

nordic family
kitchen



MIKKEL KARSTAD
FOTOGRAFIE ANDERS SCHÖNNEMANN

nordic family
kitchen

GEZOND - NATUURLIJK - EENVOUDIG

TERRA

6
voorwoord

8
in de tuin

30
ontbijt

50
bakken

78
op het strand

108
eieren

128
lunch

160
in de boomgaard

182
pasta

204
avondeten

228
in het bos

252
register

voorwoord

Koken en eten spelen in onze familie een belangrijke rol. Mijn moeder nam vroeger altijd ruim de tijd om lekkere dingen in huis te halen en heerlijke maaltijden te maken. Daardoor heb ik als kind een heleboel verschillende dingen geproefd en werd de belangstelling voor nieuwe smaken mij met de paplepel ingegoten.

Toen ik 12 of 13 was kreeg ik een eigen 'dinerdag', waarop ik moest bedenken wat we aten en welke boodschappen er nodig waren. Ik was dan vaak de hele middag bezig met de voorbereidingen van de maaltijd die mijn moeder, haar man en ik dan samen aten, terwijl we uitgebreid bespraken wat ik gemaakt had en wat de volgende keer misschien wat beter kon.

Deze interesse voor voeding was voor mij een belangrijk opstapje naar de culinaire wetenschap, en dankzij alle opgedane kennis mag ik me nu al dertig jaar bezighouden met de twee dingen die ik het meest liefheb: mensen en eten.

In mijn eigen gezin – Camilla en onze vier kinderen, Oscar, Alma, Konrad en Viggo – neemt voeding dankzij mijn werk natuurlijk een bijzondere plek in, en Camilla en ik doen ook altijd ons uiterste best om de kinderen zoveel mogelijk verschillende dingen te laten zien en proeven. Onze vakantiebestemmingen kiezen we vaak aan de hand van interessante en spannende culinaire culturen, en we gaan regelmatig met de kinderen naar het bos of het strand om eetbare dingen uit de natuur te zoeken.

Op onze boerderij in Kopenhagen verbouwen we groenten en kruiden en dankzij onze kippen hebben we elke dag verse eieren. Op die manier proberen we de kinderen enthousiast te maken voor voedsel en willen we hen op natuurlijke wijze laten kennismaken met nieuwe dingen. Ik weet heus wel dat ze het soms vermoeiend vinden als ik weer zeg, 'Kom op jongens, we gaan het bos in', of 'Hier, probeer dit eens', maar ik merk duidelijk dat ze alle vier steeds meer liefde voor voedsel ontwikkelen, en dat ze koken erg leuk beginnen te vinden. Vooral als we het samen doen en daarna gezellig aan tafel gaan om te smullen en te kletsen.

Dit boek staat vol recepten voor ontbijt, lunch en avondeten, zowel voor drukke dagen als voor dagen dat je alle tijd hebt om de natuur in te trekken (of naar lekkere winkels te gaan) om ingrediënten te zoeken en die op een kampvuur klaar te maken.

Het voornaamste is dat je elke dag de tijd neemt om te koken, moeite doet om een goede maaltijd op tafel te zetten, goede lokale ingrediënten gebruikt en, het allerbelangrijkst, ervan geniet in het gezelschap van familie en vrienden.

Veel plezier!

Mikkel





in de
tuin



Zelf groente kweken en in je dagelijkse maaltijd verwerken geeft veel plezier en voldoening. En als je in de stad woont, kun je je kinderen leren dat je ook daar in grote mate zelfvoorzienend kunt zijn. In ons kleine tuintje verbouwen wij bijvoorbeeld verschillende kruiden en groenten, maar het is ook een zalige oase van rust in het hectische stadsleven.

14

vlierbloesem-muntlimonade

17

kruidenpesto

18

gegrilde pofaardappels

23

gegrilde geep met kruiden

28

vlierbloesem-rozemarijnpannenkoekjes



vlierbloesem-muntlimonade

VOOR ONGEVEER 2 À 2,5 LITER
(*verdund*)

15 vers geplukte vlierbloesemschermen
3 à 4 takjes munt
3 biologische citroenen
600 g suiker
2 liter water

Snijd de bloemetjes van de vlierbloesemschermen, was ze goed en doe ze met de munt in een kom.

Snijd de citroenen in schijfjes en doe ze met de suiker en het water in een pan. Breng het water net aan de kook en doe de vlierbloemetjes en munt erbij. Draai het vuur uit, laat de limonade afkoelen en laat hem 12 uur trekken.

Zeef de limonade en serveer hem met een beetje water, wat verse muntblaadjes en ijsblokjes.

Je kunt de limonade ook in vormpjes invriezen en als ijslolly aan de kinderen uitdelen. Voor volwassenen kun je de limonade aanlengen met witte wijn, of met wodka of gin als mix serveren.

De limonade blijft in de koelkast 4-6 weken goed.





kruidenpesto

VOOR 500 ML

5 flinke handen gemengde kruiden
2 sneetjes oud brood
25 g parmezaan, geraspt
300 ml olijfolie
zout en zwarte peper uit de molen

Was de kruiden in koud water en droog ze goed. Verwijder zo nodig de steeltjes en mix de kruiden met het brood, de parmezaan, de olijfolie en zout en peper in een blender tot een dikke pesto.

Schep de pesto in een kom en serveer hem bij de gegrilde pofaardappels en de gegrilde geep (zie blz. 18 en 23).

gegrilde pofaardappels

MET KRUIDEN, HÜTTENKÄSE EN PARMEZAAN

VOOR 4 PERSONEN

4 grote pofaardappels
zout en zwarte peper uit de molen
200 g hüttenkäse
3 el olijfolie
paar takjes en 2 handen gemengde kruiden
(rozemarijn, salie, marjolein)
40 g parmezaan, geraspt

Verwarm de oven voor op 180 °C. Was de aardappels (schil ze niet) en leg ze in een ovenschaal. Strooi er een snufje zout over en zet ze 1 uur in de oven, of tot ze zacht zijn.

Breng de hüttenkäse terwijl de aardappels in de oven staan met 2 eetlepels olijfolie, zout en zwarte peper uit de molen op smaak. Neem de aardappels uit de oven en laat ze afkoelen.

Snijd de afgekoelde aardappels in grove partjes en doe ze met de kruiden in een grillrooster. Sprenkel er een beetje olijfolie over en bestrooi ze met zeezout. Sluit het rooster en gril de aardappels op een hete grill tot ze goudbruin en licht krokant zijn.

Stort de aardappels op een bord. Serveer met de hüttenkäse, verse kruiden en de parmezaan. Sprenkel er ten slotte nog een beetje olijfolie over en serveer de aardappels terwijl ze nog warm zijn, zodat de topping smelt.

