



## GOULASHSOEP UIT HONGARIJE



vanessa racz - Goulshsoep

De goulash “*gulyás*” in Hongarije vindt haar oorsprong op de poesta, de uitgestrekte laagvlakte van **Hongarije**, waar herders “*gulyások*” hun vee hoedden. Het woord *gulyás* betekent letterlijk “rundveehouder” en verwijst naar deze herderscultuur. Uit hun nomadische levenswijze ontstond een eenvoudig maar voedzaam eenpansgerecht dat gemakkelijk buiten boven een open vuur kon worden bereid. Oorspronkelijk bestond goulash enkel uit rundvlees, ui en water. Later werd het gerecht verrijkt met **paprika**, die in Hongarije een centrale plaats kreeg in de keuken. Vooral paprikapoeder uit regio's zoals Kalocsa en Szeged wordt beschouwd als essentieel: het bepaalt niet alleen de smaak, maar ook de kleur en geur van het gerecht en wordt vaak gezien als “de ziel van de goulash”.

Traditioneel wordt goulash bereid in een “*bogrács*”, een hangende ketel boven open vuur. Dit gebeurt vaak tijdens familiale of sociale bijeenkomsten, vooral in de zomer. Het gerecht is daardoor niet alleen voeding, maar ook een sociaal ritueel dat verbonden is met samenzijn en buiten koken.

### Persoonlijke beleving en familiale traditie in Hongarije

Viktoria verhuisde op haar 24ste van Hongarije naar Vlaanderen samen met haar mama. Ze leerde het gerecht maken via haar tante en oma, waarbij ze tijdens het koken vaak advies kreeg en recepten uit verschillende kookboeken vergeleek om haar eigen versie te verfijnen. Volgens haar bestaat een authentieke goulash uit rundschenkel (en soms een mix met varkensvlees), verse paprika, ajuin, knoflook, tomaten en vooral kwalitatief **Hongaars paprikapoeder**. De bereidingstechniek is daarbij cruciaal: het vlees wordt eerst aangebakken, daarna stapsgewijs gegaard met kleine hoeveelheden water, zodat de smaken zich ontwikkelen.

Hoewel er persoonlijke voorkeuren bestaan (zoals aardappel, *csipetke* of zwarte bonen), blijft goulash voor haar in essentie een “maaltijdssoep”: een eenpansgerecht dat voedzaam genoeg is als volledige maaltijd. In Hongarije wordt goulash vaak gegeten tijdens familiegelegenheden in de buitenlucht, en het gerecht is sterk verbonden met gezelligheid en traditie.

### Goulash maken in Vlaanderen: verandering, aanpassing en beleving

Sinds Viktoria's verhuis naar Vlaanderen is de manier waarop zij goulash bereidt deels veranderd door de beschikbaarheid van ingrediënten en de lokale eetcultuur. Ze merkt dat de juiste smaak vooral afhangt van de kwaliteit van het vlees en vooral van het paprikapoeder, dat in België volgens haar niet dezelfde intensiteit en geur heeft als in Hongarije. Daarom neemt ze vaak zelf Hongaarse paprikapoeder mee van Hongarije, omdat ze het verschil duidelijk proeft.

In Vlaanderen maakt ze goulashsoep vooral wanneer ze tijd heeft, zoals in het weekend, aangezien het gerecht een lange bereiding vraagt. Ook hier in Vlaanderen blijft het voor haar een gerecht dat verbonden is met samenzijn: wanneer ze goulash maakt, nodigt ze familie, aanhangsels en vrienden uit, waardoor het opnieuw een soort kleine familiebijeenkomst wordt, net zoals in Hongarije. Daarnaast heeft ze het gerecht ook gedeeld met Vlamingen. Ze verkocht zelf Hongaarse gerechten aan geïnteresseerde klanten, die zeer positief en nieuwsgierig reageerden. Dit gaf haar de kans om te zien hoe sterk de interesse in authentieke Hongaarse smaken aanwezig is in Vlaanderen. Ze moest deze activiteit echter stopzetten door corona.

Tegelijk ervaart ze ook frustratie wanneer ze goulash in Belgische restaurants proeft. Volgens haar wordt het gerecht vaak aangepast met

extra groenten of andere bereidingstechnieken, waardoor het eindresultaat niet meer lijkt op de Hongaarse versie. Toch ziet ze ook dat Vlamingen vaak openstaan voor de smaken en het gerecht met enthousiasme ontvangen.

### Hoe maak je goulash? - Haar werkwijze

Viktoria beschrijft de bereiding van goulash als een proces dat vooral draait om **techniek, tijd en kwaliteitsvolle ingrediënten**. Ze benadrukt dat er geen bouillonblokjes of verdikkingsmiddelen worden gebruikt: de smaak moet volledig komen uit het vlees, de groenten en de Hongaarse paprikapoeder.

### Stap 1: vlees en basis opbouwen

Eerst wordt het vlees (goulashvlees) in een hete pan aangebakken met peper en zout. Daarna wordt het vlees uit de pan gehaald. In dezelfde pan worden vervolgens de witte ui aangebakken met een beetje zout, samen met de gele paprika en tomaten. Wanneer dit mengsel zacht gestoofd is, wordt het vlees opnieuw toegevoegd.

Daarna volgt knoflook (in schijfjes of geperst). Het geheel wordt meerdere keren kort aangebakken en telkens een beetje water toegevoegd, zodat de smaken zich opbouwen. Dit proces wordt herhaald om een diepe basis te creëren.

Vervolgens wordt rijkelijk Hongaars paprikapoeder toegevoegd. Dit mag kort meestoven, maar niet te lang, omdat het anders bitter wordt. Daarna wordt voldoende water toegevoegd tot het vlees volledig onder staat. Het geheel laat men vervolgens 2,5 tot 3 uur sudderen op een laag vuur met deksel.

### Stap 2: groenten en afwerking

Ondertussen worden de groenten voorbereid: peterseliewortel, wortelen, aardappelen en peterselie. De twee wortelsoorten worden apart kort aangestoofd in olie.

Wanneer het vlees mals is, wordt er opnieuw wat water toegevoegd en gaan de gestoofde wortelsoorten bij de pot. De smaken uit de aparte pan worden volledig meegeschaapt en toegevoegd aan de goulashsoep. Daarna gaat ook de peterselie erbij en laat men het geheel nog ongeveer 10 minuten zacht sudderen. De aardappelen worden als laatste toegevoegd, zodat ze hun structuur behouden.

### Afwerking

Tot slot wordt de goulash geproefd en indien nodig bijgekruid. Het gerecht wordt altijd zonder bouillonblokjes of bindmiddelen gemaakt: volgens haar komt de authentieke smaak enkel van kwaliteitsvolle ingrediënten en de juiste kooktechniek. Goulash wordt vaak geserveerd met brood of pannenkoeken als afsluiter van de maaltijd.

### Identiteit en betekenis

Voor Viktoria blijft goulash een sterk identiteitsgebonden gerecht. Het staat symbool voor familie, traditie en verbondenheid met Hongarije. Ze zegt dan ook steeds *“als je geen Goulashsoep eet/ graag eet, dan ben je geen echte Hongaar”*. Ze benadrukt dat het gerecht niet enkel om smaak draait, maar ook om herinnering en culturele herkenning. Hoewel de context veranderd is, blijft de essentie voor haar hetzelfde: goulashsoep is een gerecht dat mensen samenbrengt, zowel in Hongarije als in Vlaanderen. Zo probeert ze het recept ook mee te geven aan haar dochter en roept ze haar steeds naar de keuken wanneer ze de goulashsoep bereidt. Ze vindt het heel belangrijk dat het gerecht op de juiste manier wordt doorgegeven aan haar kinderen en de volgende generaties.



#### INZENDER

Katalin V. & Viktoria H.



#### LOCATIE

Achter het Kerkhof 14  
3680 Neeroeteren



#### THEMA

Eten en drinken  
Ambacht, vakmanschap en techniek



#### TREFWOORD

#eten #ambacht