

# inhoud

<b>OVER FLOUXUS FOOD</b>	<b>3</b>
<b>BERLIJN: DE SMAKELJKSTE SMELTKROES</b>	<b>4</b>
<b>BRUINGEBAKKEN BEATS</b>	<b>7</b>
<b>10 BERLIJNSE PARELS</b>	<b>8</b>
<b>10 PLEKKEN WAAR JE SPÄTI-DRANKJE BETER SMAAKT</b>	<b>12</b>
<b>10 BRILJANTE BAKTIPS</b>	<b>14</b>

1	tofu-cashewyoghurt	17	38	zwartetheekoekjes met pure chocolade	91
2	pompoencheesecake met kaneelcrumble	19	39	omgekeerde sinaasappel-olijfoliecake	93
3	rodevruchten-chiaconfituur	21	40	éclairtaart	95
4	romige sandwichkoekjes met zwarte peper	23	41	polenta-pruimencake met sojasaus	97
5	tofubrownies	25	42	rodewijncake met chocolade & druiven	99
6	tofu-tomatentaartjes	27	43	citroenvierkantjes	101
7	crispy gnocchi met honing & pompoenpitten	29	44	expres niet genoeg gebakken marsepeintaart	103
8	japanse royal milk tea	31	45	sponscake met eetbare zeep	105
9	gigantische choco-sandwichkoekjes	33	46	choco-munt-energieballetjes	107
10	kaiserschmarrn x broodpudding	35	47	dorayaki	109
11	snelle berlijnse bollen	37	48	peperkoek-smeerpasta	111
12	rodewijngranola	39	49	rodewijnpancakes	113
13	hartige havermout	41	50	gezond bananenbrood	115
14	easy rijsttaart met zelfgemaakte confituur	43	51	makkelijke mochi	117
15	traditionele appeltaart	45	52	koffiekick-chocolade	119
16	frozen cheesecake met honing, citroen & marjolein	47	53	faux zuurdesembrood	121
17	proteïneappelcake	49	54	kikkererwtbroodjes	123
18	choco-pindasmeerpasta	51	55	chocoladesauscake uit de microgolfoven	125
19	toffe(e)perentaart	53	56	gezond browniebeslag om op te lepelen	127
20	gegrilde cake	55	57	amandelcake met gember & geitenkaas	129
21	powerbrownies	57	58	butterscotch-chocopasta	131
22	opgeklapte koffie	59	59	avocadobrownies	133
23	citroen-basilicumgebakjes	61	60	zandkoekjes met miso	135
24	bosbeskoekjes met limoen	63	61	fauxcaccia	137
25	oreo®-cranberrycheesecake zonder oven	65	62	powerbrowniekoekjes	139
26	klara's bananenbrood	67	63	snelle kaneelbroodjes	141
27	boekweitpancakes	69	64	fruitige loempia's	143
28	cottage cheese-ijs met honing & walnoten	71	65	aperonoten uit de pan	145
29	donutcake	73	66	chocolate chip cookie uit de microgolfoven	147
30	aquafaba-chocolademousse	75	67	rodewijn-chocolate chip cookies	149
31	ananasdroomdessert	77	68	proteïnepeperkoek	151
32	tofucake met gember & sinaasappel	79	69	gekraakte honing-yoghurttartaart	153
33	tahini-chocolate chip cookies	81	70	geroosterde miso-pindakoekjes	155
34	aalsterse vlaai	83	71	cheesecake met gecondenseerde melk	157
35	proteïne-ijs met dadels & rozijnen	85	72	pikante rijstwafels	159
36	kokospancakes	87	73	karnemelk-carrot cake	161
37	fluweelzachte honing-citroencake	89	74	gezonde snickers®	163
			75	bananencake uit de pan	165
			76	stadsplan berlijn	168

our dreams ignite  
where day meets night  
we carve out space  
within every rhythm,  
time dissolves and  
norms erase

a pulsing beat,  
a dance with shadows  
dark yet sweet

rejection,  
belonging, gleam –  
oh Berlin,  
what a lucid dream...

**LUCID DREAMING**  
pascale hughes, nadia egan & louie van nieuwenborgh



flouxus food werd in 2019 opgericht door louie van nieuwenborgh en zet food content als creatief collectief op z'n kop. geïnspireerd door de fluxusbeweging uit de jaren 60 en 70, combineert flouxus food recepten met intermedia, waardoor je zintuigen verrast worden met onverwachte, speelse input.

de berlijnse clubscene, die in 2024 unesco-werelderfgoed geworden is, is een belangrijke inspiratiebron voor flouxus food. sinds de val van de berlijnse muur in 1989 is berlijn een smeltkroes van mensen en culturen uit de hele wereld, wat zorgt voor een unieke sfeer op de dansvloer en daarbuiten. net zoals in de berlijnse clubs, draait het bij flouxus food om vrijheid en experimenteren. hier volgen recepten geen regels, maar zijn ze een escapistische beleving.

flouxus food is altijd in beweging, zonder vastomlijnde vormen of grenzen. elk project is een uitnodiging om je verbeelding de vrije loop te laten en te ontdekken wat er allemaal mogelijk is met eten, kunst en een grote portie vrijzinnigheid.



zin in een Berlijnse trip?  
@flouxusfood

# Berlijn: de smakelijkste smeltkroes

## EEN KLEINE GESCHIEDENISLES

op 9 november 1989 viel de berlijnse muur, een gebeurtenis die niet alleen het begin van de hereniging van oost- en west-duitsland inluidde, maar ook het startschot gaf voor een totale transformatie van berlijn als stad. in de nasleep van die historische dag begon berlijn aan een reis die haar tot een van de meest bruisende, creatieve en vrije steden ter wereld zou maken. die evolutie was zichtbaar in de heropbouw van de stad, maar ook in de manier waarop mensen uit verschillende achtergronden samensmolten, wat leidde tot een vrijzinnige club- en eetcultuur.

de hereniging van oost- en west-berlijn bracht een clash van contrasten. aan de ene kant stond west-berlijn, een stad die ondanks haar isolatie economische stabiliteit kende en zich ontwikkelde als levendig en dynamisch. aan de andere kant was er oost-berlijn, dat decennialang onder socialistische controle had geleefd, waar vrijheid en zelfexpressie zwaar werden beperkt.

na de val van de muur verdween de fysieke scheiding en volgde een integratie van ideeën en leefstijlen. mensen uit het oosten werden blootgesteld aan westerse vrijheden, consumptie en kunststromingen die ze tot dan toe niet kenden. tegelijk omarmde het westen de unieke oost-duitsse gebruiken, muziekstijlen en levensvisies. die uitwisseling maakte berlijn tot een broedplaats voor nieuwe bewegingen en ontwikkelingen. de stad groeide uit tot het epicentrum van de underground techno- en clubcultuur, met iconische clubs als tesor en berghain. kunstenaars

omarmden de diy-cultuur en gebruikten verlaten panden om eigen galerieën en werkplaatsen te creëren. ook street art bloeide op; graffiti en muurschilderingen sierden de stad en trokken internationale artiesten aan. bovendien ontstond er door de instroom van mensen uit verschillende landen een multiculturele smeltkroes die zich uitte in de diversiteit van de berlijnse eetcultuur. al snel werd berlijn een magneet voor kunstenaars, muzikanten en vrije geesten uit de hele wereld. de betaalbare huurwoningen in de jaren 90 trokken mensen aan die op zoek waren naar creatieve expressie en ruimte om te experimenteren, waardoor de stad een bijzondere smeltkroes werd.

## RADICALE VRIJHEID DOOR CLUBCULTUUR

een van de meest opvallende gevolgen van de hereniging was de bloei van de berlijnse clubscene, die al snel synoniem werd met vrijheid, diversiteit en expressie. na de val van de muur ontstonden er in de verlaten gebouwen en lege industriële ruimtes van de stad ondergrondse rave- en technoclubs. die nieuwe scene stond symbool voor het afbreken van grenzen, niet alleen fysiek maar ook sociaal. mensen uit zowel oost als west, samen met migranten en toeristen, kwamen samen om te ontsnappen aan de traditionele maatschappelijke normen.

de berlijnse clubs staan bekend om hun inclusiviteit. plekken zoals berghain, heideglühen of watergate verwelkomen iedereen, ongeacht achtergrond, seksualiteit, gender of religie. in die ruimtes vervagen de maatschappelijke beperkingen en ontstaat een sfeer van radicale acceptatie en vrijheid. dat idee van een tijdelijke utopie, waar iedereen zonder oordeel zichzelf kan zijn, blijft een unieke kernwaarde van de berlijnse scene. in 2024 werd het berlijnse nachtleven zelfs uitgeroepen tot unesco-werelderfgoed, een erkenning van het wereldwijde belang dat die beweging heeft verworven. uitgaan in berlijn is meer dan alleen muziek; het is een levensstijl waarin vrijheid en gelijkheid centraal staan.

## ETEN OP HET RITME VAN DE STAD

naast de clubscene onderging ook het eetlandschap van berlijn een grote transformatie. de val van de muur leidde tot de samensmelting van verschillende culinaire tradities, wat resulteerde in een divers en eclectisch aanbod. immigranten uit allerlei hoeken van de wereld introduceerden hun gerechten in de stad. gerechten zoals turkse döner kebab of vietnamese pho zijn nu net zo verbonden met berlijn als currywurst en schnitzel.

wat de berlijnse eetscene bijzonder maakt, is de relaxte, open houding. net zoals in het nachtleven draait het om vrijheid en diversiteit. in berlijn kan je op een dag genieten van een verfijnde maaltijd in een vegan restaurant, om daarna een döner of falafel te scoren na een marathon in de club. je kan eten wat je wil, net zoals je kan zijn wie je wil.

in een stad die ooit verdeeld was, spelen eten en muziek een krachtige rol in het samenbrengen van mensen. in berlijn is niemand een buitenstaander en voelt iedereen zich welkom, zowel aan tafel als op de dansvloer.

# bruingebakken beats

## TOE AAN WAT FIJNE TUNES TIJDENS HET BAKKEN?

tune in op refuge worldwide: dit berlijnse radio-station is meer dan alleen muziek, het is een platform voor ondervertegenwoordigde artiesten en community's. de line-up is hyperdivers, van new wave en hiphop tot house of ambient.

refuge worldwide zet zich in voor vertegenwoordiging van minderheden en heeft een zero-tolerance-beleid voor racisme, seksisme en xenofobie. vanuit hun thuisbasis in de berlijnse buurt neukölln organiseren ze lokale en wereldwijde projecten en workshops. of je nu in de mood bent voor muziek, interviews, of diepgaande discussies: bij refuge worldwide zit je altijd op de juiste frequentie.



[refugeworldwide.com](https://refugeworldwide.com)

# tofu-cashewyoghurt



## INGREDIËNTEN (4-6 porties)

- haverdrink \_\_\_\_\_ 200 ml
- cashewnoten \_\_\_\_\_ 80 g
- tofu \_\_\_\_\_ 200 g
- rietsuiker \_\_\_\_\_ 1 el

## LOS GEHT'S

doe de haverdrink in een steelpan en breng aan de kook. zet het vuur uit, voeg de cashewnoten toe en laat ze 15 minuten weken.

doe de geweekte cashewnoten, haverdrink, tofu en rietsuiker in een keukenmachine. mix tot een glad mengsel en serveer. leng de yoghurt eventueel aan met nog wat extra haverdrink. je kan de yoghurt tot 7 dagen in de koelkast bewaren.

optioneel: zeef het mengsel om de yoghurt minder korrelig te maken.

# pompoencheesecake met kaneelcrumble



## INGREDIËNTEN (1cheesecake)

### VULLING

- hokkaidopompoen (500-600 g na ontpitten) \_\_\_\_\_ 1
- roomkaas (op kamertemperatuur) \_\_\_\_\_ 600 g
- rietsuiker \_\_\_\_\_ 150 g
- eieren \_\_\_\_\_ 3
- vanille-extract \_\_\_\_\_ 2 tl
- kaneel \_\_\_\_\_ 1 tl
- gemberpoeder \_\_\_\_\_ ½ tl
- nootmuskaat \_\_\_\_\_ ¼ tl
- zout \_\_\_\_\_ een snufje

### BODEM

- digestive-koekjes \_\_\_\_\_ 150 g
- gesmolten boter \_\_\_\_\_ 80 g

### CRUMBLE

- bloem \_\_\_\_\_ 100 g
- rietsuiker \_\_\_\_\_ 75 g
- kaneel \_\_\_\_\_ 1 tl
- koude boter, in blokjes \_\_\_\_\_ 75 g

## LOS GEHT'S

snijd de hokkaidopompoen in stukken en verwijder de pitten, maar laat de schil zitten. kook de pompoen in een kookpot met water tot alles zacht is, ongeveer 15-20 minuten. pureer tot een gladde massa en laat afkoelen.

maal de digestive-koekjes fijn en meng met de gesmolten boter. bekleed een ronde springvorm (24 cm) met bakpapier, druk het mengsel stevig in de bodem en zet in de koelkast om op te stijven.

klop de roomkaas zacht en voeg de rietsuiker toe. meng goed en voeg een voor een de eieren toe, gevolgd door vanille-extract, kaneel, gemberpoeder, nootmuskaat en zout. roer de gepureerde pompoen door het roomkaasmengsel.

giet de vulling op de koekjesbodem en bak de cheesecake in een voorverwarmde oven op 160°C. na 40 minuten bak je de crumble mee: meng de bloem, rietsuiker en kaneel. wrijf de koude boter erdoor tot een kruimelig deeg en strooi dat over de cheesecake. bak de cheesecake nog 10-15 minuten, tot de crumble goudbruin is en de cheesecake stevig.

laat de cheesecake volledig afkoelen in de uitgeschakelde oven en zet hem daarna minstens 2 uur (of een hele nacht) in de koelkast om op te stijven. je kan de cheesecake tot 5 dagen in de koelkast bewaren.



BRUINGEBAKKEN IN BERLIJN

VEGAN

# rodevruchten- chiaconfituur

## INGREDIËNTEN

(1 potje)

- bevroren rood fruit (aardbeien, frambozen...) \_\_\_\_\_ 300 g
- water \_\_\_\_\_ 2 el
- agavesiroop \_\_\_\_\_ 2 el
- chiazaad \_\_\_\_\_ 3 el
- fijngesneden muntblaadjes (optioneel) \_\_\_\_\_ een paar

## LOS GEHT'S

doe het fruit, water en de siroop in een steelpan. zet het vuur op middelhoog en laat 15 minuten sudderen. roer geregeld om, tot je een gladde massa hebt en het meeste vocht is verdampt.

roer de chiazaadjes en munt erdoor. giet de confituur in een potje en bewaar het tot 7 dagen in de koelkast.

# romige sandwichkoekjes met zwarte peper



## INGREDIËNTEN

(5 koekjes)

### KOEKJES

- rietsuiker \_\_\_\_\_ 50 g
- honing \_\_\_\_\_ 30 g
- margarine of boter, op kamertemperatuur \_\_\_\_\_ 80 g
- melk \_\_\_\_\_ 30 ml
- patisseriebloem \_\_\_\_\_ 100 g
- bakpoeder \_\_\_\_\_ ½ tl
- zout \_\_\_\_\_ een snufje
- kaneel \_\_\_\_\_ 1 tl
- gember \_\_\_\_\_ ½ tl
- zwarte peper \_\_\_\_\_ ½ tl

### VULLING

- roomkaas \_\_\_\_\_ 200 g
- rietsuiker \_\_\_\_\_ 50 g

## LOS GEHT'S

klop in een mengkom de rietsuiker, honing en margarine (of boter) tot een glad en goed gemengd geheel. voeg de melk toe en mix tot alles volledig is opgenomen.

klop in een aparte kom de bloem, het bakpoeder, het zout, de kaneel, de gember en de zwarte peper samen.

voeg geleidelijk de droge ingrediënten toe aan de natte ingrediënten en meng tot er een zacht deeg ontstaat. pas op dat je niet te lang mengt, anders worden de koekjes taai.

verwarm de oven voor op 180 °C en bekleeft een bakplaat met bakpapier. gebruik een lepel om 10 hoopjes deeg op de bakplaat te scheppen, met wat ruimte tussen elk koekje.

bak in de voorverwarmde oven gedurende 10-12 minuten, of tot de randen licht goudbruin zijn. haal de koekjes uit de oven en laat ze volledig afkoelen op de bakplaat.

mix in een aparte kom de roomkaas en rietsuiker tot een glad en romig mengsel. zodra de koekjes zijn afgekoeld, smeer je een lepel roomkaasvulling op de onderkant van een koekje. plaats een ander koekje erop, met de onderkant naar beneden, om een sandwich te maken. druk ze voorzichtig samen. herhaal dat proces tot alle koekjes zijn gesandwich met de roomkaasvulling.

je kan de sandwichkoekjes tot 4 dagen in een luchtdichte container in de koelkast bewaren.





# tofubrownies

## INGREDIËNTEN (10 brownies)

### BROWNIES

- tofu \_\_\_\_\_ 200 g
- rietsuiker \_\_\_\_\_ 120 g
- plantaardige olie \_\_\_\_\_ 80 ml
- haverdrink \_\_\_\_\_ 100 ml
- vanille-extract \_\_\_\_\_ 1 tl
- patisseriebloem \_\_\_\_\_ 100 g
- cacaopoeder \_\_\_\_\_ 40 g
- bakpoeder \_\_\_\_\_ 1 tl
- zout \_\_\_\_\_ een snufje
- pure chocolade, gehakt \_\_\_\_\_ 100 g

### GLAZUUR

- havermelk \_\_\_\_\_ 50 ml
- pure vegan chocolade, gehakt \_\_\_\_\_ 100 g
- zout \_\_\_\_\_ een snufje

## LOS GEHT'S

verwarm de oven voor op 180 °C. vet een vierkante bakvorm van 20x20 cm in en bekleed die met bakpapier.

mix in een blender de tofu, suiker, plantaardige olie, de haverdrink en het vanille-extract tot een glad mengsel.

meng in een grote kom de bloem, het cacaopoeder, bakpoeder en zout door elkaar.

voeg de natte ingrediënten uit de blender toe aan de droge ingrediënten in de kom. roer tot alles goed gemengd is. voeg tot slot de pure chocolade toe.

giet het beslag in de voorbereide bakvorm en strijk het gelijkmatig uit.

bak de brownies gedurende 25-30 minuten in de oven. laat ze minstens 15 minuten afkoelen in de vorm, maak ondertussen het glazuur.

doe de melk, chocolade en het zout in een steelpannetje. zet het vuur op middelhoog en roer tot een glad mengsel.

giet het glazuur over de brownies en zet bij voorkeur in de koelkast om op te stijven, alvorens je het in stukken snijdt. je kan de brownies tot 5 dagen in de koelkast bewaren.