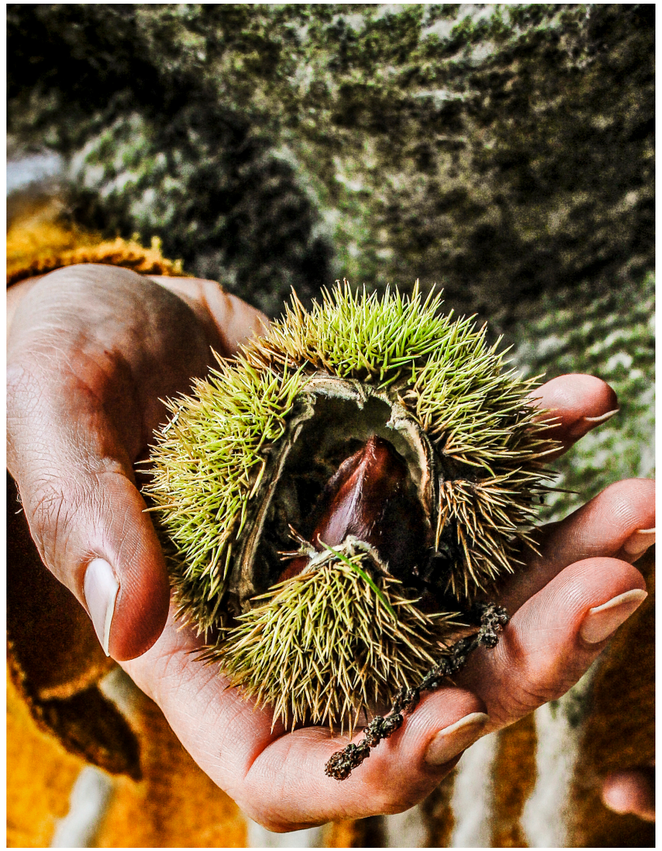
SEIZOENSFEEST MET NATASCHA BOUDEWIJN

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.



Laatste grote oogst

In oktober laat de natuur zich nog één keer in al haar glorie zien: felgekleurd blad en een overvloed aan noten, bessen, groente en fruit. Net als de oude Kelten danken we Moeder Aarde voor de laatste grote oogst en het begin van de astronomische herfst, wanneer licht en donker perfect in balans komen.

TEKST, FOTOGRAFIE, STYLING EN RECEPTUUR **NATASCHA BOUDEWIJN**

In het digitale tijdperk waarin we leven, lopen onze levens vaak niet meer synchroon met het ritme van de natuur. Juist door te kijken naar belangrijke gebeurtenissen in de natuur en oude tradities als die van de Kelten brengen we meer magie in ons eigen dagelijkse bestaan en vinden we houvast en inspiratie voor onze innerlijke ontwikkeling. Zo vierden de Kelten tussen 20 en 23 september de herfstequinox, waarop dag en nacht overal op aarde precies even lang duren. Het donker verslaat het licht, en er breekt een tijd aan van verstilling. Tegenwoordig wordt dit tweede Keltische oogstfeest ook wel Mabon genoemd, maar de Kelten zelf hadden hier – voor zover ons nu bekend – geen specifieke naam voor. Ze dankten Moeder Aarde voor de oogst om de winter door te komen.

Kracht voor de winter

Wij kunnen dat zelf ook doen door stil te staan bij wat we dit jaar in ons leven hebben geoogst en daar dankbaar voor te zijn. Ga samen het herfstbos in en geniet van al het moois dat je daar vindt. Sta bewust stil bij alles wat het leven je brengt, juist ook gezamenlijk. Verzamel mooie bladeren, raap kastanjes en geniet onderweg van een soepje van paddenstoelen met salie-gremolata. Pof de tamme kastanjes bij thuiskomst in de oven en bak net als de Italianen een crostata van de herfstoogst van pompoen en rozemarijn.

In antroposofische kringen wordt eind september het Michaëlsfeest gevierd. Aartsengel Michäel is de brenger van de zonnekracht die voor een goede oogst zorgt en de mens in strenge winters kracht geeft. Dit herfstfeest heeft echter ook een diepere betekenis: Michaël en zijn engelen vochten tegen de draak en lieten hem in de afgrond storten. De draak staat voor duisternis en kwaad. Deze metafoor kan ook worden toegepast in ons eigen leven: ook wij kunnen onze eigen kracht inzetten om de duisternis en het kwaad in onszelf te bestrijden.

Voorbereiden op het stille seizoen

Maar hoe doe je dat? We lopen vaak liever weg van moeilijke en zware gedachten en emoties. Velen van ons hebben nooit geleerd hoe je daarmee om moet gaan en daarom leiden we onszelf af in plaats van stil te worden en te luisteren. De natuur kan ons ook hierbij helpen. Om je donkere emoties en gedachten toe te laten helpt het om de natuur in te gaan. In deze tijd van het jaar word je getrakteerd op de mooiste kleurenpracht en voel je meer dan ooit hoe je verbonden bent met een groter geheel. Als je alleen en in stilte wandelt, komen je gedachten en emoties als vanzelf. Heb de moed om ze de vrije loop te laten. Ze horen net zo bij je als je lichte kant en verdienen je aandacht. Kijk met grote mildheid naar jezelf en weet dat het goed is. Pas als je je donkere kant toelaat, zal die ook vanzelf weer weggaan. Omhels je eigen draak om je duisternis te bestrijden en geniet van de balans die je daarna ervaart.

Soepje van paddenstoelen met salie-gremolata

Voor- of lunchgerecht voor 3 personen of als amuse voor 6 personen ± 45 min.

INGREDIËNTEN

Voor de soep

475 g paddenstoelen naar keuze (bijvoorbeeld kastanjechampignons, eekhoorntjesbrood, shiitake), schoongemaakt en in stukjes. Houd enkele plakjes apart voor de garnering
3 el olijfolie
1 prei, schoongemaakt en het witte gedeelte in niet te dikke ringen
1 teen knoflook
optioneel: scheutje cognac
1 vastkokende aardappel, in stukjes van ± 2 cm
500 ml bronwater
groentebouillonpoeder (kijk op de verpakking voor de benodigde hoeveelheid t.o.v. water)
100 ml room

Voor de salie-gremolata

± 12 g blaadjes van salie, grof gehakt
30 g pompoenpitten
1 grote of 2 kleine teentjes knoflook
snuf grof zeezout

BEREIDING

- Verhit 3 el olijfolie in een pan met dikke bodem. Bak de prei tot glazig en pers dan de knoflookteen erin uit.
- Blus, als je dat lekker vindt, af met een scheutje cognac en laat alles verdampen voor je de paddenstoelen toevoegt. Als je geen cognac gebruikt, kun je de paddenstoelen meteen toevoegen. Bak even mee en doe er dan de aardappelstukjes bij. Bak nog even mee. Houd enkele gebakken plakjes paddenstoel apart voor de garnering.
- Voeg het bronwater en het bouillonpoeder toe en roer goed. Breng aan de kook en laat met het deksel op de pan ± 12 min. koken, op laag vuur.
- Maak intussen de gremolata: meng alle ingrediënten in de keukenmachine tot je een korrelige substantie hebt. Als je geen keukenmachine hebt: maak op een grote snijplank een hoopje van alle ingrediënten en hak met een scherp mes tot een korrelige substantie. Zet apart.
- Laat de soep even afkoelen en pureer met een staafmixer of in de keukenmachine. Meng er de room door en serveer met de achtergehouden paddenstoel en de salie-gremolata.

NATASCHA'S TIP VOOR BEZINNING

"Zondag 23 september begon de astronomische herfst. Dag en nacht waren overal ter wereld even lang, een volmaakte balans van licht en donker. Dit evenwicht vindt maar twee keer per jaar plaats: in de lente en in de herfst. Nu wint het donker het van het licht: in de natuur zie je hoe alles zich naar binnen keert, zich voorbereidt op een periode van stilte en rust in de winter. In het vaste vertrouwen dat het licht, in de vorm van de lente, altijd weer komt in de eeuwige kringloop van het leven".

Gepofte tamme kastanjes

Gezonde snack voor 3 à 4 personen
Inclusief poffen: ± 45 min.

In de herfst zie je ook in Nederland steeds vaker tamme kastanjes op markten en in winkels. Omdat het culinaire gebruik van deze supergezonde noot (in een kastanje zit meer vitamine C dan in welke andere noot ook) in onze Lage Landen geen traditie kent, weten veel mensen niet zo goed wat ze ermee aanmoeten. Het poffen van kastanjes is dan een leuke manier om er kennis mee te maken: het is makkelijk en het pellen is leuk om samen te doen, bijvoorbeeld na een herfstwandeling.

INGREDIËNTEN

600 g tamme kastanjes

BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- Kerf de tamme kastanjes aan de bolle kant met een scherp mesje in: zet een kruis door de buitenste schil, maar ook weer niet zo diep dat je in het vruchtvlees snijdt.
- Spreid uit op een bakplaat die met bakpapier is bekleed.
- Pof ze ± 25 min. in de oven.
- Laat iets afkoelen en pel ze (doe dat vooral samen aan tafel!) en eet ze meteen op.

Over Natascha Boudewijn

Natascha Boudewijn biedt inspiratie om je lichaam, geest en ziel te voeden met de helende kracht van de natuur. Dat doet zij als gecertificeerd natuurcoach, gids shinrin yoku (bosbaden), verhalenverteller en als vega(n) chef op haar blog Greendelicious.nl. Van haar hand verschenen eerder drie succesvolle kookboeken. Net in de winkel ligt 'Het kleine shinrin-yoku boek – hoe de kracht van de natuur je leven verandert'. € 14,99, uitgeverij Altamira, ISBN 9789401303828.
Heb je na het lezen van dit artikel zin in meer? Kijk op wwww.nataschaboudewijn.nl voor inspiratie uit de natuur en een overzicht van Natascha's activiteiten.

Trui € 79,99, kabelvest € 139,99, sjaal € 49,99, baret € 44,99, hoed € 64,99 (www.sissy-boy.com). Overige kleding en accessoires privébezit.

NATASCHA'S TIP OM TAMME KASTANJES TE ZOEKEN

"In veel parken en op landgoederen vind je de tamme kastanjeboom. Je kunt aan de vrucht heel goed zien dat het om een tamme kastanje gaat: die is veel stekeliger dan een wilde kastanje. Kopen kan ook. In natuurwinkels zoals Ekoplaza is vanaf september een prachtige verse oogst uit Frankrijk verkrijgbaar. Let er bij het uitzoeken op of de kastanjes goed vers zijn: glanzend aan de buitenkant en stevig in hun schil."

Crostata van pompoen & rozemarijn

Lunchgerecht voor 4 personen of hoofdgerecht voor 3 personen of borrelhapje voor 12 personen ± 1 uur

INGREDIËNTEN

- 180 g speltbloem
- fijn (Himalaya)zout
- 90 g koude (!) roomboter, in kleine blokjes
- 2 eieren, losgeklopt
- 1½ el koud water
- 600 g pompoen, zonder schil en in blokjes van ± 3 cm*
- 4 el olijfolie
- 1½ tl gedroogde rozemarijnnaaldjes
- 5 tenen knoflook, in de schil
- versgemalen zwarte peper
- extra roomboter om de quichevorm mee in te vetten
- Extra nodig: een quichevorm van 20 à 25 cm

*) gebruik de pompoenschillen niet in dit gerecht; de pompoenvulling hoort zo glad mogelijk te zijn. Bewaar de pitten voor de salie-gremolata bij het paddenstoelsoepje.

BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- Roer de speltbloem in een grote kom met een snuf zout door elkaar en voeg er de koude boter in kleine blokjes aan toe. Kneed dit voorzichtig met je vingertoppen tot het voelt en eruitziet als grof broodkruim. Het gaat erom dat je het deeg niet te warm maakt met je handen.
- Voeg 1½ geklopt ei toe en het koude water en kneed het geheel tot je een soepel deeg hebt. Bewaar de rest van het ei om het deeg mee te bestrijken.
- Wikkel het deeg dan in plasticfolie en leg het minimaal 20 min. in de koelkast.
- Maak intussen de vulling: meng de pompoenblokjes met de olijfolie, de rozemarijn en hele knoflooktenen met de schil er nog aan, deze worden gepoft. Voeg er zeezout en versgemalen zwarte peper naar smaak aan toe. Meng goed en spreid uit over een bakblik dat met bakpapier is bekleed.
- Rooster 25 à 30 min. in de voorverwarmde oven. Laat even afkoelen en doe alles (inclusief bakvocht) over in een maatbeker. Meng met de staafmixer tot een gladde puree.
- Vet de quichevorm in met wat roomboter.
- Haal het deeg uit de koelkast en verdeel het in twee stukken: 275 g voor de bodem en de rest voor de garnering op de crostata. Rol het deeg met een deegroller op een met speltbloem bestoven oppervlak gelijkmatig uit tot een ronde vorm die net iets groter is dan de springvorm. Bekleed de vorm ermee en prik met een vork wat gaatjes in de bodem.
- Vul de vorm met de pompoenpuree. Maak vervolgens de topping voor de crostata: rol de rest van het deeg uit en snijd er met een scherp mesje linten uit in verschillende breedtes en bladvormen. Voor de vlechten neem je drie smalle linten die je voorzichtig in vlechtvorm in elkaar legt. Voor de blaadjes snijd je de nerven met een scherp mesje.
- Bestrijk de crostata met een kwastje met de rest van het ei.
- Zet 20 à 25 min. in de oven of tot de crostata goudbruin is.
- Zet op een rek en laat ± 10 min. afkoelen.
- Serveer warm of op kamertemperatuur met een grote groene salade. De crostata is eenmaal afgekoeld en goed verpakt maximaal twee dagen houdbaar in de koelkast.

NATASCHA'S BEREIDINGSTIP

"Dit is een authentiek gerecht dat in de herfst in Italië wordt bereid. Met slechts een paar ingrediënten tover je iets prachtigs en lekkers op tafel. De smaken zijn puur, de pompoen en de rozemarijn vormen de basis en het deeg geeft een heerlijk knapperig accent. De mooie blaadjes en vlechten op de crostata zijn mijn eigen toevoeging op het oude Italiaanse recept. Neem vooral de tijd om mooie vormen met het deeg te maken: het ontspant en je maakt er iedereen aan tafel blij mee!"

In de volgende aflevering

Natascha: "Met Yule / Midwinter op 21 december vierden de oude Kelten de langste nacht en de terugkomst van het licht. Ik maak warme Midwinterdrank met amandel & kaneel, Keltische Yule-cakes met pastinaak & nigellazaad en homemade Keltisch badzout met mosterdzaad en etherische oliën van salie en sinaasappel."