

GOED PLAN!

INSPIRATIE VOOR
DRUKBEZETTE MAMA'S *

RANI DE CONINCK

FOTO'S ELLEN CHARLOTTE MARIE & SIGFRID EGGERS

(* EN PAPA'S 😊)

 | LANNOO

INHOUDSTAFEL

Goed plan!	8	Verse gember-citroenthee	54
Hoe is het toch zo fout kunnen lopen?	11	Jamie's perfect gebraden kip met groentefrietjes	56
Hoe is het dan toch nog goed gekomen?	13	Rode quinoa met geroosterde oven- groentjes, kikkererwten & cashewpasta	58
De eerste versnelling: mijn eigen fornuis	13	Griekse quiche met gegrilde groentjes, feta en olijven	60
De tweede versnelling: een nieuwe job	14	Goddelijke golden milk	62
		Puppy power smoothie	64
01 Een nieuw begin	17	Concreet: een typevoorbeeld van een goed plan!	66
Wat is er nu op zijn best?	20		
Een goed plan voor elke week	22		
Praktisch: wat heb je nodig?	22		
Mijn 7 x 7	27		
Klassieke pesto	28		
Cashewpesto met avocado	29		
Krokant gebakken zeebaars met pancetta op een Oosterse puree van zoete aardappel	31		
Pinksternakelpuree met spitskool, tomatensalsa & lengfilets	32		
Jamie's balls met Griekse rijst	34		
Vol-au-vent met verborgen prei & handgesneden frietjes	36		
Mijn fastfood! Granola	40		
Mijn fastfood! Peterseliewortelsoep	42		
Honger is de beste saus... én de basis voor een heel slecht plan!	44		
Met de mmmm... van mama	44		
At last! De juiste vraag!	45		
02 Zonder zonde	47		
Wat is er nu op zijn best?	50		
Torentjes van gegrilde aubergines, courgettes met tomaat & mozzarella	52		
		03 Daar is de lente!	71
		Wat is er nu op zijn best?	74
		Invloedrijke stoverij met handgesneden frietjes	76
		Gevulde Popeye-omelet	78
		Merguez, couscous & geroosterde aubergine	80
		Ovengebakken asperges & kerstomaatjes met zalm en kruidenkorst	82
		Gemarineerd buikspek met lente-ui, wortel en supervoedzame sobanoedels	84
		Powerontbijtje met chiayoghurt & mangosalsa in mooie laagjes	86
		Eimuffins met spek, spinazie, zoete aardappel & feta	88
		Zoek het niet te ver... laat je inspireren!	90

04 Hoera, examens!	93	06 Terug naar school/werk	133
Wat is er nu op zijn best?	96	Wat is er nu op zijn best?	136
Groene volle rijst met gebakken zalm & huisgemaakte teriyakisaus	99	Gebakken kabeljauw met getakaas & spinaziecouscous	138
Lentestoofpotje van erwten en tuinbonen	100	Courgetti bolognese	140
Kalkoenfilet met fregola, beuken- zwammetjes, venkel & spinazie	101	De beste quiche ever met geitenkaas en vijgen & een slaatje van rucola en walnoot	142
Gebakken spek met kerstomaatjes & gesmolten mozzarella	102	Gevulde Chinese kool met basmatirijst	144
Icetea van aardbei & rozenthee	104	Pasta puttanesca	146
Homemade guacamole	104	Granolarepen	148
Powerballs	106	Rauwe brownies	150
 		07 Aftellen	153
Zoek het niet te ver voor je inspiratie (recepten)	108	Wat is er nu op zijn best?	156
05 Daar is de zon! Chillen!	111	Pannenkoekjes met spinazie, banaan en kokosyoghurt	158
Wat is er nu op zijn best	114	Witlof in de oven & puree	160
Maleisische curry met groenten van het Wijveld	116	Gevulde gepofte zoete aardappel met guacamole en zure room	162
Sobanoedels met aubergine & mango	118	Schilvisjaasje, puree van knolselderij & prei-roomsausje	164
Dambordje van watermeloen & feta met rode ui en munt	120	Geroosterde geitenkaas met courgette, gebakken peer & gekaramelliseerde amandelen	167
Kokosrijst & curryzebaars	122	Pastinaaksoep met gremolata	168
Pasta pesto met gegrilde courgette, prinsessenboontjes & erwten	124	Soep van ovengeroosterde pompoen	170
Homemade venkelbrood	126	Preisoep van gorgonzola, pancetta en croutons	172
Granolacups met vanilleyoghurt & vers fruit	128		
 		Index	174
Mijn jaarcirkel: een goed plan voor een goed jaar!	130	Dankwoord en colofon	175

GOED PLAN!

Laat ons het nieuwe jaar lekker én harmonieus maken! Een jaar in evenwicht, met een goede balans tussen werk en privé. Dé sleutel voor dat evenwicht ligt wat mij betreft in de keuken. De huismoeder is stilaan aan het uitsterven, maar de bergen werk die ze altijd heeft verzet, zijn er niet kleiner op geworden. Tal van nieuwe uitvindingen zoals de vaatwasser, koelkast met diepvriezer of microgolfoven speelden hier de voorbije kwart-eeuw slim op in. De supermarkt bulkt van de kant-en-klare maaltijden, die in een wip kunnen worden geserveerd. Heel handig allemaal, maar vandaag voelen we meer en meer dat die hapklare brokken niet echt je dat zijn, toch niet elke dag. Het is zoals met de meeste dingen in het leven: *easy come, easy go*. Wat in geen tijd klaar is, kan nooit aan de ribben blijven plakken. Misschien perfect als je eet uit noodzaak, maar uit goesting allerminst. Of we het nu leuk vinden of niet, de echte, lékkere keuken vraagt naar vers én heeft tijd nodig. Als een Siamese tweeling zijn dit onze twee hoofdingrediënten in de keuken. Dat is voor mij zo belangrijk en niet te overschatten dat ik het hier nog eens ingekaderd in het vet wil herhalen:

#1. De twee onmisbare hoofdingrediënten van de lekkere keuken zijn 1. TIJD en 2. VERS.

Nu de huismoeder een zeldzame soort is geworden, is ons eerste hoofdingrediënt 'tijd' zoals gezegd een heel schaars goed geworden. De markt heeft daar met haar vele tijdwinnende, kant-en-klare uitvindingen heel goed op ingespeeld, maar dat is dan weer heel erg ten koste gegaan van het tweede hoofdingrediënt 'vers'! De twee ingrediënten zijn immers onlosmakelijk met elkaar verbonden en zo zijn we in een vicieuze cirkel verstrikt geraakt die voor veel tweeverdieners nog moeilijk te doorbreken valt. Sedert enkele jaren is het dan ook mijn volste overtuiging: of het nu de man is of de vrouw die in de potten roert, voor de tweeverdiener vergt zelf koken een heel goed plan!

Laat mij er geen doekjes om winden, in mijn gezin ben ik het. Mijn man is geen voorbeeld als het op zijn bijdrage in de keuken aankomt en dat is een understatement. Hij compenseert dat dan wel op heel wat andere vlakken, maar de huismoeder is bij ons alleszins niet door een huisvader vervangen. Als moeder van drie voelt de combinatie van werk en privé dan ook vaak aan als zwaar *travakken*. Ik weet dat heel veel vrouwen (én enkele huismannen 😊) vandaag de dag in hetzelfde schuitje zitten. Maar sinds ik mijn werk in de keuken beter plan, is dat gevoel helemaal gekeerd. Hoe beter je je voorbereidt, hoe minder tijd je verliest (gevolg: hoofdingrediënt nr. 1 wordt minder schaars!) én hoe meer plezier je eraan beleeft. Dat plezier is nog het allerbelangrijkste, want het is de motor van alles. Dankzij een goed plan heb ik zo de negatieve spiraal kunnen ombuigen in een heel positieve, opwaartse beweging met als resultaat: ik blij en heel het gezin blij!



De structuur van dit boek volgt een basisplan voor een jaar. Natuurlijk heb ik het bij lange nog niet helemaal ingevuld, dan zou er geen plezier meer aan zijn. Voor mij niet en ook voor jou niet. Het is een jaar met gaten, zodat we zelf nog vrij genoeg zijn om te improviseren. Ik wil vooral mijn structuur en aanpak met je delen en je vertellen hoe ik van lastminutebeslissers in de keuken mijn 'mise-en-place' heb opengetrokken over een week (zie

pagina 22, 'Een goed plan voor elke week') en met dit boek eigenlijk zelfs over een heel jaar (zie pagina 130, 'Een goed plan voor een goed jaar'). Wat voor mij vroeger een zware corvee was, is vandaag een echte hobby geworden. Ik wil die ommekeer ook heel graag met je delen. Misschien kan ik zo de vonk doen overslaan bij de hopeloze gevallen, zoals ik er zelf jarenlang één was. 😊 Maar ook de overtuigden wil ik nog meer goesting geven.



Want laat *Goed Plan* vooral een inspiratieboek zijn waarmee ik eenieders kookplezier wil vergroten: jong of oud, man of vrouw, nog wat groen achter de potten of net heel ervaren...

Om het jaar overzichtelijk te maken heb ik het ingedeeld in zeven periodes met telkens een andere kleur. Het zijn voor mij inspiratieblokken met ingrediënten die op dat moment smeken om bereid te worden. Voor elke periode geef ik onderweg ook praktische tips en enkele passende recepten mee; soms een hoofdgerecht, dan weer een ontbijt of een tussendoortje dat we lekker vonden. Ik heb ze uit mijn logboek van 2017 gehaald, met dank aan Instagram! 😊 Zo gaat het niet alleen over plannen en koken, maar is dit boek eigenlijk ook een beetje mijn persoonlijk verhaal. Met kleine stukjes uit het dagboek van mijn leven, als kind van een familie met grote appetijt. Want de liefde voor lekker eten blijft voor mij de grootste *driver* van dit plan. Ja, één ding kan ik alvast bekennen: het geslacht De Coninck heeft altijd honger en goesting! Ik hoop van jou hetzelfde, dan kunnen we die honger samen stillen... Als dat geen goed plan is!

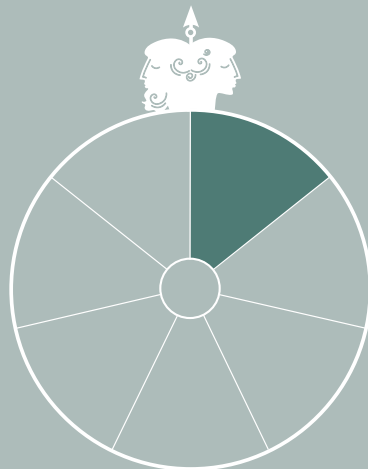
HOE IS HET TOCH ZO FOUT KUNNEN LOPEN?

Lange tijd was koken voor mij het simpele antwoord op de vraag 'Wat eten we vandaag?'. Iets dat ik beperkte tot het hoogstnoodzakelijke of uitstelde tot het echt niet anders meer kon... Koken met het mes op de keel. Een instantbeslissing waarop vaak instantboodschappen volgden voor het instantavondmaal. Vandaag begrijp ik dat net m'n lastminuteaanpak een grote nitwit in de keuken maakte van mij.

Maar hoe is dat kunnen gebeuren? Ik ben geboren in een gezin waar eten heilig is. Een eerder tradi-

tioneel nest met meer dan genoeg vrouwen (vijf stuks maar liefst) die in de potten roerden. Mijn moeder combineerde een tijd haar kapsalon met een kroostrijk gezin, maar tijdens de zwangerschap van nummer vier (de enige jongen uit het nest, zo zou later blijken), maande de dokter haar tot rust aan. Ze kookte graag, maar zette al snel haar dochters in om te helpen. Dat bleek een heel goed idee, want Anne, Gwen en Debbie leerden snel... Maar de jongste dochter was een nakomertje (elf, tien en acht jaar jonger dan mijn zussen en zes jaar jonger dan mijn broer) en bijgevolg bleef de kleine Rani vrijgesteld van de praktische koksopleiding. Eerst was ik veel te jong om te helpen, later waren de anderen al de deur uit en hoefde ik niet meer te helpen. Mijn moeder was intussen uitgekapt en haar gezin was zozeer gekrompen dat ze het nu wel weer in haar eentje kon bestieren.





01

EEN NIEUW BEGIN!

DE EERSTE ACHT WEKEN VAN HET JAAR

(voor het overzicht van het hele jaarplan, zie p. 130 'Een goed plan voor een goed jaar')

Gezondheid! Op het leven! Op het nieuwe jaar!

Bij de familie De Coninck klinken we graag goed en stevig. We doen dat het hele jaar door, maar met nieuwjaar mag het toch altijd iets meer zijn. Met een aperitief in de hand kijken we elkaar in de lachende ogen en tikken op een goede gezondheid. Als broer en zussen trekken we de eerste dag van het jaar met onze eigen kroost en aanhang naar Lokeren, waar onze ouders wonen. Het is altijd een beetje magie, want zonder echt concreet af te spreken vallen de duiven elk jaar weer. De ene al wat sneller dan de andere, maar het nest blijft trekken.

Familie is belangrijk voor ons en dat hebben mijn ouders op hun eigen manier altijd wel uitgedragen. Soms zelfs zo nadrukkelijk dat niemand ernaast kon kijken. Zo signeerde mijn vader de gevel van ons allereerste ouderlijke huis in 1958 – lang voor ik werd geboren – letterlijk met 'ons nestje'. Als jongste van vijf passeer ik er soms nog eens en zoveel nieuwe eigenaars later is het nog altijd 'ons nestje'. Telkens weer ontroert me dat.

Het is niet meer in de mode om je huis een naam te geven en voor de meeste mensen is het vandaag ronduit kitsch, maar vanuit mijn eigen geschiedenis maakt het me week als ik eraan denk. In mijn verbeelding zie ik mijn jonge vader van een jaar of 26 - zowat de leeftijd van mijn oudste zoon- en toen nog 100% vader in wording. Eigenhandig wil hij de

papa's smeedwerk



naam voor zijn huis in licht smeedwerk maken en hij kiest ervoor om voor 'ons nestje' te gaan... Bij die mijmering voel ik altijd een geruststellende warmte in mijn hart en ik ben er zeker van dat het die warmte is die de duiven nog altijd naar Lokeren lokt. Nestwarmte die ik zelf hoop door te kunnen geven aan mijn eigen kroost en zij op hun beurt hopelijk ook aan die van hen, en die van hen... Telkens weer, telkens langs het warme hart.

Maar we kijken af... Terug naar het nieuwe begin, het nieuwe jaar. Het is zeer heilzaam dat heel veel mensen overal ter wereld op hetzelfde moment de toekomst vieren. Want hierdoor beleven we het allemaal samen! Met familie, vrienden en al wie we liefhebben, komen we bijeen voor de grote poort van het nieuwe jaar. Een poort die wagenwijd open gaat en waarachter een nieuw landschap ligt, vers en onbewandeld, in mijn verbeelding met een dikke parelwitte vacht van sneeuw. Maagdelijk zonder enig spoor. We starten een nieuwe tocht en wensen elkaar het allerbeste. We feestten tot in de vroege uurtjes en de clichés vliegen als vuurwerk in het rond. Er is lekker eten, vaak veel te veel te drinken en in het feestgedruis draaien we samen een oud jaar om en beginnen een nieuw hoofdstuk.

Ik hou echt van de jaarwisseling omdat mensen van over de hele wereld zich allemaal samen openstellen voor verandering. Want met de blik op de toekomst is alles mogelijk en ligt alles nog open. Alweer een nieuwe start. We hebben elk jaar weer het gevoel dat we nieuwe kansen krijgen, dus grossieren we in goede voornemens, zien nieuwe mogelijkheden, durven te dromen en morsen met onze wensen...

Dat is wat we met elk nieuw jaar zeggen: laat ons de toekomst vieren! We kunnen herbeginnen vanaf nul. Om de 365 dagen geeft de kalender een nieuw nulpunt, voor al wie (her) beginnen wil. Het is het feest van de goesting in wat komen gaat en net daarom ook de ideale tijd om te experimenteren en ons te laten inspireren. Ook achter onze kookpotten!

Wat is er nu op zijn best?

GROENTEN



Voor ons mag het dan wel een nieuw begin zijn, Moeder Natuur is stilaan aan haar laatste worpen toe. De bodem is bijna uitgeput, het veld maakt zich stilaan klaar voor een winterslaap, dus moeten we ons reppen om nog snel wat te genieten van:

Aardpeer

Boerenkool

Knolselderij

Koolrabi

Paddenstoelen

Palmkool

Pastinaak

Rode biet

Rode- en wittekool

Roodlof/radicchio

Rucola

Savooikool

Schorseneer

Spruitjes

Tuinkers

Veldsla

Venkel (het zijn de laatste: kleintjes

maar fijntjes!)

Warmoes

Winterprei

Winterpostelein

Witlof

Wortelen

Wortelpeterselie

FRUIT



Appelen

Bananen

Mandarijnen

Mango

Peren

Pompelmoes

Sinaasappelen

VIS



Volgens onze visboer Sven moet je er na nieuwjaar van profiteren om die dure feestbeesten zoals tong en tarbot aan de haak te slaan tegen een veel lagere prijs. Tijdens de feesten is het credo meestal 'Het is maar één keer nieuwjaar!'. Dus is de vraag naar een tong of tarbot bijzonder groot, waardoor de prijzen de hoogte in schieten. Als je de slimste wilt zijn, wacht je dus beter tot na nieuwjaar om ze te eten. Dan is de vraag kleiner én de prijs lager, maar de vissen zijn nog altijd op hun toppunt. Vanaf februari schieten alle platvissen kuit en laat je ze beter links liggen...

Hondshaai

Griet

Koolvis

Leng

Pieterman

Pollak

Rode poon

Rog

Schar

Scharretong

Schelvis

Steenbolk

Tarbot

Tongschar

Wijting

Zeebaars

Zeebaarbeel/mul

Zeeduivel/staartvis

Zeetong/tong

WEEKDIEREN



Ook de weekdieren zijn een goed idee (in alle maanden met een 'r', trouwens)!

Pijlinktvis/calamari

Octopus/inktvis

Sint-jakobsvrucht

Wulk

Zeekat

(Optioneel, want minder seizoensgebonden en dus niet altijd mogelijk!)

EEN GOED PLAN VOOR ELKE WEEK

Ik ben eigenlijk helemaal geen planner, maar ik heb het noodgedwongen geléerd. Jarenlang besliste ik zonder plan wat ik zou koken en dat maakte die beslissing stresserend en vooral niet zo geïnspireerd. Elke keer weer verloor ik mezelf in de dagelijkse rush om mijn gezin toch maar een goed bord voor te zetten. Tot mijn pientere wederhelft met een simpel maar goed plan voor de pinnen kwam. Zelf is Laurens een nul in de keuken, maar omdat hij zag dat ik weer maar eens de feiten achternaholde, wilde hij af van dat kieken zonder kop. 'Wat als je nu eens tijdens het weekend nadacht over wat je de komende week zou klaarmaken? Dit oplijst en vervolgens de boodschappen voor een hele week doet? Of beter nog, mij hiervoor naar de winkel stuurt? Vraag je niet af wat je vandaag weer maar eens gaat koken, maar kijk wie er de komende week aan tafel zit.'

Hij nam een groot vel papier, deelde dat op in zeven kolommen voor de dagen van de week en maakte rijen met de uren van de dag. Vervolgens nam hij vijf stiften met een verschillende kleur voor de verschillende gezinsleden en we waren vertrokken... Sedert die dag zorgt de vraag 'Wat eten we vandaag, mama?' niet langer voor een kleine paniekaanval. Dankzij deze planmatige aanpak is er rust in mijn hoofd gekomen en heel veel zuurstof in mijn dag. En ook de kinderen vinden het heerlijk om al naar iets te kunnen uitkijken of zelf mee het weekmenu te bepalen!

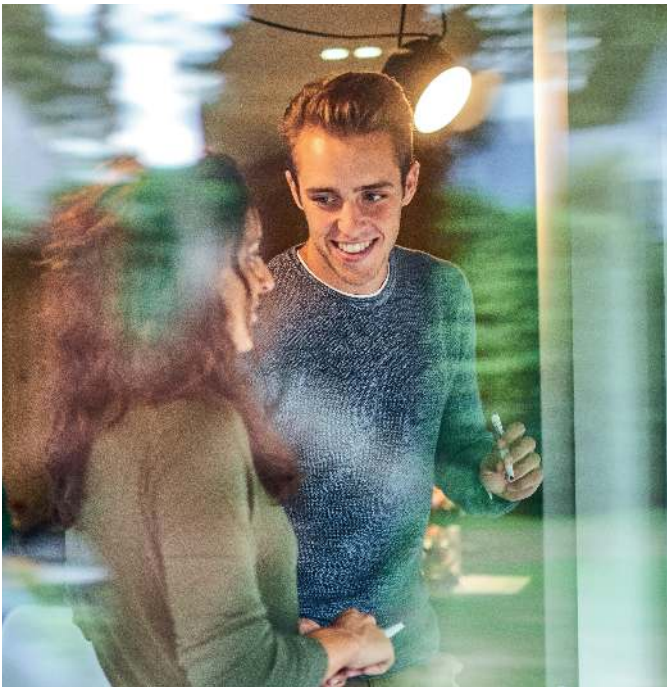
Opmerkelijk toch. Laurens zou als kluns niet weten waar te beginnen in de keuken, maar toch had ik hem nodig voor mijn doelgerichte aanpak. Zou het dan toch waar zijn? Dat van 'mannen maken plannen'? Is dit misschien de reden waarom zoveel chefs mannen zijn? Omdat wij vrouwen gewoon gebiologeerd zijn om onze kroost te voeden en ons te laten leiden door de vraag 'Wat eten we vandaag?' (Zie pagina 44, 'Met de MMMM van mama'.) Het ligt minder in onze natuur om plannen te maken, wel om iets gewoon te doen. Geen ver plan maar instant-actie! Ik weet het, ik waag me hier op glad ijs, zeker met alle gender-vloeibaarheid van de laatste jaren. Vergeet het en laat me maar snel overgaan tot actie! 😊

PRAKTISCH: WAT HEB JE NODIG?

Een uitwisbaar schrijfvlak dat je elke week opnieuw kunt invullen. Dat kan een krijtbord zijn, al dan niet permanent met krijtverf op een muur in je keuken/eetkamer aangebracht (maar niet bij ons, want Laurens haat het stof van de kalkkrijtjes 😊) of een groot vel papier. Handig zijn de reuze-post-its van 50,8 bij 58,4 centimeter, die je in de papierhandel kunt vinden. Maar persoonlijk ben ik fan van de vellen whiteboard die je gewoon tegen een raam kunt 'plakken'. Ze zijn elektrostatisch geladen en heel makkelijk te verplaatsen of te verwijderen zonder dat er plakband of punaises aan te pas komen. Wij hangen ons plan gewoon tegen een venster. Geen lijmrastjes of gaatjes in de muur! Zalig flexibel gewoon! Op één rol zitten 25 vellen en wij gebruiken één vel gemiddeld 4 à 5 weken. Voor één rol is dat 100 à 125 weken of dik 2 jaar vol goede plannen. Daar kun je dus wel wat van eten, van zo'n rol! 😊

Bij elk nieuw vel zetten we eerst de rijen en kolommen vast met permanente alcoholstift. Een ideaal werkje voor mijn keukenkluns om zijn goeie wil te tonen, haha! Voor de dagelijks/wekelijks veranderende agenda's en gerechten gebruiken we natuurlijk de uitwisbare whiteboardstiften in verschillende kleuren. In ons geval: Rani met de R van rood, Beau met de B van blauw, Dora groen van Van der Groen, Leon geel omdat hij dat graag ziet en Laurens zwart... omdat die stift nog overblijft... 😊

Alleen al het ritueel om een vers plan op te maken werkt inspirerend. Kies een vast moment om je weekrooster in te vullen. Het heeft veel voordelen en het is een echte aanrader om dit samen met je partner te doen. Laurens en ik zitten daar altijd op zaterdag voor samen. We leggen onze agenda's op tafel en checken die van de andere gezinsleden en vullen in. Het effect hiervan vind ik nog altijd ongelooflijk, want op den duur vulden Beau en Dora spontaan hun blauwe en groene agenda in wanneer ze het nieuwe lege rooster zagen nadat ze thuisgekomen waren van een week bij hun vader. Qua sociaal medium kan dat tellen toch, in tijden van sociale media? Zo wordt meteen duidelijk op welk dagen we met twee, drie, vier of met the *full monty* aan tafel zitten. Op basis daarvan beslissen we niet alleen wat er op het weekmenu gaat, maar ook wanneer er 's middags kan worden gegeten en wanneer het 's avonds zal zijn. Ook het concrete uur van de maaltijd is soms variabel,



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONN
8 - 10 V	10:30 Koffie (oud)	10:00	10:00	(WATER) in water!			
10 - 12 V		10:15 10:30 meeting	10:00		10:00 Kopen	10:00	
12 - 14 V	12:00 + 12:30	12:00 12:30 lunch 12:30 lunch	12:00			12:00	
14 V - 16 V	14:00	14:00 14:30 lunch 14:30 lunch	14:00		14:00 (oud) 14:30	14:00 (oud)	
16 V - 18 V	16:00					16:00	
18 V - 20 V		18:00 18:30 (oud)	18:00	18:00 18:30 (oud)	18:00	18:00	
20 V - 22 V			19:00	19:00 19:30 (oud)	19:00	19:00	
MEUK	MARCO WILHE PULLE KIST	MARKHANI WOMERU!	DIANHEIT 20:00 PAPA	JAMIE'S BALLO GIEKIE PAPA	GERBA KEN LEERAMES BEKENE GONDOU KROONHOF	GONCIFT GONCIFT PRESIDENT	WIL-A PARENT

afhankelijk van voetbaltrainingen, tennis- of zwemlessen of andere activiteiten. Zo valt op het goede plan niet alleen te lezen wat, maar ook wanneer we zullen eten die week. Het kan simpel klinken, maar het is zalig om te doen. Het belang van de gezinstafel is er bij ons alleen maar groter door geworden, zélf s met co-ouderlijke studenten in huis. En alles wordt zo veel eenvoudiger, want de agenda bepaalt de keuken. Een goed plan maak je niet aan je vuur, het ontstaat aan de (gezins)tafel (zie concreet op pagina 66 een typevoorbeeld van een goed plan). Maar omdat dit opnieuw zoveel vanzelfsprekender klinkt dan het in werkelijkheid is, herhaal ik ingekaderd in het vet:

#3. De AGENDA stuurt de keuken aan, want de TAFEL is baas van het vuur.

Heb je universiteits- of hogeschoolstudenten? Dan zullen hun examens mee aan het stuur zitten voor je keukenplan. Heb je nog heel jonge kinderen, dan helpen hun verjaardagsfeestjes of vriendjes op bezoek je menu indelen. Ik weet niet of ik nu de slimste van de hoop ben, maar ik heb de twee... 😊 Ik had puberende scholieren en een peuter in de pampers, vandaag heb ik steeds beter studerende studenten en een scholier die veel hobby's heeft om zijn talenten te verkennen (zwemmen, tennissen, scouts...).

Zodra het plan helemaal is ingevuld, weten we exact waar en wanneer we onze boodschappen voor de komende anderhalve week moeten doen. Bijkomend winstpunt: door ons plan doen we onze boodschappen heel gericht. We beperken onze aankopen tot wat we écht nodig hebben. Niet tot wat we ooit weleens nodig zouden kunnen hebben of pakweg de chips waar we gewoon altijd goesting in hebben. 😊 Nóg een extra winstpunt: omdat Laurens een nul is in de keuken, is hij blij dat hij toch een kleine bijdrage kan leveren door de boodschappen te doen. Zo is mijn huishoudelijke agenda weer wat lichter en is zijn geweten toch een heel klein beetje gesust!

Onze boodschappen uit het grootwarenhuis doen we meestal op zaterdag, maar het kan bij ons in de buurt gelukkig ook nog op zondagvoormiddag. Bovendien zijn er nog tal van speciaalzaken (vlees, gevogelte...) open op de zevende dag, en ook de markt (lekker vers!) kan dan misschien wel een extra optie voor je zijn. Vanaf april tot februari moeten wij voor onze groentevoorraad al helemaal geen rekening houden met openingsuren. Want dan kunnen we op elk moment van de dag of nacht gaan oogsten op 'ons veld', het Wijveld. Dat is de zelfoogstboerderij van boer Michiel, het CSA-project waarbij we aangesloten zijn (zie pagina 94, 'Hoera, examens!'). Wanneer de natuur haar vruchten begint af te werpen, verlegt een deel van onze boodschappenronde zich naar het Wijveld tijdens een zondags wandel- of fietstochtje met de kleinste. Lekker ontspannen en toch boodschappen doen. Twee vliegen in één klap!

STAP
01

DE GEZINSAGENDA

Leg de agenda van de week van alle gezinsleden samen en giet ze in het weekplan. Zo zie je wie welke dag thuis is en eet; in een nieuw samengesteld gezin kan deze puzzel nogal variëren. Er zijn trainingen en hobby's, soms gaan de oudsten iets eten met vrienden, soms moeten Laurens of ikzelf op restaurant met vrienden of voor het werk...

STAP
02

LUNCH OF AVONDETEN? VOOR HOEVeel EN MET WIE?

In de week met vijf eten we bij voorkeur altijd 's avonds warm. In de week van drie (wanneer Beau en Dora bij hun vader zijn) proberen we tussen de middag samen te eten. Laurens' kantoor is niet veraf en op zijn terugweg kan hij Leon oppikken van school. Maar dat moet natuurlijk allemaal goed uitkomen. Meestal nemen Leon en ik 's middags wat quality-time om samen te eten en gaat er een portie voor papa in de koelkast voor 's avonds... 😊

STAP
03

WAT ETEN WE DEZE WEEK?

De vorige stap heeft invloed op de samenstelling van ons menu.

Wanneer Laurens bijvoorbeeld op restaurant moet (mag? 😊) en Beau en Dora bij ons zijn, is dat het ideale moment voor Macarani – een gerecht waar de kinderen nog altijd verzot op zijn en dat Laurens verafschuwt. Het is een *guilty pleasure* uit mijn eigen kindertijd. Mijn moeder maakte het altijd klaar en het is even schaamtelijk als lekker: macaroni met kaas en hesp en enkele artistieke *drops of ketchup*, mijn moeders bolognese avant la lettre. Meestal worden de drops in de vorm van een hartje of een smiley op de pasta gespoten... Het geheel is een afwijking die mijn drie kinderen al helemaal hebben overgenomen.

Of wanneer Dora met vrienden uit eet, zien we onze kans schoon voor een lekkere bloedworst met rodekool. Alleen al bij het woord 'bloedworst' gaat Dora kokhalzen...

Voor de samenstelling van het weekmenu houden we dus rekening met wie aan tafel zit. Afhankelijk van de drukte in mijn agenda en het aantal tafelgenoten probeer ik ook makkelijke en simpele gerechten af te wisselen met het iets fijnere werk. Simpele gerechten kunnen ook maaltijden zijn die al in het weekend werden klaargemaakt. Ook een goede variatie in vlees, vis en vegetarisch helpt me keuzes te maken.

STAP
04

HET MENU OMZETTEN IN EEN BOODSCHAPPENLIJSTJE

Wanneer het rooster helemaal is ingevuld, maken Laurens en ik samen het boodschappenlijstje op.

Praktische tip: noteer je lijstje bij voorkeur in je elektronische agenda. Zo leg je niet alleen een persoonlijk databankje aan, maar kun je het ook direct doormailen naar je partner met als titel: 'Werk aan de winkel!' 😊

Zoek uit welke dag(en) voor jou het meest geschikt is (zijn) om je wekelijkse boodschappen te doen. Aangezien ik elke weekdag tussen 16 en 19 uur in Vilvoorde moet zijn voor ons spitsprogramma *Raf & Rani* bij Joe, is dat bij ons de zaterdag en/of de zondag. De algemene bevoorrading (dus ook huishoudartikelen, toiletpapier e.d.) doe ik het liefst online. Dat gebeurt niet elke week, maar maandelijks voor de zaken die we altijd in huis moeten hebben. Online kost het je iets meer, maar wellicht ook minder, omdat je je houdt aan je (maandelijkse) lijstje. Maar vooral... je wint een zee aan tijd, het belangrijkste ingrediënt van een lekkere keuken, *remember?*

Op zaterdag koop ik meestal het vlees dat ik de komende week nodig heb (je kunt alles perfect invriezen en het de avond voor je het nodig hebt, uit de diepvriezer halen en rustig laten ontdooien in de koelkast) en vaak ook al vis. Als ik tijd genoeg heb, sla ik mijn weekvoorraad al op vrijdagvoormiddag in, omdat de visboer dan altijd een ruime keuze heeft en minder volk in zijn winkel... 😊 Bij de betere visboer kun je je verse vis vacuüm (v.v.v., haha) laten trekken, zodat die niks aan kwaliteit verliest en langer bewaart. Gewoon verpakt blijft een vis een dag of twee goed in de koelkast, maar voor een v.v.v is dat vijf dagen. Merk je pakweg op dag vier dat je je visje later zult opeten, dan kun je het alsnog invriezen.

Ook je groenten en fruit kun je dan kopen. Wij gaan meestal in het weekend oogsten op onze zelfoogstboerderij het Wijveld, maar soms tank ik nog eens bij in de loop van de week. Zo'n gestolen moment op het Wijveld is voor mij echt even rustgevend als een uur yoga. Ik kom nergens méér tot rust dan daar. Sigfrid, de fotograaf die voor dit boek de meeste portretfoto's van me nam, merkte op dat ik op 'ons veld' veel trager wandelde dan thuis... 😊



cadeautje van Dora

3 JANUARI

Ik gebruik voor het eerst het weegschaaltje dat Dora voor mij onder de kerstboom legde. Mijn dochter is een krak in het vinden van gepaste cadeautjes voor haar geliefden. Zo liet ze drie jaar geleden nog een keukenschort voor mij personaliseren toen ze een tijdje in Rome studeerde en ze had toen voor haar kleine broer een koksmutsje mee met zijn naam erop. Megaschattig. De rieten draagtas waar ik telkens mee naar het Wijveld trek om onze groenten te gaan oogsten, was ook een cadeau van haar. Dora is de liefste dochter ter wereld en ja, ze kent haar mama goed... 😊 Het rode retroweegschaaltje past perfect in onze keuken en dus zit er nu nog méér liefde dan gewoonlijk in de zelfgemaakte pesto.

Hier vind je het recept van de klassieke pesto, maar ik voeg ook een variant toe met rucola. Voor de avocadolovers zoals ik zal het recept met avocado en cashewnoten – nog zo'n kleine verslaving van mij – wellicht een ontdekking zijn. Eén ding hebben ze alle drie gemeen: deze pesto's maken is echt poepsimpel en ze smaken overheerlijk!



klassieke pesto

INGREDIËNTEN

1,5 dl fijne olijfolie
60 g vers basilicum (blaadjes én takjes)
1 teentje knoflook
60 g pijnboompitten
80 g Parmezaanse kaas (in blok)
sap van een halve citroen
peper en zout

RECEPT

Doe alles in een blender en mix fijn.
Kruid met peper en zout.

Tip

Je kunt ook eens een lepelje pesto aan je soep toevoegen of er je eigen bruschetta's mee maken, zoals ze in Italië doen: (oud) stokbrood inwrijven met pesto en roosteren in de oven. Daarna beleggen met wat fijne vleeswaren, tomaat of wat je maar wilt... Ook heerlijk bij een aperitief!

Wist je dat je ook nog van andere groenten pesto kunt maken? Heb je bijvoorbeeld eens wat rucola over (het is nu nog het seizoen), verwerk dat dan in wat pesto! Hetzelfde kun je trouwens ook met het loof van je (bio)wortelen doen, echt!

Als je er nadien een laagje olijfolie over giet (de pesto moet ongeveer 1 centimeter onderstaan) en de pesto in een afgesloten potje in de koelkast zet, kun je het zeker een week bewaren. Zo kun je altijd supersnel een pasta pesto (bijvoorbeeld de pasta pesto met courgette, zie op pagina 112 'Daar is de zon!') op tafel toveren, maar je hebt ook meteen een lekkere dressing voor een slaatje. Gewoon wat olijfolie of andere plantaardige olie toevoegen, een scheutje azijn en klaar!

cashewpesto met avocado

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERS.

Voor de pasta/courgetti

4 porties pasta (liefst volkorenpasta)
of 3 à 4 courgettes voor courgetti

Voor de pesto

150 g cashewnoten
1 rijpe avocado
1 ½ citroen
25 g vers basilicum
4 eetlepels olijfolie
3 eetlepels water
1 teentje knoflook
zout

50 g cashewnoten om te strooien

RECEPT

Doe 50 gram cashewnoten in een keukenmachine en pulseer een paar seconden, totdat ze zijn gebroken. Rooster ze dan in een koekenpan tot ze goudbruin zijn.

Doe nu alle pesto-ingrediënten in een blender en mix glad tot romig. Roer de pesto vervolgens door je pasta/courgetti en bestrooi met de geroosterde cashewnoten.



Tips

Dit is een heerlijk eenvoudig gerecht dat je in slechts 10 minuten samen kunt gooien, wat betekent dat het ideaal is als een snel doordeweeks avondmaal. Het zit boordevol smaak en is extra romig dankzij de cashewnoten en avocado. Gebruik pasta als je grote honger hebt en courgetti als je iets lichters wilt.

Geef je dit gerecht graag nog wat meer pit of schuift er een vleeseter mee aan tafel? Bak dan snel wat pancetta, kippenblokjes of spek in een pan en voeg die eraan toe! Zij blij, jij blij! 😊



8 JANUARI

Volwassen kinderen vieren hun verjaardag graag onder vrienden en gelijk hebben ze. Daarom maak ik pas vier dagen na zijn verjaardag het *birthday dinner* voor mijn oudste zoon... De traditie wil dat de jarige bij ons mag kiezen wat er gegeten wordt. Vroeger koos Beau steevast voor worst met appelmoes, liefst met zelfgemaakte appelmoes van mama, met flink wat kaneel. Niks aan die keuze laat vermoeden dat mijn eerstgeborene tegenwoordig een fijnproever van de bovenste plank is met een uitzonderlijke appetijt. Achteraf gezien mag ik waarschijnlijk blij zijn dat ik hem door omstandigheden als enige van mijn kinderen de borst niet heb gegeven, ik had het niet overleefd! (Zie pagina 44, 'Met de MMMM van mama'.) Op z'n achtste proefde hij zijn eerste oester; die viel zo in de smaak dat hij nu nog altijd verslingerd is aan oesters. Het is een plezier om voor hem te koken of met hem op restaurant te gaan. Hoe verrijnder, hoe meer hij ervan geniet. Wat een verschil met mijn dochter! Wanneer de kleine Dora jarig was, deed ik haar het meeste plezier met een bordje Macarani (inderdaad, vandaag nog altijd een evergreen), pizza of andere vettigheid bij de vleet! Maar voor mijn oudste mocht het dus altijd al iets fijners wezen. Vandaar dat ik mijn beste beentje voorzet om hem vandaag gelukkig te maken en zijn geboorte te vieren met dit heerlijke verjaardagsgerecht.



krokant gebakken zeebaars met pancetta op een Oosterse puree van zoete aardappel

(EN BROCCOLI EN GROENE ASPERGES MET EEN LICHT PIKANTE DRESSING) - INSPIRED BY JAMIE OLIVER

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERS.

700 g zoete aardappelen
 2 limoenen
 1 verse, rode Spaanse peper
 1 teentje knoflook
 sojasaus
 extra vierge olijfolie
 sesamolie
 250 g asperges
 1 broccoli
 8 dunne plakjes pancetta
 4 zeebaarsfilets van 150 g elk, met vel maar de schubben en grafen verwijderd
 1 theelepels venkelzaad
 1 citroen
 een klein bosje verse koriander
 2 eetlepels mangochutney
 zeezout en zwarte peper

RECEPT

Zet alle ingrediënten klaar. Breng een grote ketel water aan de kook. Zet een grote pan met deksel en een grote koekenpan op een matig vuur. Zet het standaardmes in de keukenmachine.

Was de aardappelen, snijd lelijke plekkjes weg en prik er met het puntje van het mes een paar gaatjes in. Leg ze in een magnetronbestendige kom. Snijd één limoen doormidden, leg de helften bij de aardappelen in de kom, dek ze af met een dubbele laag keukenfolie en zet ze 12 minuten, of tot ze gaar zijn, op de hoogste stand in de magnetron.

Verwijder de zaadjes uit de Spaanse peper, hak hem in kleine stukjes, doe de helft ervan in een grote serveerkom en zet de rest opzij. Pers het ongepelde teentje knoflook bij de pepertjes in de kom en schep er 2 eetlepels sojasaus en 4 tot 6 eetlepels extra vierge olijfolie bij. Roer het sap van de limoen en een scheut sesamolie door de dressing, proef of hij goed op smaak is en giet er eventueel nog een extra scheutje sesamolie bij. Maak de asperges schoon en snijd de broccoli in de lengte, van boven naar beneden, in parten.

Bak de plakjes pancetta met een scheutje olijfolie in de koekenpan. Houd ze goed in de gaten en keer ze als ze goudbruin zijn.

Schep de plakjes goudbruin gebakken pancetta op een bord, maar laat het vet in de pan. Leg de stukken vis op het vel in de pan. Schud de pan en gebruik een spatel om de filets een paar seconden plat te drukken. Stamp het venkelzaad in een vijzel fijn en strooi het poeder vanaf enige hoogte met een snuffje peper en zout over de filets. Rasp er met een fijne rasp de schil van de citroen over, snijd de citroen vervolgens in kwarten en leg die even aan de kant.

Hak de koriander op een houten snijplank fijn, maar houd een paar blaadjes apart om als garnering te gebruiken. Doe er de mangochutney, een flinke scheut sojasaus, een scheutje extra vierge olijfolie, het sap van een halve limoen en de apart gehouden gehakte, rode Spaanse peper bij. Hak en mix alles op de snijplank door elkaar.

Vul een grote steelpan met kokend water en doe er een snuf zout bij. Doe de broccoli en asperges in de pan en zorg ervoor dat ze volledig onder water staan. Zet het deksel op de pan en draai het vuur hoog.

Controleer de vis; draai het vuur laag als hij mooi goudbruin is, maar wacht daar wel mee tot het vel echt heel krokant is. Haal de zoete aardappelen uit de magnetron, controleer of ze goed gaar zijn, pers met de keukentang het sap uit de hete limoenen en gooi de uitgeknepen helften weg. Doe de zoete aardappelen voorzichtig bij het mangochutneymengsel en hak of stamp alles met een mes of stamper door elkaar. Voeg naar smaak zout en peper toe en doe er eventueel nog een kneepje vers limoensap bij.

Haal de pan met vis van het vuur en keer de filets om, zodat de kant zonder vel ook langzaam gaar wordt. Leg de plakjes pancetta terug in de pan om ze op te warmen en serveer de filets en de pancetta op de puree. Serveer er de partjes citroen bij om over de vis uit te knippen en strooi er de apart gehouden blaadjes koriander over. Zet de schotel op tafel.

Laat de broccoli en asperges in een vergiet uitlekken, doe ze bij de dressing in de kom, hussel even vlug door elkaar en zet op tafel.

Van harte dankjewel!

Om je te willen laten inspireren! Ik hoop dat ik je goesting achter het vuur wat extra aangewakkerd heb. Want dat is alleszins wat zoveel mensen de voorbije jaren met mij hebben gedaan! Daarom houd ik eraan om mijn inspiratiebronnen hier nog even heel uitdrukkelijk en alle kanten uit te bedanken.

Merci Jamie voor je ballen en je passie, merci zus Gwen voor je fijngevoelige en niet alleen culinaire eigenzinnigheid, merci Wim voor je aanstekelijke goesting van grond tot mond, merci mama en papa voor ons nestje en het bourgondisch warme dekentje dat jullie er tot vandaag nog altijd in blijven leggen, merci Sven om zo'n onverbetelijke ambassadeur van de vis te zijn, merci Ella Mills, Sandra, Gwyneth, de Hemsley-zusjes, Yotam, Sven, Melissa (FOODBAG), Rens en Marcella... voor jullie besmettelijke passie, merci Paulien en alle andere mensen van Lannoo om mijn keuken en aanpak inspirerend genoeg te vinden om die in een boek te willen gieten, merci Sigfrid om mijn woorden zo mooi te doen opleven met jouw beelden en ook Ellen om mijn gerechten zo smakelijk tot hun recht te doen komen, merci zus Anne voor je gevoel voor schoonheid en je feeling om de dingen altijd te doen kloppen, ook in de keuken, merci Beau, Dora en Leon om altijd zulke enthousiaste smulpapen te zijn met jullie immer lege liefdevolle magen, merci Janus om rust te brengen door me twee kanten te leren uitkijken, merci Debbie om voor altijd onze lieve zachte (zoete) zus te zijn, merci Laurens om me naar een goed plan te leiden, en dit zeker niet alleen in de keuken, merci Seda Eren en alle andere Instagramvolgers om zo enthousiast te zijn over eten waar je niet eens een keertje in mag bijten (jullie feedback inspireert me en geeft me goesting elke dag!), merci broer Joeri voor je lieve en heel gemoedelijke gezelligheid aan tafel maar ook ernaast, merci boer Michiel om ons zo dicht bij de natuur te brengen en onze keuken te injecteren met die zalig gezonde vruchten van je noeste werk... Merci aan alle mensen die elke dag op welke manier dan ook andere mensen inspireren, in de keuken én daarbuiten. Want het echte vuur is het vuur dat je doorgeeft!



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Teksten: Rani De Coninck

Fotografie: Sigfrid Eggers en Ellen Charlotte Marie

Vormgeving: Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018

D/2018/45/56 – NUR 440/450

ISBN: 978 94 014 5038 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.