

Kookworkshop Grenspark Groot Saeftinghe

Als ik in het bos loop zie ik dat de winter al is ingetreden. We hebben echter nog de naweeën van de herfst en de oogst van najaarsgroenten is wel al aan het afnemen. Het is de tijd van pompoenen, pastinaken en ook paddenstoelen en noten.

Knolselderijsoep met hazelnoot-citroencrumble (voorgerecht 6 personen)

Ingrediënten soep:

- 350 gram (1 middelgrote knolselder) in grove stukken
- 1 middelgrote ui
- 1 el (rozen) harissa
- 1 el olijfolie
- 2 el pindakaas of $\frac{1}{2}$ el witte tahin
- $1\frac{1}{2}$ el groentebouillon (vegetarisch zonder gist extract)
- 1,5 l water (wanneer je groentebouillon poeder gebruikt)
- of 1 pot groentebouillon (340ml), voeg de hoeveelheid water toe die op de pot vermeld staat.
- Wanneer je groentebouillon gebruikt voeg je **geen** zout toe.

Ingrediënten crumble

- $\frac{1}{2}$ cup hazelnoten
- $\frac{1}{2}$ cup peterselie
- rasp van $\frac{1}{2}$ citroenschil
- $\frac{1}{4}$ tl zeezout
- $1\frac{1}{2}$ el edelgistvlokken (optioneel)
- snuifje zwarte peper

Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 180 gr C. Doe de knolselder, de ui, de olie, de harissa en een snufje zeezout in een ovenschaal. Meng alles goed door elkaar en rooster de groenten gedurende 25 minuten in de oven.
2. Maak ondertussen de crumble . Plaats hiervoor de hazelnoten in een apart schaaltje in de oven gedurende 8 minuten. Haal ze uit de oven, laat ze afkoelen en wrijf ze tussen je handen tot de velletjes loskomen. Hak de



Jean Elmont

Natuurvoedingsadvies en Catering

+31 651 691 819 | +597 891 34 01

foodstepsbyjean@gmail.com

Kookworkshop Grenspark Groot Saeftinghe

noten met de peterselie, het zeezout, de gistvlokken, de peper en de citroenrasp.

3. Breng de bouillon met het water aan de kook, doe er de geroosterde groenten in, kook 1 minuut door en mix tot een gladde massa.
4. Breng op smaak met de pindakaas/tahin eventueel nog wat harissa .
Serveer met de crumble.

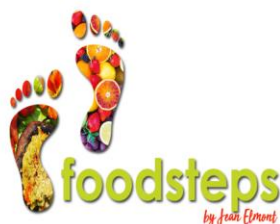
Lupineburger(4-6 burgers)

Ingrediënten burgers:

- 230gr lupinebonen (1 pakje)
- 110gr zonnebloempitten
- 1 el mosterd
- 1 el mirrin
- 1,5 el sojasaus of tamari
- 1 teen knoflook geperst
- 1 tl zeezout
- 2 el pankomeel
- Sesamolie
- 1 ei losgeklopt

Ingrediënten saus

- 1 ui (gesnipperd)
- 1 bakje paddenstoelen in stukken gesneden
- $\frac{1}{2}$ tot 1 el kuzu
- 4 el sojasaus
- 1 tl rijstazijn
- 1 tl mirin
- 1 tl gembersap (sap van geraspte gember)
- 1 el (sesam)olie
- verse koriander of platte peterselie
- water
- snufje zeezout



Jean Elmont

Natuurvoedingsadvies en Catering

+31 651 691 819 | +597 891 34 01

foodstepsbyjean@gmail.com

Kookworkshop Grenspark Groot Saeftinghe

De burgers

1. Rooster de zonnebloempitten lichtjes in een droge pan. Doe de pitten, sojasaus, mirin, look en mosterd in een keukenmachine en maal tot een pasta. Niet te fijn malen, Er moet nog wat crunch in de burger zijn. De lupine is vrij zacht als je het fijn maalt. Zet apart in een kom.
2. Maal de lupine fijn en voeg daarna toe aan de zonnebloempasta. Schep door elkaar tot 1 geheel.
3. Kluts het ei in een diep bord.
4. Doe de panko in een diep bord.
5. Kneed de pasta met je handen en vorm daar 4 tot 6 burgers van. Rol de burgers door het ei en daarna door de panko.
6. Giet flink wat olie in een pan en bak de burgers goudbruin. Voor een gelijkmatige kleur kan je ze ook frituren.

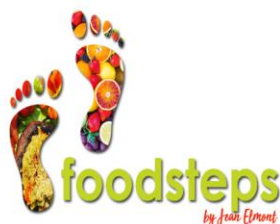
De saus

1. Fruit de uien tot ze glazig zijn in de sesamolie, voeg een snufje zout toe.
2. Voeg dan de paddenstoelen toe.
3. Voeg 300ml water toe.
4. Laat verder pruttelen en voeg sojasaus, ahornsiroop, rijstazijn en mirrin toe.
5. Los de kuzu op in 1 tot 2 el water en roer het mengsel door de saus. Roer goed door tot er geen brokjes meer zijn en laat even doorkoken.
6. Breng eventueel nog op smaak met smaakmakers (zout, chili, peper gemalen koriander enz).
7. Hak de peterselie fijn en garneer de saus ermee.

Serveer de lupineburger op een pitabroodje, met (meidoorn) ketchup en de paddenstoelensaus. Serveer er een frisse groene salade bij.

Lupine

Lupine is een peulvrucht. Het kan vanwege haar hoge eiwitgehalte goed gebruikt worden als vleesvervanger. Het is heel erg gezond omdat het rijk is aan eiwitten, B vitamines, ijzer, calcium en zink.



Jean Elmont

Natuurvoedingsadvies en Catering

+31 651 691 819 | +597 891 34 01

foodstepsbyjean@gmail.com

Knolselderij

Door de groenten in de oven voor te roosteren krijgen ze een zoete warme smaak. Ik noem dit comfort food. Vooral in de herfst en winter, wanneer de dagen kouder worden is dit soort voeding vullend en comfortabel.

Groenten en fruit zijn een vorm van koolhydraten. Ze bevatten zeer veel ontzurende mineralen zoals, kalium, magnesium en calcium. Groenten kunnen maandenlang overleven. Maar als je groenten snijdt gaat er al snel een rottingsproces in werking en gaan veel mineralen verloren, Voorgesneden groenten en fruit zijn bijzonder vatbaar voor bederf.

Wist je dat het eten van groenten helpt om osteoporose te voorkomen? Dit komt door de juiste calcium- magnesium verhouding (2,5:1). Ons lichaam heeft dezelfde verhouding en kan deze mineralen daardoor beter opnemen. In tegenstelling tot vlees, melk en noten. De laatste producten zijn moeilijk verteerbaar en werken verzurend op ons lichaam.

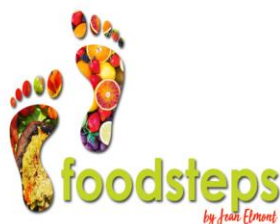
Een verzuurd lichaam (lees verzuurd milieu) kan als gevolg hebben dat er allerlei ontstekingen ontstaan en ook allerlei degeneratieve ziektes (haaruitval, futloosheid en uiteindelijk welvaartziektes).

Pompoen

Pompoen heeft een hoog vitamine A gehalte. Het bevat ijzer, selenium en glutathion. Door deze stoffen ondersteund het de milt. Daarnaast zitten er nog fyto nutriënten in die stress tegengaan.

Knoflook.

Knoflook is zeer gezond. In knoflook zitten de vitaminen B1,B6 en C en ook de mineralen , seleen, mangaan, fosfor, koper en calcium en het aminozuur tryptofaan. Het is daarom goed voor het hele immuunsysteem en heeft een medicinale werking tegen allerlei ziektes o.a. griep, verkoudheid, bloedarmoede, hoge bloeddruk, hartaanvallen en kanker



Jean Elmont

Natuurvoedingsadvies en Catering

+31 651 691 819 | +597 891 34 01

foodstepsbyjean@gmail.com

Kuzu

Kuzu (spreek uit koedzoe) is een wit zetmeel, gemaakt uit de wortel van de wilde kuzu plant. Deze wilde-wingerdplant groeit in bergachtige omgevingen en slingeren zich om bomen heen. De plant bezit erg lange wortels, die erg diep de bodem in gaan. De planten worden geoogst zodra de wortels rijp genoeg zijn en zich hebben gevuld met levenskracht en goede bruikbare voedingsstoffen. De wortels worden geplet tot pulp, dit wordt met koud bergwater gespoeld en gezeefd. Hierna wordt het opnieuw gespoeld en gedroogd. Het krijgt een zeer lange droog/rusttijd. Het resultaat is een krijtachtige massa, meestal brokjes. Kuzu is een ideaal bindmiddel voor sauzen en soepen en desserts. Het heeft een grote bindkracht. Je kunt kuzu vergelijken met arrowroot. Kuzu geeft wel veel meer voordelen: het geeft bijvoorbeeld soepen en andere gladde vloeibare gerechten een mooie textuur en een glanzend effect. Het geeft geen nasmaak maar heeft een zeer zijdeachtige structuur waardoor een soep erg romig kan doen smaken. Kuzu wordt vooral veel gebruikt in de Japanse keukens als verfijnd zetmeel om gerechten mee te binden.

Maar kuzu is vooral ontzettend gezond. Het wordt al sinds de oudheid gebruikt als heilzaam natuurlijk medicijn. Het geeft erg veel medische toepassingsmogelijkheden. Het komt erg vaak voor in homeopathische geneesmiddelen en andere 100% natuurlijke medicatie. Het staat vooral bekend om zijn zeer heilzame en genezende werking bij griep en verkoudheid, (vastzittend) slijm en werkt zeer goed bij maag en darmproblematiek. Ook werkt het wonderlijk goed bij vermoeidheid (ME/CVS) en koorts. Het bevat een erg hoge concentratie aan flavonoïden, deze hebben een sterk medicinaal effect op het circulatiesysteem en spijsvertering. Kuzu is ook zeer rijk aan anti-oxidanten. Kuzu wordt ook vaak gebruikt bij darmkrampen. Dit komt omdat het een sterk vermogen heeft om samentrekkingen te remmen (zoals in de darmen) en bloedtoevoer te vergroten. Ook mensen met PDS zijn gebaat bij het gebruik van kuzu. Kuzu wordt erg veel gebruikt in de alternatieve geneeswereld (homeopaten) en in de ayurvedische wereld.

Het is verkrijgbaar in poeder en in brokjes. Je kunt het vinden in de bio winkel (bij de zeewieren en andere Chinese producten) en bij de toko. Nadeel: het is erg duur. Daar in tegen: je hebt er erg weinig van nodig om iets te binden. Kuzu



Jean Elmont

Natuurvoedingsadvies en Catering

+31 651 691 819 | +597 891 34 01

foodstepsbyjean@gmail.com

Kookworkshop Grenspark Groot Saeftinghe

moet je aanmaken met wat koud water en aan het eind van een kooktijd toevoegen. Het is klaar als de kuzu mooi helder is geworden.

Harissa

Is een smaakmaker van kruiden en specerijen die hun oorsprong vinden uit Noord Afrika (Tunesië).

De basis van harissa bestaat uit gedroogde chilipepers, knoflook, olijfolie en een mengsel van specerijen zoals komijn, koriander en karwijzaad. Afhankelijk van de regio en persoonlijke voorkeuren kunnen er ook tomaten, paprika's, munt, of zelfs rozenblaadjes aan worden toegevoegd. De basis van de traditionele bereidingswijze is het weken van de chilipepers, waarna ze met de andere ingrediënten worden vermalen tot een gladde pasta.



Jean Elmont

Natuurvoedingsadvies en Catering

+31 651 691 819 | +597 891 34 01

foodstepsbyjean@gmail.com