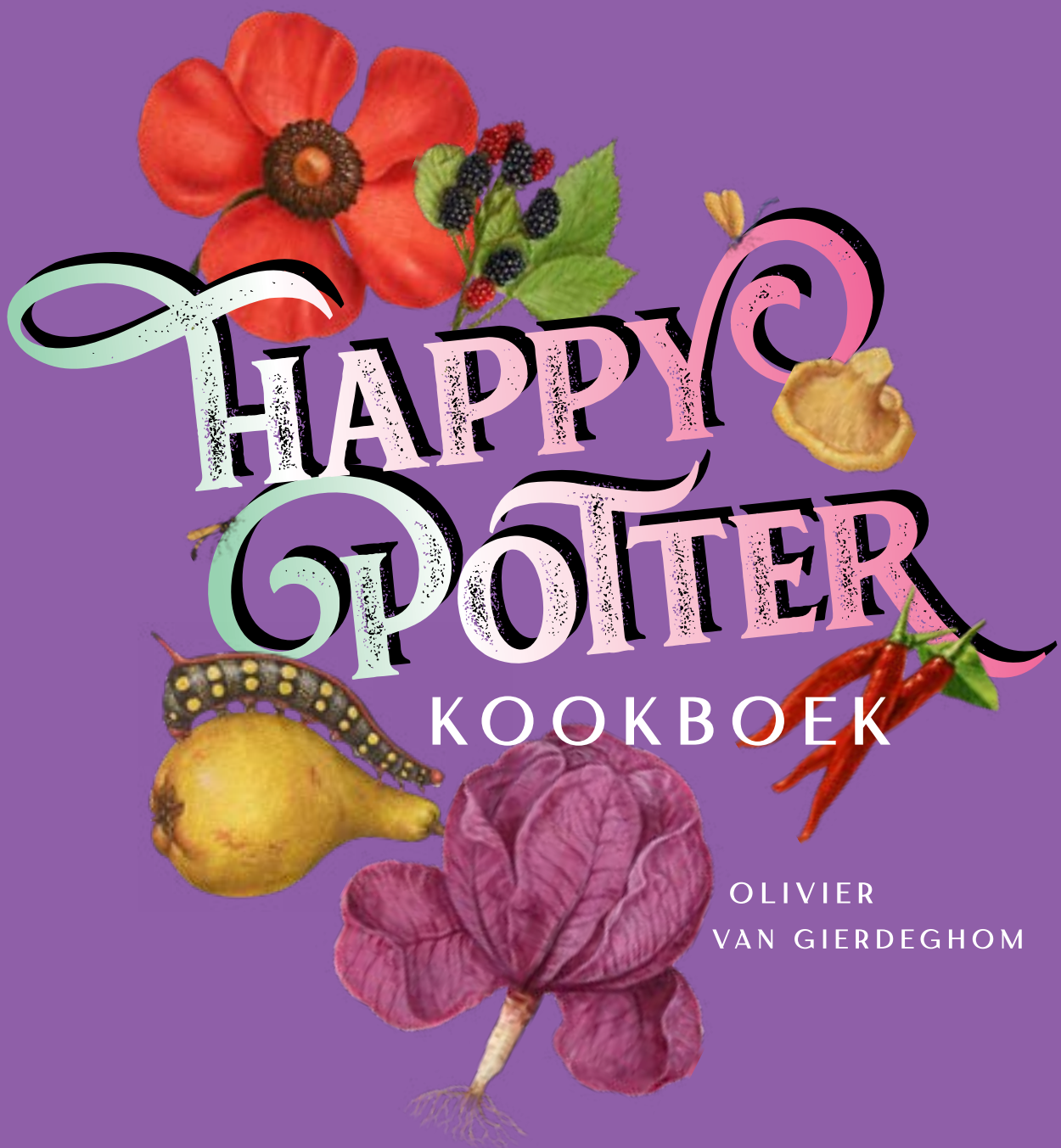




KOOKBOEK

OLIVIER
VAN GIERDEGHOM



BRUGGE — LONDEN — AMSTERDAM





Inleiding



Er hing een zoete geur van nostalgie in huis. Ik stond op de tippen van mijn tenen aan het aanrecht, toekijkend hoe mama een wit poeder geel kon toveren als je er melk aan toevoegde. Ze zag mijn belangstelling en schakelde mijn hulp in. Er gutste nu en dan wat langs het kommetje en het goedje oogde als potentieel lekker, maar dat was het beslist nog niet. De vlammetjes aardgas warmden de rest van de gesuikerde melk op en luttele minuten later werden kommetjes van stal gehaald om te vullen met vanillepudding. Volgens het pakje moest er bruine suiker en een kers op, maar het was al zoet genoeg volgens ons.

Mama had kennis over koken opgedaan via een van de duizenden boeken die haar winkel rijk was, maar de recepten waren ingewikkeld of duurden te lang. 'Je kon maar beter wat nuttig met je tijd gaan doen, zoals een Russische spionageroman lezen', oordeelde ze.

Aan mijn vaders kant werd Bourgondische Vlaamse kost op tafel gezet: konijn, paling of gebakken vis voorzien van Franse sausen pruttelend in gietijzeren potten. Aan mijn moeders zijde kreeg ik Hollandse schotels doorgaans gekruid met peper en zout en soms wat jus, klaargemaakt in minder dan een half uur tijd. Dat mijn oma twaalf jaar in Indonesië had gewoond, had haar kruidenpalet niet verruimd. Ze kon mij wel alle kruiden en planten tonen in de tuin of op afbeeldingen in een van de vele boeken in haar boekenshuur. Ook wist ze bij elke aandoening of ziekte van welke plant je een thee of kompres kon bereiden. In haar moes- en kruidentuin groeide een arsenaal aan medicinale planten. Wat bij mijn Vlaamse grootmoeder als onkruid werd gewied, kwam hier soms op tafel; salade van paardenbloem of brandnetelsoep.

In dit boek draait alles om eten uit de magische wereld van heksen en tovenaars. Kruiden, groenten, granen, fruit en planten vervullen een centrale rol. Als je zorgt voor afwisseling, kunnen ze preventief ingezet worden om ziektes te voorkomen.

Doorheen de jaren hebben mensen van diverse origine mij leren koken en bakken. Sommige recepten zijn dan ook een eerbetoon aan de gerechten die ze me voorschotelden. Tijdens mijn puberjaren kookte ik voor jeugdkampen, verenigingen en heksencovens. Bij esbats, volle maansvieringen en sabbats maakten we gebruik van bloemen, kruiden en groenten die op dat moment in de natuur voorkwamen.

In 2012 opende ik de sprookjeswinkel 'Olleke'. Deze is voor vele heksen en tovenaars van alle leeftijden een vertrouwde plek met officiële replica's uit magische films en boeken. Vele van de gerechten hebben dan ook affiniteit met deze wonderlijke wereld.

Zo'n zeven jaar geleden kreeg mijn moeder kanker. Er werd weinig ingezet op de preventieve eigenschappen van gezonde voeding, omdat de situatie reeds te ver gevorderd was. Ik begon mij in te lezen over de herkomst van voeding. Dit kookboek is het allereerste resultaat van mijn gedeelde ontdekkingen. Het heeft niet tot doel om lichaamsgewicht te verliezen. De calorierijke recepten mag je als luxe beschouwen; geniet met mate. Dit boek bestaat vooral uit plantaardige Mediterraanse en Oosterse voeding waar je lichaam van gezond blijft en is doorspekt met kruiden, waar de meest voorkomende Westerse ziektes een hekel aan hebben. De gerechten kunnen aangevuld worden met vlees of vis, maar dit is slechts een psychologisch gemis. De meeste recepten zijn makkelijk aanpasbaar naar zoutarm, suikervrij, glutenvrij en vegan. Afhankelijk van de kookomgeving en herkomst van ingrediënten worden ze koosjer of Halal.

Tijd en vooral het tekort aan tijd is doorgaans de reden waarom we vandaag niet zelf achter het fornuis staan. Laten we daarom omdenken. Zo goed als alle kant-en-klare producten uit de supermarkt bestaan hoofdzakelijk uit water, vet, suiker en zout. Daar nemen we elke dag met z'n allen teveel van op en het teveel maakt ons lichaam op lange termijn ziek. Zie koken en bakken als een gratis therapie sessies. De plek waar je (opnieuw) gelukkig kan worden. Het recept is je gids en je verzet telkens je gedachten. Dat geeft rust en geluk. De inspanning kan je een heerlijke maaltijd opleveren of kan faliekant mislukken. Koken is een leerproces en zal op termijn voldoening geven. Het resultaat in dit boek kan altijd beter, mooier, groter, maar het is oké als het maar zus en zo is. Maak er voor jezelf geen wedstrijd van.

Ik draag die boek op aan de mensen die me hebben leren koken en iedereen die graag superlekker gezond eet.

Toverketels klaar? Kokkerellen maar!



INHoud

Inleiding	8	Kiwi feta salade	71
Tante Petunia's Eton Mess	13	Mango rijstpap	72
Sherbet citroenlimonade	15	Studenten ijstheeshot	73
Waarzeggerij curry	16	Vis & frietjes	74
Gillyweed soep	18	Rijsttafel	76
Kampioenen ontbijt	20	Bellatrix's Paire mauvais Hélène	80
Koorts fudge	22	Bloemkooltaart	82
Drakeneieren	24	Nectarine en kaastoasts	85
Pomona's appel crumble	27	Eenhoornparfait	86
Paardenbloem vichyssoise	28	Nasi goreng	90
Matcha frappucino	30	Appel en tomaten Croissants	92
Kanten pannenkoeken met aalbes	31	Vergeten medaillontaart	93
Aardbeien- en tomatenbrioche	32	Gillend viooltje	94
Liefdesdrankje	34	Chaat masala	96
Demiguise	35	Aslan Caponata	98
Pizza quattro dipartimenti	36	Goudensoep	100
Mollie's no bake worteltaart	38	Rodekool met kroketten	102
Hermeliens knoedeltasje	40	Engelse scones	103
Boomtrul broccoli	43	Griezelflankaramel	104
Tempura aperogroentjes	44	Chocolade bonbons	107
Spruits' moestuin	46	Frambozen Chocolade ganache	108
Tomatensoep met brulbrieven	47	Witte chocolade mangocake	112
Boterbier met verboden woudtaart	50	Tabouleh	116
Bonensoep met platbrood	52	Babka koffiekoeken	118
Rowena's bosbessenkwarktaart	54	Paddenstoel arancini	120
Börek	56	Gebakken kokosijstaart	123
Slakkenpudding	58	Shakshouka monster	124
Boek van Moussaka	60	Bietenbrood	126
Toverstok soepstengels	63	Curry kokospasta	127
Queenie's appelstrudel	64	Trio van bloemkool	128
Ministerie van Magie welkomstglas	66	Butterscotch roomijstaart	130
Asperge millefeuille	67	Mad Hatter sorbet	132
IJzerhard mousse	68	Wortelpudding	136
Relieken der dood pindakoekjes	70	Witte chocoladekoekjes	137
		Chocoladekikker freakshake	138

Falooda	140	Maak je eigen olie of azijn	71
Plantaardig broodbeleg	142	De kracht van groene thee	73
Aubergine bootjes	143	Smaakmaker munt	78
Spinazie risotto	146	Heksengroente: tomaten	84
Pompoen Gelato	148	Perzik en Nectarines	85
Zweinstein groententaart	150	Wat zijn eenhoorns?	86
Mocktailfeestje	151	Hoe tempereer je chocolade?	88
Feniks cheesecake	154	Wassende maan broodjes	92
Lady en de vagebond pasta	156	De kracht van kurkuma	101
Verjaardagstaart	160	Heksenplant: pandan	106
Chocolademousse	162	Wonderlijke wereld van schimmels	122
Paddenstoel Bourginion	164	Laat je huid stralen!	136
Minerva's pompoentaart	166	Starten met fermentatie	144
Fruitollies	168	Heksenkruid: peterselie	165
Luna's radijssoep	169	Halloween	166
Oogballen in pompoensaus	170	Kaneel en Magred kruiden	176
Oog van Sauron	174	Gezonde kooktechnieken	182
De Djinn uit de Tajine	176	Conversietabel en allergie	184
Vegan (stroop)wafels	178	Index per ingrediënt	185
Scandinavische fruittaart	180	Fotoverantwoording	188
		Dankbetuigingen	189
Wat is ube?	14		
Chiazaad en eivervangers	21		
Heb je koorts?	22		
Waar komen draken vandaan?	26		
Alternatieven voor koffie	30		
Olievrije hummus maken	36		
Basisspreuken voor beginners	42		
Pistachenootjes	58		
Heksenkruid: ijzerhard (verbena)	69		



HOUD DIT BOEK IN ERE SCHUW EZELSOOR EN KATTEBELLETJE

Leners die dit boek met potlood gemarkeerd, beschreven,
verminkt of ongerechtvaardigd onleesbaar vinden,
worden geacht dit aan de bibliothecaris te melden.



Dessert

TANTE PETUNIA'S ETON MESS

**VOOR 8 DREUZELS OF 1 DIRK DUFFELING | BEREIDING 60 MIN.
BAKTIJD 90 MIN. | VEREIST OVEN, HEKSENKETEL, GARDE, SPIITZAK**

Een iconisch maar calorierijk gerecht, ideaal wanneer je bezoek verwacht.

DIT HEB JE NODIG

Meringue

1 el maïszetmeel
250 gr eiwit
250 gr bloedsuiker
250 gr fijne suiker
bakpapier

Vulling

250 gr aardbeien
700 ml (haver/soja) slagroom
1 tl chlorella of spirulina
1 tl ube
3 el fijne suiker

Decoratie

1 bokaal kersen
16 decoratieve suikerbloemen

ZO GA JE TE WERK

Doe de eiwitten in een mengkom en weeg de hoeveelheid nauwkeurig af. Voeg de fijne suiker toe. Blijf mixen tot je de strepen van de kloppers kunt zien in het eiwit. Schep er op het laatst de bloedsuiker en het maïszetmeel door. Stop het in een spuitzak. Verwarm de oven op 120 graden. Leg bakpapier op een ovenplaat en teken drie cirkels van 24, 18 en 14 cm. Spuit vanuit het midden het eiwit spiraalsgewijs op, ongeveer anderhalve centimeter hoog. Zorg voor voldoende ruimte op het bakpapier voor de verschillende meringues. Bak anderhalf uur met de oven op een kier om het vocht te laten ontsnappen. Was de aardbeien kort onder stromend water en dep ze droog. Verwijder de kroontjes en snij de aardbeien

in kleine stukjes en leg ze op keukenpapier.

Klop de slagroom stijf met de drie eetlepels fijne suiker. Verdeel de slagroom over drie kommen en voeg aan de ene ube toe voor een paarse kleur en aan de andere chlorella voor een groene kleur. Voeg aan de derde de aardbeien toe. Roer de natuurlijke kleurstof voorzichtig door de slagroom tot deze gelijkmatig gekleurd is. Plaats in de koelkast.

Wanneer de meringue voldoende is afgekoeld en opgedroogd komt

het gemakkelijk los van het bakpapier en kun je starten met het opbouwen van deze taart.

Leg de grootste meringue-schijf op de bodem, spuit de paarse slagroom aan de buitenkant en vul de binnenkant met de aardbeien slagroom. Plaats de volgende laag meringue en herhaal dit. Bedek de bovenste laag met slagroom en strijk glad. Breng toefjes groene slagroom aan en plaats afwisselend kersen- en suikerdecoraties tot de hele taart versierd is.

Nu maar hopen dat de taart niet uit zichzelf gaat zweven als er dreuzels op bezoek komen!

POST CARD

WAT IS UBE?

Dioscorea alata of Ube is een purperkleurige Zuidoost-Aziatische wortelknol. Deze yam of napi bevat anthocyanen; de natuurlijke kleur die ook voorkomt in aubergine, bloedsinaasappel, bramen, (wijn)druiven, rodekool, zwarte bonen... In tegenstelling tot oranje tinten (carotenoiden zoals in wortelen) zijn anthocyanen niet het hele groeiseizoen aanwezig, maar worden ze actief geproduceerd tegen het einde van de zomer zoals in herfstbladeren. Ube smaakt naar vanille, maar dan nootachtig. Voor het kleuren van gerechten kun je ook de neutraal smakende paarse zoete aardappel gebruiken, hoewel deze minder intens kleurt. Paars is een mystieke kleur die ontstaat door rood met blauw te mengen. De kleur zou helpen tegen hoofdpijn en bij slaapproblemen.



Drank

SHERBET CITROEN LIMONADE

VOOR 1 HEKS OF TOVENAAR | BEREIDING 2 MIN.

Sherbet Lemon zijn harde citroensnoepjes. Ze zijn de persoonlijke favoriet van Albus Perkamentus.

Geel eten stimuleert de spijsvertering. Dit drankje is perfect voor zonnige dagen.



DIT HEB JE NODIG

1 citroensnoepje

¼ citroen, dun gesneden

3 el vlierbloesemsiroop

Bruisend water

1 el natriumbicarbonaat

ZO GA JE TE WERK

Leg de citroen 2 minuten in lauw water met natriumbicarbonaat. Spoel af. Snij de citroen door en schik plakken tegen de zijkant van het glas.

Breek het snoepje met een hard voorwerp zodat het sneller oplost.

Meng de siroop met het water en vul het glas, eventueel met wat ijsblokjes.

*Ga naar bladzijde
151 voor meer
mocktails!*