

Vegan minestrone

¾ liter dashi

**½ kop wortelen in blokjes van
½ cm gesneden**

½ kop ui, idem

¼ kop selder, idem

**¼ kop witte kool, in reepjes
geschaafd**

2 teentjes knoflook

takje rozemarijn

½ kl zout

1 tot 2 el olijfolie

1 kop penne noedels (100 gr)

½ kop gekookte borlottibonen

2 el umebosipasta

¾ liter passata van tomaten

2 el bladpeterselie

- sauteer de ui de wortel en de selder in olie en bestrooi ze met wat zout
- voeg de geplette knoflook en de witte kool toe en roer 1 minuut
- voeg dashi toe met rozemarijn en de penne noedels
- kook 10 tot 15 minuten
- voeg de passata toe, de bonen en de umeboshipasta en roer even
- nog 5 minuten laten koken
- indien nodig nog wat extra zout toevoegen en garneren met bladpeterselie



kempische seitan met westmalle trappist

350 g seitan in plakken gesneden

2 teentjes knoflook, geperst

4 el kliswortel, in dunne frietjes gesneden

4 el wortel in wat dikkere frietjes gesneden

2 el shoyu

2 el mosterd

4 el sesamololie of zonnebloemolie

1 kop Trappist

½ kop water

eventueel 1 el perendiksap

2 el kuzu of maizena

tuinkers naar smaak

- bak de plakken seitan in 2 el olie en zet apart
- sauteer de kliswortel 3 minuten in 2 el olie samen met de knoflook
- voeg de wortels toe en sauteer nog 1 minuut
- voeg de seitan en de gesauteerde groenten in een pan samen met mosterd, shoyu, water en trappist
- kook 10 minuten zonder deksel zodat een deel van het vocht verdampt
- eventueel extra op smaak brengen met perendiksap
- binden met kuzu of maizena opgelost in wat koud water
- garneren met tuinkers

tip

Je kan kliswortel in de winter kopen en een deel in dunne schijven snijden en laten drogen op de verwarming. Je kan ook stukjes kliswortel kopen bij de kruidenafdeling.

Voor een glutenvrije variant: vervang de seitan door gerookte tofoe.

Abdij van Westmalle in de herfst.



wraps

4 ronde wraps, er zijn ook
kleurrijke groentewraps

een hartige saus,
zoals hummus, of een
broodbelegsaus van Staub
(of een ander merk)

4 blaadjes Romeinse sla
of een andere sla

wat koriander blaadjes rucola

kleurrijke kiemen zoals
rodebietkiemen

stukjes gebakken
gemarineerde tofoe of seitan

eventueel wat schijfjes verse
avocado

pikkels, zoals bloemkoolpikkel
of rodekoolpikkel

een spicy of andere saus

- de wraps kort in een hete pan opwarmen
- leg de sla erop, dan de hummus en de andere ingrediënten
- stevig oprollen
- schuin in 2 snijden
- serveren met een sausje

Je kan zowat alles
wat lekker is in een
wrap steken!



haverkoekjes

150 g fijne havervlokken

3 el olie

2 el rijstmoutstroop

2 el lijnzaad of chiazaad,
gemalen

1 el maizena

2 el diksap

¼ kl zout

2 el rozijnen of krenten

½ kl kaneel

bakpapier

- meng de dag vooraf alles behalve de garnering en de olie om te bakken
- laat staan op een warme plek
- maak ronde vormpjes van 1 cm dik en leg op de bakplaat
- bak 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden





winterse salade nr. 2

een handvol veldsla

4 stengels boerenkool

1 pakje waterkers of rucola

reepjes gerookte tempé, kort gebakken

1 el sesamololie

½ el shoyu

1 kl mierikswortel, fijn geraspt

2 kl witte miso (of een snuifje zeezout)

10 walnoten, licht geroosterd

eventueel 1 rode biet, geraspt

eventueel 4 paardenbloemblaadjes

Veldsla is een groene bladgroente die de vrieskoude kan weerstaan. De sla heeft dus yange eigenschappen en is daarom erg geschikt om in de winter op het menu te zetten. Ook paardenbloemblaadjes, mosterdblad en boerenkool houden van de koude, terwijl waterkers gedijt in water. Winterweer en koude zijn yin, maar hebben een veryangend effect op ons lichaam. Daarom doet wandelen in de sneeuw zo'n deugd. Het maakt ons sterker, levendiger en frisser. Na een yange activiteit maken we balans met heerlijk warm appelsap met kaneel of met een verwarmende jenever. Yang zoekt immers altijd zijn yinne balans op.

- strip de boerenkool van de stengel en snijd het groen in stukken van 2 centimeter
- blancheer ze en spoel ze af onder koud water
- sauteer de waterkers kort in de sesamololie en laat de blaadjes afkoelen
- sprenkel er enkele druppels shoyu over
- hak de paardenbloemblaadjes fijn en hak de walnoten grof
- meng de mierikswortel met de witte miso (of het zout) en eventueel met de geraspte rode biet
- meng alles net voor het opdienen onder elkaar. Je kan de salade ook serveren met een condiment of met een dressing

Koken met zeewier en zilte groenten

Zeewieren behoren tot de grootste zuurstofproducenten ter wereld. Wij ademen in wat wieren uitademmen. Net zoals de bomen op aarde bevatten zeewieren het groene chlorofyl. We kunnen ze indelen in rode, bruine en groene wieren. Het kleurverschil wordt veroorzaakt door bepaalde pigmenten die het groene pigment maskeren.

Zeewieren worden al sinds mensenheugenis gebruikt als voedsel en als grondverbeteraar. Al meer dan 100 jaar worden ze ook gebruikt in de voedingsindustrie, de schoonheidsindustrie en de farmaceutische industrie.

Ze krijgen stilaan opnieuw een plaats in de keuken en dat is terecht.

Er zijn meer dan 70 soorten eetbare zeegroenten. De ynnere soorten groeien dicht bij de kust, de meer compacte, jongere soorten groeien verder van de kust. Zeegroenten bevatten uitzonderlijk veel voedingsstoffen zoals jodium, calcium, ijzer, fosfor, magnesium, onverzadigde en essentiële vetzuren (omega 3 en omega 6) en veel vezels. Als we ze goed bereiden, neemt ons lichaam deze stoffen goed op, wat niet altijd het geval is wanneer men mineralensupplementen inneemt.

In de macrobiotische keuken gebruiken we dagelijks een kleine hoeveelheid kombu, nori en/of wakame bij het koken en maken we een 2-tal zeegroentengerechtjes per week. Buiten kombu, nori en wakame zijn zeespaghetti, arame, dulse, hiziki en kanten de meest gebruikte wieren. Vandaag kan je verse zeegroenten uit Bretagne en elders in de winkel vinden. Die zijn heerlijk en fris. Let er wel op dat je het zeezout er goed afspoelt. Wij gaan al jaren oogsten in het Grevelingenmeer of in de Oosterschelde.





hizikibroodjes

5 el gekookte hiziki

3 el ui, in schijfjes gesneden

4 el kastanjechampignons,
in schijfjes gesneden

1 el zoete paprika, in fijne
blokjes gesneden

1 el peterselie, fijn gehakt

wat olie

¼ kl zeezout (of shoyu)

een vel bladerdeeg (of maak
zelf een deeg)

- doe de ui, de zoete paprika, de champignons en de peterselie in een mengkom en roer er wat olie onder
- besprenkel de groenten ook met een beetje shoyu (of zout)
- snijd het deeg in kleinere stukken en leg telkens in het midden van het deeg wat van de groenten
- zorg dat er 1/3 groenten op liggen en 2/3 bladerdeegvel
- rol het deeg op en zorg ervoor dat de hoeken goed gesloten zijn (eventueel plak je ze dicht met wat water waaraan je maizena toegevoegd hebt)
- bak de broodjes 15 minuten in een op 200 graden voorverwarmde oven

crème caramel met hazelnoten

Zie het recept van de restpap (op pagina 222), maar gebruik hazelnotenpasta en wat gehakte en geroosterde hazelnoten. In dessertkommetjes gieten en flink wat esdoornsap boven op de caramel doen

polentacrème met appelsap en sinaasappelsap

2 koppen appelsap

2 koppen vers geperst sinaasappelsap

¼ kl zout

1 kl zeste van sinaasappel

2 el rijstmoutstroop

¾ tot 1 kop polenta

garnering

- giet alle ingrediënten behalve de polenta in een pan
- breng aan de kook en roer goed
- traag en al roerend de polenta toevoegen
- wanneer het begint te dikken, leg je een warmteverdeler onder de pan
- kook nog 5 minuten terwijl je nu en dan roert
- laat nog 10 minuten opzwellen met een deksel op de pan
- garneren naar keuze



kantentaart op een notenbodem

notenbodem

350 g noten, amandelen of een mengeling van noten

120 g dadels, ontpit

½ kl zout

zeste van 1 sinaasappel

bakvorm met bakpapier

Als de dadels erg hard zijn, week ze dan 4 uur in water en zeef ze



Dit is geen makkelijke taart. Kanten is een zeewier dat gelatine bevat. Sommige kanten moet je eerst weken. Het kantenpoeder is instant. De hoeveelheid hangt af van de zuurgraad van je vloeistof: hoe zuurder, hoe meer kanten je nodig hebt.

Als je verschillende kleuren van kanten in 1 taart wil verwerken, moet je even oefenen met de viscositeit van kanten: als het te dun is, vloeit alles in elkaar. Is het te dik, dan plakt het niet op elkaar.

De bodem is makkelijk te maken.

- voeg de dadels, noten, zout en de zeste in een keukenmachine of mixer en mix grof
- leg een laagje van 1 cm in de bakvorm
- druk goed aan met vochtige handen
- 2 uur laten opstijven in de koelkast
- vullen met kanten: *zie het recept op pagina 231*
- afkoelen en laten opstijven in de koelkast

tips

Je kan verschillende kleurenlaagjes leggen. Zorg ervoor dat de eerste kleurenlaag bijna hard is en giet er dan de volgende laag op, samen met het fruit.

De bodem kan je harder en krokanter maken door hem 10 minuten op 170 graden te verwarmen in een voorverwarmde oven.

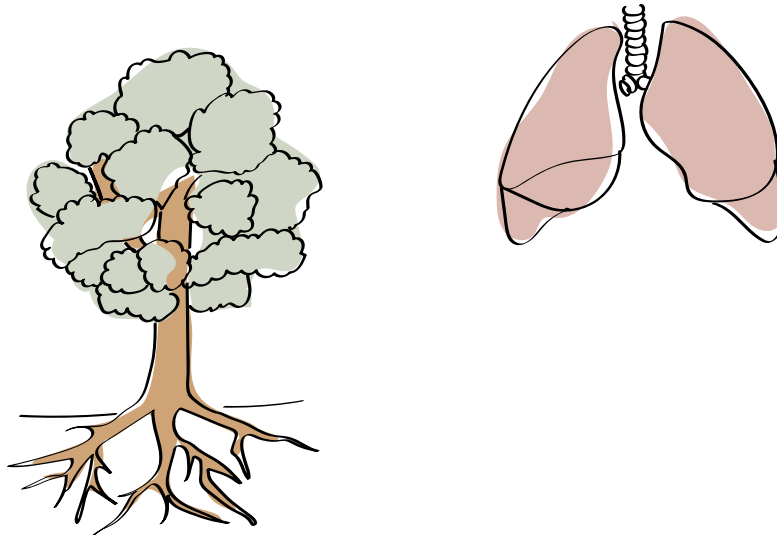
Of je kan 4 tot 6 el verwarmd kokosvet samen met de dadels en de noten mixen. Kokosvet stolt bij kamertemperatuur.



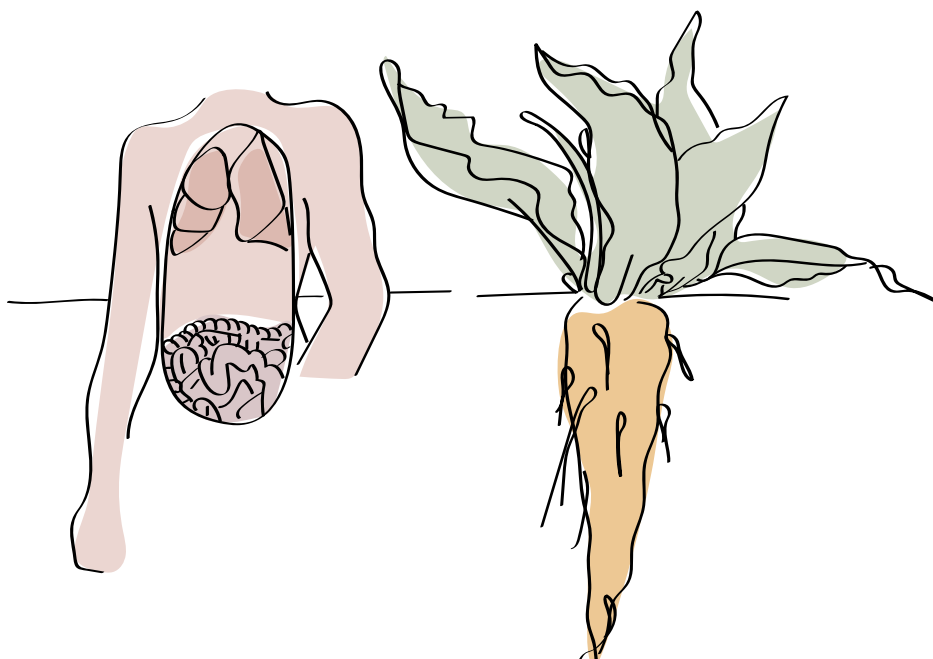
De oosterse leef- en denkwijze en de Oosterse geneeskunde

Het meest elementaire verschil tussen het Oosten en het Westen ligt in de manier van denken. Het is bekend dat de oosterling in paradoxen, schijnbare tegenstrijdigheden kan denken omdat hij een flexibele, intuïtieve manier van denken heeft. Die is tegengesteld aan de statische, rechte, dualistische denkwijze die het Westen sinds de Griekse cultuur is gaan ontwikkelen. Het logische denken gaat rechtlijnig terwijl het intuïtieve denken in analogieën gaat in cirkels. Een combinatie van beide levert de universele spiraalvorm op. Door beide manieren van denken te ontwikkelen, kunnen wij ons als mens volop ontwikkelen.

Alle facetten van de oosterse filosofie getuigen van het intuïtieve, analoge denken van deze monistische visie. De oosterse maar ook de primitieve mens ervaart zichzelf als deel van het grote geheel en ziet zich er niet van gescheiden. Voordat in de Renaissance in het Westen het sterke individualisatieproces op gang kwam, waren het eenheidsbeleven en het analoge denken ook hier niet vreemd. Men is echter gaandeweg de kennis en het werkelijke inzicht in de universele wetten kwijtgeraakt.



RELATIE TUSSEN DE WORTELS EN DE KRUIN VAN DE BOOM MET DE DARMEN EN DE LONGEN VAN DE MENS



RELATIE TUSSEN DE LONGEN EN DE DARMEN VAN DE MENS MET DE BLADEREN EN WORTEL VAN DE PLANT