DE APOTHEEK VAN HET VUUR

Gezond barbecueën voor kracht, energie en een lichte zomer

Astra DragonBean

11.11 De Kosmische Bibliotheek


11.11 DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK
DE
APOTHEEK
VAN HET
VUUR
GEZOND BARBECUEËN
VOOR KRACHT, ENERGIE EN
EEN LICHTE ZOMER
ASTRA DRAGONBEAN

Colofon

Titel: De Apotheek van het Vuur

Ondertitel: Gezond barbecueën voor kracht, energie en een lichte zomer

Auteur: Astra DragonBean

Uitgave: 11.11 De Kosmische Bibliotheek

ISBN: 9789403967219

Copyright: © 2026 Astra DragonBean

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende, behoudens de uitzonderingen in de wet.

Beluister het lied bij dit boek

Lied bij dit boek: Vuur in de Ziel

Scan de QR-code om het lied op YouTube te bekijken en te beluisteren.

Of ga direct naar de video via deze link:

https://www.youtube.com/watch?v=VFcq5i52QdI

Volg 11.11 De Kosmische Bibliotheek op YouTube voor meer muziek, videoclips en boeken.


De
Kosmische
Bibliotheek
11.11
door
DragonBean

De Kosmische Bibliotheek

De Kosmische Bibliotheek is een groeiende verzameling verhalen, inzichten en werelden die samen een geheel vormen.

Elk boek is een eigen universum, geschreven vanuit een uniek perspectief, maar verbonden door dezelfde kern: bewustzijn, verbeelding en de uitnodiging om verder te kijken dan wat zichtbaar is.

Dit boek maakt deel uit van 11.11 De Kosmische Bibliotheek.


11.11
De Kosmische Bibliotheek
is een groeiend boekenuniversum
Niet zomaar een reeks losse boeken, maar een levende wereld waarin personages, auteursstemmen, symbolen, poorten en verhalen met elkaar verbonden zijn.
• Begin waar jij wilt
• Volg een personage of leesroute
• Ontdek verborgen verbanden
• Ieder boek opent een nieuwe deur
11:11 DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK
DragonBean
DODGEWOON STERRENSTOF
JAZZY MAY
STARS IN YOUR HEAD
11.11
THE COSMIC LINK
DragonBean
11:11 De Kosmische Spiegel
2026
DragonBean
11:11 Zonnestralen uit de Kosmos
11:11 MANDALA EFFECT
DragonBean
11:11 De Kosmische Bibliotheek
DragonBean
Het is geen boekenlijst.
Het is een wereld waar je in kunt stappen.
Welkom in een levende bibliotheek.
Boek voor boek. Poort voor poort. Boontje voor boontje.

Belangrijke disclaimer

Dit boek is een kookboek, gebaseerd op praktische keukenervaring, algemene voedingskennis en publiek beschikbare informatie over veilig en bewust barbecueën.

De informatie is algemeen van aard. Zij is geen medisch advies en vervangt geen persoonlijk advies van een arts, diëtist of andere gekwalificeerde zorgverlener. Voeding en kruiden kunnen deel uitmaken van een gezonde leefstijl, maar behandelen of genezen geen aandoeningen.

Pas ingrediënten aan bij zwangerschap, medicijngebruik, allergieën, nier- of hartproblemen, hoge bloeddruk, maag- of darmklachten of een voorgeschreven dieet. Stem ingrediënten bij twijfel af met een arts of diëtist.

Werk schoon en houd rauwe vis en schaaldieren gescheiden van gare producten. Was groenten en fruit onder stromend water, zonder zeep. Houd bederfelijke producten gekoeld en gebruik bij vis zo nodig een kernthermometer.

> *Astra zegt: kruiden geven smaak en kunnen een maaltijd verrijken, maar ze vervangen geen behandeling. Het vuur opent alleen wanneer jij het beheerst.*

Veilig barbecueën in één oogopslag

Gezond barbecueën begint bij voedselveiligheid én brandveiligheid. Houd deze regels naast het vuur bij de hand.

- Gebruik een barbecue alleen buiten. Zet hem stabiel en op veilige afstand van schuttingen, tenten, meubels en droge begroeiing.
- Gebruik aanmaakblokjes; nooit spiritus, benzine of een andere brandbare vloeistof.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt en verplaats een brandende barbecue niet.
- Houd een passend blusmiddel bij de hand. Bij houtskool is een emmer zand praktisch; volg bij gas of elektrisch altijd de instructies van de fabrikant.
- Was groenten en fruit onder stromend water. Gebruik geen zeep of schoonmaakmiddel op voedsel.
- Houd rauwe vis en garnalen, bereide gerechten, tangen en borden strikt gescheiden.
- Gaar vis tot ongeveer 60 °C in de kern. Garnalen moeten volledig ondoorzichtig en stevig zijn.
- Houd vis, yoghurt- of avocadosauzen en salades gekoeld. Gooi bederfelijke producten weg als ze langer dan twee uur buiten de koeling hebben gestaan.
- Voorkom opvlammen en snijd verkoolde delen weg. Goudbruin geeft smaak; zwart is geen doel.

Astra zegt: rustig vuur, schone handen en heldere grenzen.



INHOUD

Voorwoord - Welkom aan het vuur
Voorwoord van Astra - Het vuur als oude leraar
De 11 vuurprincipes van Astra

DEEL I - HET VUUR ALS KEUKEN

1. Waarom barbecue niet zwaar hoeft te zijn
2. Wat zwart wordt, verliest kracht
3. Open vuur, gesloten deksel en de kunst van geduld
4. Wassen, snijden, rijgen en voorbreeiden
5. Marinades als zomerapotheek
6. De vier wachters van de zomergrill
7. Vegetarisch van het vuur
8. Vis met respect
9. Sauzen die voeden
10. Alternatieven voor wit stokbrood
11. De tafel als zomerritueel

DEEL II - RECEPTEN VAN HET VUUR

22 recepten voor groenten, peulvruchten, vis, fruit, sauzen en bijgerechten

DEEL III - DE 11-DAAGSE ZOMERGRILL RESET

Bronnen en veiligheidsnotities
Nawoord
Over Astra DragonBean
Certificaat van Lezerservaring
Verder reizen in De Kosmische Bibliotheek

11.11
DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

Inhoud

Voorwoord - Welkom aan het vuur

Voorwoord van Astra - Het vuur als oude leraar

De 11 vuurprincipes van Astra

DEEL I - Het vuur als keuken

Vuurverhalen van Astra - 11 verhalen tussen de hoofdstukken

1. Waarom barbecue niet zwaar hoeft te zijn

Vuurverhaal 1 - De man die drie barbecues nodig had

2. Wat zwart wordt, verliest kracht

Vuurverhaal 2 - De zwarte paprika

3. Open vuur, gesloten deksel en de kunst van geduld

Vuurverhaal 3 - De kolen die niet wilden opschieten

4. Wassen, snijden, rijgen en voorbereiden

Vuurverhaal 4 - Omaatje Boontje en de kromme courgette

5. Marinades als zomerapotheek

Vuurverhaal 5 - De kom die al rook voordat het vuur brandde

6. De vier wachters van de zomergrill

Vuurverhaal 6 - Vier oude vrienden bij het vuur

7. Vegetarisch van het vuur

Vuurverhaal 7 - De man die vroeg waar het vlees bleef

8. Vis met respect

Vuurverhaal 8 - Wat uit water komt

9. Sauzen die voeden

Vuurverhaal 9 - De saus die alles wilde redden

10. Alternatieven voor wit stokbrood

Vuurverhaal 10 - Het zevende stuk stokbrood

11. De tafel als zomerritueel

Vuurverhaal 11 - De tafel onder de sterren

Astra’s Avondvuur - adem, rust en aandacht

11 vragen rond het vuur