



SEIZOENSFEEST MET NATASCHA BOUDEWIJN

In deze serie neemt natuurcoach en veggie-chef Natascha Boudewijn je mee op reis door de natuur. Aan de hand van oude feesten en tradities brengt zij belangrijke momenten in het jaar in beeld en stelt met de oogst van het seizoen een menu samen.



Maazomer van overvloed

De laatste zomermaand is aangebroken. We gaan naar buiten en genieten van de rijk gevulde velden, koken met de zonovergoten oogst en bakken een vlechtbrood uit dankbaarheid voor al het moois in ons leven. Net zoals de oude Kelten dat deden tijdens het eerste oogstfeest Lughnasadh, dat in augustus werd gevierd.

TEKST, FOTOGRAFIE, STYLING EN RECEPTUUR NATASCHA BOUDEWIJN

Voor de Kelten was Lughnasadh (spreek uit als loe-na-sa) heel belangrijk. Het oogstfeest werd in augustus, precies tussen de zomerzonnenuwende en de herfstequinox, in Schotland en Ierland gevierd. Met het binnenhalen van de eerste tarweoogst werd Moeder Aarde geëerd. De mooiste aren bleven op de velden staan, als dank aan de goden. Van de eerste tarwe werden broden gebakken, waarvan het eerste brood werd geofferd. Dat zou de kansen op een goede oogst in het volgende jaar vergroten. En zo symboliseert dit feest ook de cyclus van wedergeboorte.

Lughnasadh – of Lammas, zoals de Engelsen het noemden – leert ons om tevreden te zijn met wat we hebben. In plaats van maar door te razen en steeds meer en beter te willen zoals onze samenleving vaak van ons verlangt, kun je er ook bewust voor kiezen om pas op de plaats te maken. Met de oude Kelten als inspirerend voorbeeld.

Alles smaakt nu op z'n best

Deze lome zomermaand nodigt ons uit om te ontspannen en naar buiten te gaan. Maak eens een wandeling en pluk onderweg het moois dat je tegenkomt. Zonnebloemen horen bij augustus en zouden volgens oude tradities geluk brengen. In Nederland zie je tegenwoordig steeds vaker zonnebloemvelden. Deze bloemen zijn vaak bestemd voor de verkoop, maar op veel plaatsen mag je – als je dat netjes vraagt! – zelf een boeket plukken. Zo zie je waar je bloemen zijn gegroeid en hoe ze hun hoofdjes met de zon meedraaien.

In de natuur zien we niet alleen een overvloed aan bloemen, ook veel groente en fruit is nu rijp om te worden geoogst. De vruchten van de nachtschade-familie bijvoorbeeld, aubergine, paprika en tomaat, zitten nu bomvol smaak en goeds. Ook kruiden als peterselie en basilicum zijn op hun hoogtepunt en groeien in weelderige bossen in de tuin of op balkon. Sappig en gezond zomerfruit als perzik en nectarine ligt aantrekkelijk uitgestald op de markt.

Zon in een potje

Om de zomer nog even vast te houden bereiden we een mediterrane lunch van peperonata met gefrituurde aubergine. Daarbij bakken we, geheel in Keltische traditie, een mooi vlechtbrood, en dat vullen we met koningskruid basilicum, vermengd met knoflook en oude geitenkaas. Augustus is ook de tijd waarin van oudsher de eerste oogst werd ingemaakt voor de koude maanden. Tegenwoordig hoeven we ons eigen eten niet meer in te maken om de winter door te komen. Maar wat is er heerlijker dan op een sombere winterdag een heerlijk stuk brood te beleggen met je zelfgemaakte jam? Het brengt je onmiddellijk terug naar die zonnige overgoten dag in augustus waarop je de jam maakte. En dergelijke positieve gedachten helpen om de donkere dagen te verlichten.

Foto vorige pagina: Kan € 15,39, glas € 3,59 per stuk, onderzetter € 4,49, bord € 6,99 p/st, hammamdoek € 10,99, snijplank € 6,99 (Tuincentrum De Bosrand).

Peperonata met aubergine

Licht lunchgerecht voor 2 à 3 personen

🕒 ± 45 min.

INGREDIËNTEN

1 ui
olijfolie
2 à 3 tenen knoflook
1 rode en 1 gele paprika
1 el paprikapoeder
1/4 tl chilivlokken of snuf gemalen cayennepeper
3 of 4 rijpe tomaten of 250 ml tomatenpulp uit blik
1 aubergine
laagje zonnebloem- of arachideolie
twee handen verse peterselie, blad en steeltjes (krul- of platte peterselie)
wittewijnazijn
snuf (Himalaya)zout en vers gemalen zwarte peper

BEREIDING

- Schil de ui en hak fijn.
- Verhit enkele eetlepels olijfolie in een pan met dikke bodem. Bak er de ui glazig in en knijp er dan de knoflooktenen in uit.
- Was de paprika's, halveer en verwijder de zaden. Snijd in partjes.
- Voeg toe aan het ui-knoflookmengsel en bak even mee. Doe er het paprikapoeder en de chilivlokken/cayennepeper bij en voeg een flinke scheut water toe. Laat met het deksel op de pan op het laagste vuur gedurende zo'n 10 min. stoven. Roer er af en toe een beetje in en voeg indien nodig nog wat water toe.
- Ontvel de tomaten: kerf ze met een scherp mesje in en giet er kokend water over. Haal ze na 20 seconden met een tang uit het water en trek de velletjes eraf. Snijd in kleine stukjes (zaadjes en sap mogen mee).
- Voeg de tomaten toe en laat nog eens 10 min. stoven met het deksel op de pan, op laag vuur.
- Snijd de aubergine in de lengte doormidden en vervolgens in niet te dikke halve maantjes.
- Verhit een laagje zonnebloem- of arachideolie in een wok. Test of de olie heet genoeg is door er een stukje brood in te leggen: gaat het schuimen dan is het heet genoeg (haal het stukje brood er ook weer uit). Frituur de aubergine in porties goudbruin. Laat de halve maantjes uitlekken op keukenpapier. Voeg ze daarna toe aan het paprika-tomatenmengsel.
- Hak de peterselie fijn en meng de helft door de peperonata. Breng op smaak met zout, vers gemalen peper en een scheutje wittewijnazijn.
- Strooi de rest van de peterselie er voor het serveren overheen. Serveer met het vlechtbrood met basilicum, knoflook en oude geitenkaas.



Dienblad € 39,95 (Riviera Maison) Kom 'Cloud' € 9,95 p/st (Tuincentrum De Bosrand).



NATASCHA'S BEREIDINGSTIP

'Dit is een gerecht om met liefde en geduld te maken. Gebruik de mooist gerijpte groenten van het seizoen, waar alle zonne-energie nog in zit.'





Vlechtbrood met basilicum, knoflook & oude geitenkaas

Bijgerecht voor 4 personen 🕒 ± 30 min. + rijzen 2 uur

INGREDIËNTEN

Voor het deeg

175 ml lauwwarm water

9 g droge gist

1 el ahornsiroop

200 g speltbloem*

100 g volkoren speltmeel*

1/2 tl (Himalaya)zout

1 el olijfolie

Voor de vulling

20 g gemengde noten naar keuze, rauw en ongezoeten

50 g basilicum, blad en steeltjes

1 grote of 2 kleine tenen knoflook

snuf (Himalaya)zout en vers gemalen zwarte peper

40 ml neutrale extra vergine olijfolie**

50 g biologische oude geitenkaas + ongeveer 20 g extra om over het brood te strooien

* te koop bij natuurwinkels

** gebruik voor pesto nooit een te sterk smakende olijfolie; die overheerst te veel.

BEREIDING

- Meng het lauwwarme water goed met de gist en de ahornsiroop in een ruime kom.
- Meng in andere kom de speltbloem met het speltmeel en doe daar 150 g (de helft) van het gismengsel bij. Voeg het zout en de olijfolie toe en meng goed.
- Voeg dan de rest van het speltbloem/speltmeel-mengsel toe en kneed het deeg gedurende 10 min. stevig met je handen op een met bloem bestoven oppervlak (of laat de keukenmachine het werk doen).
- Leg je deeg in een met olijfolie ingevette kom, dek af met een vochtige theedoek en zet op een warme plek waar het niet tocht.
- Maak intussen de vulling. Hak de noten en basilicum grof en doe met de uitgeperste knoflook in een keukenmachine.

- Pulseer en voeg dan het zout, peper en de olijfolie toe. Breng alles op smaak tot je tevreden bent. Je kunt de vulling ook in de vijzel maken: begin dan met het fijnmalen van de knoflook met wat zeezout en voeg dan geleidelijk de basilicum en noten toe. Pas daarna de olijfolie. Zet apart.

- Als het deeg na een uur mooi is gerezen, verdeel je het in 2 gelijke stukken en rol je die één voor één uit tot een rechthoek van circa 35 x 20 cm.

- Verdeel de vulling met de bolle kant van een lepel gelijk over beide rechthoeken en strooi er de oude geitenkaas over.

- Rol elke rechthoek in de lengte zo stevig mogelijk op. Leg de rollen dan naast elkaar op een bakblik dat je met bakpapier hebt bekleed (leg de naad naar beneden).

- Snijd elke rol met een scherp mes van boven naar beneden in, zodat de vulling een beetje zichtbaar wordt. Vlecht of draai de twee rollen vervolgens voorzichtig en losjes in elkaar; werk van boven naar beneden. Druk als je klaar bent de uiteinden goed tegen elkaar. Dek af met een schone theedoek en laat nog een uur rijzen.

- Verwarm de oven voor tot 225 °C en bak het brood in circa 15 min. goudbruin. Laat op een rooster afkoelen. Je kunt het warm of op kamertemperatuur eten.

- Het brood kan, eenmaal afgekoeld, worden ingevroren. Laat op de dag van gebruik ontdooien en bak dan ongeveer 5 min. in een oven die tot 150 °C is voorverwarmd.



Tip Zo laat je deeg rijzen

Natascha: "Als ik deeg wil laten rijzen verwarm ik de oven een paar minuten voor op 100 °C. Zet vervolgens de kom in de oven (en vergeet die niet uit te zetten!)"



NATASCHA'S TIP VOOR BEZINNING

'De natuur kan je veel brengen. Ga bijvoorbeeld eens alleen het bos in en zoek een mooie plek waar je je op je gemak voelt. Bedenk waar jij in je leven deze laatste maanden blij mee was. Oftewel: wat heb je de afgelopen tijd gezaaid? Is het naar je zin gegroeid en kun je het al oogsten? Of zijn er misschien zaken die je los wilt laten of die juist nog wat extra aandacht nodig hebben?'

Over Natascha Boudewijn

We kennen Natascha Boudewijn al als vega(n) chef maar ze is ook natuurcoach. De natuur is de rode draad in alles wat zij doet. Want de natuur voedt ons met het lekkerste van het seizoen en brengt ons de rust en de stilte die we in deze hectische wereld zo nodig hebben om het contact met onszelf te (her)vinden. Meer weten? Kijk op nataschaboudewijn.nl. En op pagina 84 gaan we met Natascha Boudewijn op pad voor een verkwikkend bosbad.

NATASCHA'S TIP OM TE
MINDEREN MET SUIKER

‘Deze jam heb ik met minder suiker gemaakt, hij is daardoor wat minder lang houdbaar: zo'n 6 maanden (buiten de koelkast). Als je van zoet houdt of de jam langer wilt bewaren, kun je in plaats van 250 gram geleersuiker 1:2 ook 500 gram gebruiken. Maak jam altijd in een pan van koper, rvs of email en nooit in een aluminium exemplaar!’

Jam van nectarine & basilicum

Voor 4 glazen potten van 250 ml
⌚ ± 15 min. + rusttijd fruit in pan ± 2 uur

INGREDIËNTEN

1 kg rijpe nectarines, inclusief schil
rasp en sap van 1 biologische citroen
250 g biologisch (evt. vegan) geleersuiker 1:2
35 g basilicum, blad en steeltjes

Ook nodig

4 of meerdere schone potten, in totaal 1 liter

BEREIDING

- Zet voor je begint een schoteltje in de diepvries om straks te testen of je jam dik genoeg is.
- Was de nectarines en snijd ze, met de schil er nog aan, in partjes.
- Boen de citroen goed schoon en haal de schil eraf met een zesteur of een rasp. Hak fijn. Pers de citroen vervolgens uit.
- Meng de nectarines met de citroenrasp en het citroensap met de geleersuiker in een grote pan. Laat, met het deksel erop, ongeveer 2 uur rusten. Intussen kun je je potten steriliseren (zie hieronder).
- Breng de jam aan de kook terwijl je blijft roeren. Laat zo'n 5 min. inkoken. Voeg de basilicum toe en laat nog 1 min. koken.
- Test of de jam dik genoeg is door een klein beetje op het schoteltje uit de diepvries te leggen. Als de jam binnen 1 min. dik wordt, is het prima. Zo niet, laat hem dan nog enkele minuten koken.
- Schep de jam in een maatbeker en vul de – nog warme! – potten tot aan de rand. Schroef het deksel er stevig op en zet ondersteboven op een theedoek.
- Je kunt de jampotjes nog versieren met stukjes stof en een mooi etiket of kaartje.

Tip Zo steriliseer je glazen potten

Natascha: "Zet de potten in een grote, schone pan en giet er kokend water over. Breng aan de kook en laat circa 10 min. op laag vuur koken. Haal de potten er met een tang uit en zet ondersteboven op een schone theedoek. Steriliseer de potten vlak voor de jam klaar is, want je vult de potten het best als ze nog warm zijn."

KIJK VOOR VERKOOPADRESSEN OP PAGINA 132.
NIET-VERMELDE ARTIKELEN ZIJN PRIVÉBEZIT.



In de volgende aflevering

Natascha: "In oktober laat de natuur zich nog één keer in al haar pracht en praal zien: felgekleurde bladeren, een overvloed aan noten, bessen, groenten en fruit. In de volgende aflevering maak ik daar onder andere gepofte tamme kastanjes en soep van paddenstoelen van."