



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.



Maak ruimte voor het nieuwe

In december trekt de natuur zich terug voor een periode van rust en bezinning. De dagen zijn kort en de nachten lang. Op 21 december vierden de oude Kelten Yule: de overgang van het oude naar het nieuwe, de overgang van donker naar licht.

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 leven en vinden we houvast en inspiratie voor onze innerlijke ontwikkeling. Zo is december voor velen een extra drukke maand, met de feestdagen in het vooruitzicht en alles wat erbij komt kijken om daar iets van te maken. Er zijn lange to-dolijsten die nooit af lijken te komen en tijd voor onszelf hebben we niet. Vreemd genoeg is dat een heel ander ritme dan wat we in de natuur kunnen waarnemen in deze tijd van het jaar. Daar gaat het nu juist over rust, stilte en bezinning. Met korte dagen en lange nachten, kale bomen en struiken, dieren die een winterslaap doen of zich terugtrekken. Omdat wij het contact met de natuur vaak zijn verloren, zien we niet hoe zij ons juist nu voordoet hoe we tijd voor onszelf kunnen nemen. Niet alleen om te kunnen opladen, maar ook om te verstillen, los te laten en zo ruimte te maken voor nieuwe plannen. Want onder de grond gebeurt er al wel van alles, alleen zien we dat niet. Diep onder ons vindt het wonder van celdeling plaats van planten die zich door de lengte van de nacht laten leiden. Ook veel dieren zijn al in de herfst bevrucht en dragen de belofte van nieuw leven in zich.

Tijd voor jezelf

Laat je inspireren door de natuur en de oude Kelten en creëer, juist in deze drukke maand, voldoende tijd en ruimte voor jezelf. Pak je warm in en ga naar buiten om te genieten van de stilte in de natuur. Kijk terug op het afgelopen jaar: hoe is dat voor jou verlopen? Wat is er goed gegaan? Wat wil je nu loslaten? Zo ontstaat er ruimte voor nieuwe creativiteit en de groei van nieuwe plannen voor het komende jaar. Neem wat dennenappels en takjes mee van je wandeling om je huis mee te versieren en als reminder aan deze fijne momenten in de natuur. Geniet als je thuis komt van de warme midwinter-drink met amandel & kaneel en verwen jezelf met de gezonde Keltische Yule-cakes met pastinaak & nigellazaad. Er zit geen geraffineerde suiker of boter in en de pastinaak voedt je met een keur aan vitaminen en mineralen.

Een bad met Yule-kruiden

Laat intussen een bad vollopen, steek een mooie kaars aan en waan je in je eigen spa met homemade Keltisch badzout met mosterdzaad en etherische oliën van salie en sinaasappel. De mosterdzaden en etherische oliën ontspannen je lichaam, brengen je geest tot rust en verwarmen en versterken je hele wezen. Ideaal voor dit donkere seizoen. Maak het af met een kruidentuiltje van verse salie en laurier, echte 'Yule-kruiden'. Wat is er mooier dan het jaar op deze liefdevolle manier met aandacht voor jezelf af te sluiten en uit te kijken naar welke zaden jij wilt laten kiemen in het nieuwe jaar?

Keltische Yule-cakes met pastinaak & nigellazaad

Natuurlijke zoete winterlekkernij voor 10-12 cakejes
⌚ ± 45 min.

INGREDIËNTEN

200 g pastinaak, geschild en heel fijn geraspt
150 ml koolzaadolie (geschikt om mee te bakken)
110 ml ahornsiroop (A-kwaliteit, verkrijgbaar bij de natuurwinkel) *
1 tl vanille-essence
2 eieren **
1½ tl bakpoeder
1 tl baksoda
150 g speltbloem
3 el verse gember, geschild en fijn geraspt of gehakt
1½ tl kardemompoeder
1 el nigellazaad, licht gekneusd in de vijzel (houd iets achter voor de garnering)
2 el sinaasappelrasp, fijngehakt
snuf (Keltisch) zeezout
Ook nodig: 2 siliconen muffinvormen voor 6 cakejes of 1 voor 10-12 stuks

* A-kwaliteit is siroop verkregen van de eerste tap.

De ahornsiroop is eventueel te vervangen door agavesiroop.

** Kies diervriendelijke eieren, te herkennen aan code 0 (biologisch).

BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 175 °C. Zet het rooster op de onderste stand.
- Vet de muffinvorm in of zet er papieren vormpjes in.
- Meng de koolzaadolie in een grote kom met de ahornsiroop, vanille-essence en de eieren.
- Meng in een andere kom het bakpoeder en baksoda met de speltbloem. Voeg de gember, het kardemompoeder, nigellazaad, sinaasappelrasp en het zout toe en meng goed door elkaar. Meng dit door het mengsel van koolzaadolie en ahornsiroop. Schep vervolgens met een spatel voorzichtig de pastinaak erdoorheen en vul hier de muffinvormpjes mee in.
- Bak in 20-25 min. gaar en goudbruin. Laat ± 10 min. in de vormpjes afkoelen en zet ze daarna op een rooster om helemaal af te koelen.
- Indien gewenst bestrooien met wat poedersuiker.



LANTAARN € 9,95, WAXINELICHTHOUDER € 3,95, ONTBIJTBORD VAN HOUSE DOCTOR € 9,50, THEEDOEK € 9,95 (PLUUM LEKKERS & LEUKS)

NATASCHA'S BEREIDINGSTIP

“Dat pastinaak de zoetste van alle groenten is, is nog niet heel bekend. Ze zijn niet alleen kostelijk in hartige gerechten, maar juist ook geschikt voor zoets. Ik gebruik ze 's winters dan ook graag om cakes, muffins en zoete taarten mee te bakken. Net als bietjes, wortelen en pompoen overigens. Deze gezonde cakejes zonder boter en geraffineerde suiker verwarmen je in de winter door de toevoeging van verse gember en kardemompoeder. Ook het nigellazaad versterkt je immuunsysteem en dat komt in deze donkere tijden goed van pas!”





SCHEPJE, GROOT € 4,95 EN KLEIN € 1,95
(PER 2/ST). SCHAALTJE VAN HOUSE DOCTOR € 5,95. (PLUUM LEKKERS & LEUKS)



Homemade Keltisch badzout met mosterdzaad en etherische oliën van sinaasappel & salie

Voor 500 g ⌚ ± 5 min.

INGREDIËNTEN

1½ el geel mosterdzaad

500 g Keltisch zeezout

13 druppels etherische salieolie

15 druppels etherische sinaasappelolie

ook nodig voor het midwinter-bad: een paar takjes verse salie en een takje laurier, met een stukje draad aan elkaar gebonden

BEREIDING

- Kneus het mosterdzaad in een vijzel.
- Doe het zeezout in een grote kom en meng er de oliën en het gekneusde mosterdzaad met een pollepel doorheen. Laat dit een paar uur drogen voor je het in een glazen pot doet die je kunt afsluiten.
- Laat het bad vollopen met water van ± 38 °C. Doe er naar behoefte badzout bij (enkele eetlepels of meer als je dat lekker vindt), hang het kruidentuiltje aan de kraan en geniet!



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, uitgeverij Altamira, ISBN 9789401303828. 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

“De oude Kelten vierden op 21 december de kortste nacht en de terugkeer van het licht met Yule, of het Joel-feest. De zon staat nu loodrecht boven de Steenbokskeerkring en lijkt daar een paar dagen stil te staan voor de dagen weer gaan lengen. Daarmee was het donkerste deel van de winter voor de oude Kelten op dat moment dus al voorbij terwijl in onze moderne tijd de winter nu pas begint. De Kelten zagen de terugkeer van het licht als de terugkeer van de warmte en de komst van het nieuwe zaai- en groeiseizoen.”



Midwinterdrank met amandel & kaneel

Verwarmende drank voor 2 mokken ± 8 min.

INGREDIËNTEN

Voor de drank

75 g kokosroom (bovenste laag van een blik kokosmelk)
325 ml ongezoete amandelmelk
25 g amandelmeel
2 medjooldadel, fijngenhakt
½ el ahornsiroop (A-kwaliteit, verkrijgbaar bij natuurwinkel) *
1 el verse gember, geschild en fijn geraspt of gehakt
¾ tl gemalen koekkruiden

* A-kwaliteit is siroop verkregen van de eerste tap.

Voor de garnering

1 el geschaafde amandelen
kaneelpoeder

BEREIDING

- Doe alle ingrediënten voor de drank in een blender en vermaal tot een dikke substantie. Verwarm vervolgens in een pan.
- Bak intussen de geschaafde amandelen kort in een koekenpan tot goudbruin.
- Serveer de warme drank met de geschaafde amandelen en een snuf kaneelpoeder.



NATASCHA'S KWEECTIP

“Elk jaar weer kweek ik juffertje-in’t-groen (*Nigella sativa*) in onze tuin. Haar prachtige blauwe bloemen en het subtiele loof groeien weelderig tussen de goudsbloemen en pelargonium door. Ze zaait zichzelf heel eenvoudig uit. Laat de bloemen vergaan en de zaaddozen hun werk doen in het najaar. Maar bewaar ook wat zaad voor in de keuken, want wat veel mensen niet weten is dat nigellazaad, of Zwarte komijn, ontzettend lekker is! Zwarte komijn heeft niets met gewone komijn te maken. Deze zaadjes ruiken naar venkel en smaken peperig en een beetje naar nootmuskaat. Ik strooi ze graag over soep, hummus en over brood dat ik zelf bak. Het is niet alleen decoratief, maar ook erg gezond. Het zaad wordt veel gebruikt in de keukens van India, bijvoorbeeld in curry’s, en het Midden-Oosten, zoals op brood. Overigens zijn de bloemen zelf ook eetbaar. Maar dan heb je natuurlijk geen zaad meer!”



In de volgende aflevering

Natascha: “Voor de oude Kelten begon op 1 en 2 februari de lente met het lichtfeest Imbolc. Dit is de tijd om op te ruimen en daar past een reinigende peterseliedrink met gember & citroen bij. Ook maak ik volkorenspeelt-crackers met venkel-, sesamzaad & pompoenpitten en een homemade granola.”