



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.



LICHT & RUIMTE *voor nieuw leven*

De natuur ontwaakt langzaam uit haar winterslaap; sneeuwklokjes steken hun hoofdjes boven de grond, in het bos laat de wilde kamperfoelie haar nieuwe blaadjes zien en de eerste lammetjes worden geboren. In de buik van Moeder Aarde groeit al van alles, de prille lente is op komst.

TEKST, FOTOGRAFIE, STYLING EN RECEPTUUR NATASCHA BOUDEWIJN

Voor de oude Kelten begon op 1 en 2 februari de lente met het lichtfeest Imbolc, uitgesproken als 'Immolc'. Imbolc betekent letterlijk 'in de buik'. De buik van Moeder Aarde is gevuld met nieuw leven, maar veel is daarvan nog niet te zien. Imbolc valt precies tussen midwinter en de lente-equinox op 21 maart. Het is het feest van de lichtgodin Birgit of Brigida. In het christendom wordt op 2 februari – precies veertig dagen na kerst – Maria-Lichtmis gevierd. Maria-Lichtmis is de christelijke vertaling van het Keltische lichtfeest. Het is een 'vrouwenfeest' dat Maria, de moeder van Jezus, als de draagster van het goddelijke licht op aarde eert.

Imbolc wordt volgens de maankalender gevierd rond de tijd dat de volle maan in het sterrenbeeld Waterman staat. De volle maan in februari staat bekend om haar heldere licht. Volgens de overlevering maakt haar kracht datgene wat nog verborgen is wakker, zowel bij planten en dieren als bij mensen.

Grote schoonmaak

Niet alleen in huis, tuin en op het land vindt een grote schoonmaak plaats, ook de reiniging van lichaam en geest horen van oudsher bij deze tijd. In het christendom gaat de vastentijd op de eerste dag na Carnaval in en duurt 40 dagen – tot Pasen. Na het vele eten met de feestdagen en de zware winterkost reinigen we ons lichaam nu met kruiden, het eerste groen uit de moestuin, zaden en granen.

Ook in jezelf kun je nu opruimen om alles wat je dit jaar wilt realiseren de ruimte te kunnen geven. Ga de natuur in, maak een wandeling en neem het nieuwe leven in je op. Ervaar het licht en de vruchtbaarheid om je heen en stel jezelf de vraag welke dromen en verlangens jij de ruimte wilt geven. Wat is ervoor nodig om die ruimte te creëren? Moet je eerst ergens afstand van doen, iets loslaten?

Sta er eens bij stil wat je dit jaar bij jezelf zou willen zaaien. Je kunt dat doen met een ritueel, bijvoorbeeld door een potje of mooi schaalpje met het oergraan spelt te vullen als symbool voor jouw persoonlijke wensen. Zet het neer op een plek waar je het elke dag ziet, als stimulans om je nieuwe plannen levend te houden en je te herinneren aan waar het voor jou werkelijk om gaat.

Oergraan spelt

Spelt is een heel oude graansoort die al vóór 7.000 v.Chr. verbouwd werd. Ook bij Romeinse opgravingen werd spelt gevonden. Volgens de mystica Hildegard von Bingen (1098-1179) was het oergraan spelt het belangrijkste graangewas. Het is gezond en licht verteerbaar en zij adviseerde voor de jaarlijkse vastenperiode van lichaam en geest dan ook gekookte spelt en venkelthee. Van haar is de uitspraak 'spelt maakt gezond bloed, geeft een rein gemoed en de gave van blijheid'. Wij gebruiken het spelt niet alleen om onze nieuwe plannen de aandacht te geven, maar ook om er heerlijke en gezonde volkoren speltcrackers van te maken.

Volkoren speltcrackers met venkelzaad, sesamzaad & pompoenpitten

Voor ± 8 lange vegan crackers (1 bakplaat)

🕒 15 min. + oventijd 45 min.

INGREDIËNTEN

75 g volkoren speltmeel
40 g havermeel
25 g sesamzaadjes
25 g pompoenpitten
½ tl Keltisch zeezout
1½ el olijfolie
200 ml plat mineraalwater

VOOR DE GARNERING

1 el venkelzaad
1 el sesamzaadjes
1 el pompoenpitten

BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 150 °C.
- Meng alles in een ruime kom, behalve de ingrediënten voor de garnering. Roer goed door met een pollepel.
- Bekleed een bakblik met bakpapier.
- Spreid het deeg met een deegschrapper of spatel zo dun mogelijk uit over het bakblik. Pas op dat er geen gaten in het deeg ontstaan.
- Strooi de ingrediënten voor de garnering over het deeg.
- Zet 10 min. in de oven, één stand onder het midden. Haal daarna uit de oven en snijd voorzichtig met een scherp mes in langwerpige crackers.
- Zet terug in de oven en bak in ± 35 min. gaar.
- Laat afkoelen op een rek en bewaar in een afgesloten doos.



NATASCHA'S
BEREIDINGSTIP

Wie nog nooit zelf crackers of knäckebröt heeft gebakken, raad ik aan dat toch eens te proberen. Het is heel eenvoudig en het smaakt zoveel lekkerder dan wanneer je het in de winkel koopt! De zaden en pitten die we voor de crackers en in de homemade granola gebruiken, staan symbool voor nieuw leven. In deze tijd van het jaar zijn de bloedsinaasappels op hun hoogtepunt: fleur je ontbijt er vooral mee op. En omdat peterselie vaak dapper stand houdt in de winterse kruidentuin en bovendien vol goeds zit, maken we daar een reinigend drankje mee om je Imbolc-ontbijt compleet te maken.





Breng kleur in je dag met de mooie bloedsinaasappels die nu te koop zijn

Homemade granola met bloedsinaasappel

Voor een flinke bakplaat (1 pot), vegan en glutenvrij
🕒 20 min. + oventijd 25 min.

INGREDIËNTEN

150 g (glutenvrije) havermout
50 g noten naar keuze, grof gehakt
25 g zonnebloempitten
rasp van 2 biologische (bloed)sinaasappels
¼ tl Keltisch zeezout
1 rijpe banaan, fijn geprakt
25 g gesmolten kokosolie
1 el agavesiroop
½ tl gemberpoeder
½ tl kaneel
25 g rozijnen of ander gedroogd fruit naar keuze (bijvoorbeeld abrikozen of pruimen), gehakt
partjes bloedsinaasappel, om te serveren
plantaardige of geitenyoghurt, om te serveren

BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 150 °C.
- Meng in een grote kom de havermout, noten, zonnebloempitten, sinaasappelrasp en het zeezout.
- Meng in een andere kom met een garde de geprakte banaan met de gesmolten kokosolie, de agavesiroop, het gemberpoeder en de kaneel. Ga door tot de banaan helemaal is opgelost.
- Voeg de droge ingrediënten toe aan het bananemengsel en meng goed.
- Spreid uit over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ± 25 min. (zet de bakplaat een trede onder het midden).
- Laat op de plaat afkoelen en voeg tot slot de rozijnen of het gehakte gedroogde fruit toe.
- Bewaar in een schone weckpot of afgesloten doos.
- Serveer met partjes bloedsinaasappel en plantaardige of geitenyoghurt



Peterseliedrank met gember & citroen

Voor 1 glas ⌚ 5 min.

INGREDIËNTEN

50 g peterselie, blad en stelen (platte of krul, maakt niet uit) + extra om te garneren

1 grannysmithappel, ongeschild, in partjes

stukje verse gember van ± 3 cm, geschild en heel
fijn gehakt

sap van een halve citroen

100 ml plat mineraalwater

1 el gepelde hennepzaden + extra om te garneren

BEREIDING

- Hak de peterselie grof en doe met de appel, de gember, het citroensap, het mineraalwater en de gepelde hennepzaden in de blender. Meng tot een gladde massa.
- Schenk in een glas en garneer met wat hennepzaad en peterselieblad.



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 www.greendelicious.nl. Van haar hand verschenen drie succesvolle kookboeken en onlangs kwam daarbij 'Het kleine shinrin-yoku boek - hoe de kracht van de natuur je leven verandert'. € 14,99, ISBN 9789401303828, uitgeverij Altamira. Heb je na het lezen van dit artikel zin in meer? Kijk op www.nataschaboudewijn.nl voor inspiratie uit de natuur en een overzicht van Natascha's activiteiten.

NATASCHA'S TIP VOOR BEZINNING

Voor we de lente echt kunnen verwelkomen doen we eerst afstand van de winter. Dit is van oudsher de tijd van de grote voorjaars schoonmaak. We ruimen het huis op en maken alles schoon: de laatste winterdecoraties worden opgeruimd en weggeborgen. We branden salie om het huis te reinigen en in de tuin wordt volop gesnoeid om ruimte te scheppen voor nieuw leven. Om de lente alvast naar binnen te halen zetten we in huis takken van fruitbomen en forsythia neer.

