

Menu opendeurdag en finissage Oneness door Nathalie Hunter.

Over de jaren heen is mijn kookstijl geëvolueerd en ben ik tot een combinatie gekomen van elementen uit verschillende culturen en voedingsachtergronden.

Tijdens een verblijf van vele jaren in Spanje leerde ik koken met lekkere basisproducten en weinig poespas.

Olijfolie, azijn, look, platte peterselie en zoete paprika zijn er de enige smaakmakers; een goede basis om de ingrediënten tot hun recht te laten komen.

Kooktijden, beginnen met koud of warm water, het zout in het begin of aan het einde toevoegen en andere thema's worden graag besproken op de markt en op café. We kookten graag en genoten ervan.

Met de liefde voor de Spaanse keuken groeide mijn liefde voor de Mediterraanse keuken en het Midden-Oosten. In Londen kwam ik in aanraking met de Indische kookstijl, aromatische kruiden en ayurveda. Terug in België, en met wat verteringsproblemen ging ik me meer focussen op een uitgebalanceerde en vooral goed verteerbare kookstijl. Ik kwam de macrobiotiek tegen met het evenwicht tussen yin en yang voedsel en mooie Japanse beginselen.

Vandaag kook ik combinaties van verschillende eenvoudige gerechten : door bijvoorbeeld linzen samen met rijst te serveren worden de mineralen veel beter opgenomen. Vanzelfsprekend volg ik de seizoenen op het ritme van mijn moestuin.

Voor de stimulatie van de vertering gebruik ik condimenten zoals chutneys , pickles, mosterd en zuurkool.

Gepekeld groenten verkrijgt je door wat zout bij de gesneden groenten te doen en die onder de pers te zetten. Zo treedt er lactofermentatie op, waardoor de groenten als het ware al wat verteren. Je kan bv komkommers in kleine blokjes snijden en er wat ume su op doen . Na een kwartiertje in de pers zijn ze al klaar.

Door verschillende kleuren op je bord te combineren maak je je eten niet alleen aantrekkelijker, je smikkelt gegarandeerd een mooi pallet van vitaminen en mineralen op. En de bloemen, die hebben naast het instant feesteffect ook nog dikwijls interessante eigenschappen. Zo heeft calendula (goudsbloem) verzachtende eigenschappen en is Oostindische kers een natuurlijk antibioticum, zeer goed voor luchtwegen. Lutje Van Boxelaer geeft achter de recepten nog meer uitleg over de bloemen.

Menu

Assyrische wrap
Bonen op zijn Grieks
Rode linzen dahl
Bruine rijst

Wortelsla
Koolsla

Rodebietenhummus
Courgettechutney

2 soorten bloemenmengsels (zoet en pittig)
Gomasio
Shoyu

Bonen op zijn Grieks

witte bonen : 2 handen vol per persoon plus een voor de pot

1 ajuin in halve maantjes

2 takjes selder of 1 takje lavas

1 bussel platte peterselie

2 wortelen

2 courgetten of andere groenten volgens het seizoen

1 citroen

1 stuk kombu van 12 cm

1 tl komijnzaadjes

groentebouillon

Olijfolie

De avond ervoor de bonen in **koud** water laten weken.

De bonen goed spoelen, in de pot doen op het stuk kombu met koud water, 2cm hoger dan de bonen , **zonder** zout.

Zachtjes aan de kook brengen, afschuimen. 3 keer er wat koud water op doen.

Doe de komijn erbij.

Hoe lager het vuur staat, hoe zachter de bonen worden.

Regelmatig nakijken of er genoeg water is.

Totale kooktijd hangt af van de grootte en de ouderdom vd bonen. Tss 1 en 2 uur.

In andere pot doe je een goede scheut olijfolie.

Daarin fruit je de ajuin in kleine stukjes.

Snijd de courgetten in 4 in de lengte en dan in partjes.

Doe die erbij.

Doe hetzelfde met de worteltjes, en de lavas of de selder.

Als de groenten wat doorschijnend worden doof je het vuur.

Je voegt de bonen erbij als ze bijna gekookt zijn, ook de fijngehakte blaadjes peterselie.

Voeg dan naar smaak zout en groentebouillon toe.

Je laat het koken tot het sap wat dikker wordt.

Breng op smaak met citroen en olijfolie.

Lekker warm of koud en nog beter de volgende dag

Rode linzen dahl

150 g rode linzen
500 ml water
1 kleine tomaat (niet noodzakelijk)
2 cm verse gember, geraspt.
Sap van 1/2 citroen
1 tl komijn in poeder
1 tl hele komijn
1 tl koriander in poeder
5 takjes verse koriander

Was de linzen,

Doe linzen, water, tomaat in stukjes, geraspte gember, de komijnen, de koriander in poeder en het zout in de pot en breng zachtjes aan de kook.

Na zo'n 25 – 30 min vallen de linzen uiteen, dan is het klaar. Je voegt er de grofgehakte verse koriander aan toe en wat citroensap. Smakelijk.

Rode bieten hummus

350 gram kikkererwten
1 theelepel gemalen komijn
1 tl curcuma of een stukje verse curcuma
1 1/2 eetlepel tahin
1 teen knoflook
zout en peper
citraensap (1 à 2 eetlepels)
4 eetlepels extra vierge olijfolie
2 gekookte rode bieten

Laat de kikkererwten eerst minstens 24 uur weken. Daarna kook je ze gedurende 1 tot anderhalf uur, tot ze goed gaar zijn. Hou het kookvocht bij.

In een andere pot kook je de rode bieten gaar, dit duurt ong 45 min.

Pel de knoflook en haal het hartje eruit en doe in een keukenmachine samen met de komijn, de kikkererwten, de tahin en wat van het kookvocht.

Mix tot een gladde puree. Voeg naar smaak peper, zout, olijfolie en citroensap toe.

Goed mixen en klaar !

Wortelsla

2 grote wortelen
1 teentje look, geplet
olijfolie en citroensap of sesamololie, geroosterde sesamololie en shoyu bij kouder weer
pompoenpitjes
platte peterselie
zout

was en rasp de wortelen en breng op smaak

Courgettenchutney

2 lepels hele kruiden, : een mengsel van koriander, kruidnagel, cardemon, komijn, kaneel, peper, steranijs (je kan dit in indische winkel vinden als “whole garam masala”)
700 g courgetten
250 g rozijntjes
250 g gedroogde abrikozen
250 gr rietsuiker
1 kleine groene appel
3/4 l zout
500 ml witte wijn azijn

Snijdt de courgetten in kleine blokjes en de abrikozen in stukjes.

Doe alle ingrediënten in een pot en laat 1 uur marinieren .

Breng zachtjes aan de kook met deksel en kook tot de courgetten wat doorschijnend worden en het sap wat indikt.

Ondertussen steriliseer je glazen potten met een schroefdeksel.

Giet het hete mengsel in de nog warme pot, draai om.

Laat 1 maand staan en met de tijd wordt het beter. 1 jaar houdbaar in een donkere ruimte op constante temperatuur.