities. Zonder te hervallen in al te vetrijke gewoontes. De in vegetarische eetgelegenheden vaak opduikende bol granen omringd door gestoomde en rauwe groenten en de obligate peulvruchten voor de juiste eiwitbalans is aan de deur van Vegetarium vriendelijk naar elders doorverwezen. Eeuwig zal het me spijten dat ik in dit restaurant geen voorgerecht heb genomen.

- Govinda, Vigyazo Ferenc u. 4, district V. Tel. 0036/(06)1/2691625. 12:00 – 21:00. Zo. gesloten. Rookvrij.
- Lótuszvirág, Szabolcska M. u. 3, district XI. Tel. 0036/(06)1/385.80.32. 11:30 – 19:00. Za. 11:30 – 16:00. Zo. gesloten. Rookvrij.
- Napos Oldal, Jókai u. 7, district XI. Tel. 0036/(06)1/312.31.45. 10:00 – 22:00. Za. 10:00 – 13:00. Zo. gesloten. Rookvrij. Tevens natuurvoedingswinkelje.
- Wabi Sabi, Visegrádi u. 2, district XIII. Tel. 0036/(06)1/412.04.27. 09:00 – 23:00. Zo. gesloten. Rookvrij.
- Vegetarium, Cukor u. 3, district V. Tel. 0036/(06)1/4840848. 11:30 – 24:00. Aparte rookvrije ruimte.

Behalve Napos Oldal, zijn alle overige vegetarische eetgelegenheden moeilijk toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

Dit artikel werd gepubliceerd in [EVA Magazine 9](#)

Geschreven door [Corrado Giralt](#)

Gemaakt: 07 dec 2006

Laatst aangepast: 02 apr 2009