

UIT DE KEUKEN VAN NATASCHA BOUDEWIJN

Natascha Boudewijn, eigenaresse van kookstudio Greendelicious, haalt de inspiratie voor haar vegetarische recepten uit haar moestuin. Speciaal voor Seasons schrijft ze elk seizoen over een groente of kruid en stelt er een onverwacht menu mee samen.

De veggie-chef kookt met kiemen

In deze eerste aflevering kookt Natascha Boudewijn met verse kiemen, opgekweekt in de eigen vensterbank. Ze maakt er kruidige falafelballetjes en muffins met een kokostopping mee.

TEKST EN RECEPTUUR NATASCHA BOUDEWIJN FOTOGRAFIE ERNIE ENKELAAR STYLING PAULA SCHOUTEN



Natascha: "Als je net als ik graag eigen oogst verwerkt in gerechten, dan kan het einde van de winter een wat saaie periode zijn. De meeste kool, pastinaak en aardpeer is immers geoogst, de knolgroenten worden wat rimpelig en bovendien hunker ik vanaf februari altijd weer

naar die intense, groene en frisse smaken van de lente. Daarom kweek ik in deze periode graag allerlei kiemen op de vensterbank. Deze kleine, vrolijke plantjes zitten boordevol smaak en kunnen zowel in zoete als hartige gerechten verwerkt worden. In de supermarkt staan ook

steeds meer kiemen in de schappen. Maar zelfgekweekte kiemen smaken toch echt beter. Niet zo gek, ze zijn immers vers en met liefde in de eigen keuken gekweekt. Moelijk is dat kweken niet. En het gaat razendsnel: vaak is er binnen een week al een heerlijk oogst."



Kiemen uit welke zaden?

Natascha: "Kiemen kunnen binnen gekweekt worden uit allerlei zaden: van groenten, bonen en kruiden tot eetbare bloemen. Elke kiem heeft zijn eigen smaak en karakter. Kiemen zijn heel gezond: ze bevatten waardevolle mineralen als calcium, ijzer, magnesium, fosfor en kalium. Voor Seasons koos ik voor de volgende soorten:

ERWTENSCHOUTEN, vanwege de subtiele smaak van kersverse, pas geogoste erwten, en ze zien er geweldig uit op het bord.
BERNAGIEKIEMEN, vanwege de intense komkommersmaak die we in de winter moeten missen (want hoewel gewoon verkrijgbaar in de winkel, groeien komkommers natuurlijk eigenlijk in de zomer).

ZONNEBLOEMKIEMEN, vanwege hun bijzondere smaak: notig en zoet.

Voor mijn kookboeken en de recepten in mijn kookatelier put ik inspiratie uit alle groente-

keukens ter wereld. De keuken van het Midden-Oosten is een van mijn favorieten, omdat het zo veel bijzondere smaken combineert en omdat er royaal met groenten en kruiden wordt gekookt. Dit resulteert in lichte, gezonde en zeer smakelijke gerechten.

Met de erwtenstengels en de bernagiekiemen maakte ik daarom falafel met een yoghurtsaus die op smaak is gebracht met bernagie en dus een onvervalste komkommersmaak heeft. De frisse, lente-achtige smaak van de falafel met de frizzure smaak van de yoghurtsaus kan de stemming in de winter flink oppeppen! De zoete en notige zonnebloemkiemen verwerkte ik in zoete muffins: ook de zaden van de zonnebloem heb ik in dit gerecht verwerkt. En in plaats van boter worden de muffins bereid met een leuk en wat lichter alternatief: koolzaad- en kokosolie, beide prima verkrijgbaar in natuurwinkels en goed gesorteerde supermarkten."

De beste kweekmethode

Natascha: "Kiemen kweken is eenvoudig. Het kan in een glazen pot, in een kiemschaaltje of op een schoteltje met wat vochtige watten. Niet alle kweekmethoden zijn geschikt voor elk zaadje. Zelf kweek ik mijn kiemen graag op speciale kweekmatjes of in allerlei verschillende maten terracotta potten (het oog wil immers ook wat). Laat de erwten-, zonnebloem- en bernagiezaden een nachtje weken en daarna uitlekken in elk een eigen zeefje. Verdeel ze gelijkmatig over een vochtige kweekmat of over een met potgrond gevuld bloempotje, zaai dicht tegen elkaar aan. Dek de zaden in de potjes af met een dunne laag potgrond en dek de kweekmatten af met een stofservet of theedoek. Zet op een warme plaats, bijvoorbeeld in de vensterbank, en controleer elke dag of de ze al ontkiemen. Haal, zodra dat gebeurt, het servet of de theedoek weg en zorg voor voldoende vocht. Het mag niet te droog, maar ook niet te nat zijn. Zet kiemen nooit in de zon, maar op een lichte, niet te warme plaats. Een vensterbank op het noorden is ideaal. Of anders op een lichte plek in de keuken. U kunt de kiemen oogsten zodra ze een paar centimeter hoog zijn."



Zelf kiemen kweken? Kweekmatjes zijn onder meer te koop bij Vreeken's Zaden, in Dordrecht. Daar zijn ook allerlei mooie zaden en nog meer handige kweekhulpjes, zoals kweekpotten en -bakjes te vinden.

WWW.VREEKEN.NL



Sla om voor drie heerlijke recepten!

Voor Seasons bedacht Natascha drie verrassende recepten met kiemen in een hoofd- of bijrol, van falafel tot muffins.

Falafel van rauwe erwten met erwtenkiemen en kruiden

Voor 18-20 mezzes | ⌚ 45 min. (exclusief 24 uur weken)

INGREDIËNTEN

Voor de falafel

500 g geweekte hele erwten (± 200 g droge erwten)
 1 tl gemalen komijn
 1 tl zout
 ½ prei, witte gedeelte grof gehakt
 3 lente-uitjes, witte gedeelte grof gehakt
 1 kleine rode peper, zaadlijsten verwijderd en fijngehakt
 2 el erwtenkiemen, grof gehakt
 3 grote tenen knoflook, uitgeperst
 3 el platte peterselie, blad en steeltjes grof gehakt
 2 el verse koriander, blad en steeltjes grof gehakt
 ¾ tl bakpoeder
 1 tl kikkererwtenmeel (bij toko's, natuurwinkels en Turkse en Marokkaanse supermarkten)
 olie om in te frituren (arachide- of zonnebloemolie bijvoorbeeld)

Voor de kruidensalade

klein handje erwtenkiemen, grof gehakt (houd er enkele apart voor garnering)
 klein handje platte peterselie en korianderblad, grof gehakt
 wat slablaadjes
 1 lente-uitje, witte gedeelte fijn gehakt
 1 tl olijfolie
 ¼ tl witte balsamicoazijn

BEREIDING

- Week de erwten 24 uur voor gebruik in ruim water en laat ze daarna uitlekken.
- Meng alle ingrediënten voor de falafel, behalve de olie, in een keukenmachine en breng op smaak met zout en peper.
- Maak met vochtige handen 18 tot 20 balletjes (ter grootte van een pingpongbal) van het mengsel.
- Druk ze plat en houd ze apart.
- Meng de ingrediënten voor de kruidensalade met de olie en de balsamicoazijn.
- Verhit een laagje olie in een grote koekenpan en bak de falafel in porties in 5-7 min. of totdat ze krokant en goudbruin zijn.
- Houd ze warm onder aluminiumfolie.
- Serveer de falafel met de kruidensalade en de erwtenkiemen en geef er brood en tahin met bernagie-olie bij.

SCHORT € 10,95, VIJZEL € 4,95 (DILLE & KAMILLE). BROODPLANK € 32,50, GROENE SCHAAL € 35 EN KOM € 14,95 (LOODS 5).



Tahindip met bernagie-olie

Voor 1 schaalpje | ⌚ ± 15 min.

INGREDIËNTEN

Voor de tahinsaus

4 el tahin
 2 el citroensap
 2 knoflooktenen met zeezout, fijngemalen in vijzel
 200 ml Griekse yoghurt
 1 tl gemalen komijn
 ½ tl fijn zeezout
 versgemalen zwarte peper

Voor de bernagie-olie

12 g bernagiekiemen
 1 el olijfolie
 kneepje citroensap
 snuf zout

BEREIDING

- Maak eerst de tahinsaus: meng de yoghurt met alle ingrediënten, behalve de peper.
- Proef of het op smaak is en voeg indien nodig nog iets van één of meerdere ingrediënten toe: citroen voor de frisheid, zout om de smaken met elkaar te verbinden.
- Plet voor de olie de bernagiekiemen een beetje in een vijzel.
- Doe er de olie, het citroensap en het zout bij en meng goed.
- Schep de tahinsaus op een mooi diep bord of in een schaal, druppel de bernagie-olie erover en maal er zwarte peper over.
- Serveer bij de falafel met brood.

GLAZEN € 1,95 EN KAN € 14,95 (DE WELDAAD). SCHAALTJE € 13,95 (LOODS 5).



THEEDOEK € 4,95 (LOODS 5).



Zaai elk seizoen mee met Natascha en verwerk de eigen oogst in de recepten. Zaden zijn verkrijgbaar bij De Nieuwe Tuin.

WWW.DENIEUWETUIN.BE

Zonnebloemmuffins met kokoschips

Voor muffins heeft u geen keukenmachine of mixer nodig. Om te voorkomen dat ze taai worden door te lang kloppen, mengt u de ingrediënten met de hand. Het beslag mag best nog wat klonterig zijn. Eet ze bij voorkeur dezelfde dag.

Voor 8 muffins Ø 7 mm | ⌚ ± 20 min. + oventijd ± 25 min.

INGREDIËNTEN

200 g zelfrijzend bakmeel
 snuf zout
 1 ei
 125 ml melk
 60 ml koolzaadolie
 1 tl vanille-extract
 125 g lichtbruine basterdsuiker

Voor de topping

25 g kokosolie*)
 1,5 el poedersuiker
 1 el geschaafde kokos, geroosterd in een droge koekenpan, afgekoeld en grof gehakt
 1 el zonnebloempitten, geroosterd in droge koekenpan, afgekoeld en grof gehakt
 blaadjes van zonnebloemkiemen
 Ook nodig: muffinbakkvorm met 8 holtes en papieren muffinvompjes

*) Bewaar kokosolie op kamertemperatuur, zo blijft hij beter vloeibaar. Zet hard geworden kokosolie met pot en al in een kom met heet water om hem weer vloeibaar te maken.

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 190°C en zet de muffinvormen klaar in de muffinbakkvorm.
- Meng het zelfrijzend bakmeel met het zout in een kleine kom.
- Klop in een andere, grotere kom het ei los en meng het met de melk, koolzaadolie en het vanille-extract.
- Voeg de suiker en het bloem-mengsel toe en meng alles kort met een spatel of houten lepel.
- Vul de muffinvormpjes voor twee derde met dit mengsel en bak in 20-25 minuten net onder het midden van de oven, of tot ze mooi goudbruin en gerezen zijn.
- Laat afkoelen op een rooster.
- Meng de kokosolie met de poedersuiker en druppel dit over de afgekoelde muffins.
- Bestrooi met de kokos, de zonnebloempitten en blaadjes van zonnebloemkiemen.



In de volgende aflevering

Natascha Boudewijn: "Eind februari, begin maart, zaai ik meirapen of -knolletjes. Die oogst ik eind mei, als ze nog lekker klein zijn. In april en mei zaai ik pluksla in oude wijnkisten en zinken teilen. De meiknollen en sla verwerk ik in de volgende aflevering samen met wilde kruiden tot een heerlijk menu."



Natascha's nieuwste kookboek

Natascha Boudewijn geeft in haar kookstudio De Keuken van Greendelicious plukworkshops en kookcursussen. Daarnaast organiseert ze culinaire reizen en schrijft ze kookboeken. Haar derde boek 'Share' is gevuld met recepten voor vegetarische seizoengerechten. Met kweektips en handige oogst-overzichten voor groente, kruiden en fruit. € 27,95, ISBN 978 9 02301 479 9, uitgeverij Becht. www.dekeukenvangreendelicious.nl. Seasons geeft 5 exemplaren weg van 'Share'. Kans maken? Kijk op www.seasons.nl/winnen



KIJK VOOR VERKOOPADRESSEN OP PAGINA 154. NIET-VERMELDE ARTIKELN ZIJN PRIVÉBEZIT.