

KIM VERCOUTERE & TINE TOMME

SOUL KITCHEN

Vegan gerechten uit de Avalonhoeve

Fotografie: Heikki Verdurme



Inhoud

Inleiding

6 - 21

Ontbijten

24 - 37

Het belang van de seizoenen

38 - 39

Winter

40 - 67

Lente

68 - 95

Zomer

96 - 123

Nazomer

124 - 151

Herfst

152 - 179

Lunchbox

180 - 191

Desserts

192 - 223

Vorraadkast

224 - 225

Partners

226 - 228

Dankwoord

229

Index

230 - 231



Een grote uitdaging

Samen met m'n vrouw eet ik thuis sinds een goed jaar voornamelijk vegan en vegetarisch, omdat het gezond aanvoelt en we er de planeet nog een handje mee helpen ook. Die omschakeling maakten we eigenlijk vrij abrupt, van de ene dag op de andere, na het zien van een aantal documentaires over dergelijke voedingspatronen.

Al bij al ging het erg gemakkelijk. De grootste uitdaging voor ons was vooral het steeds blijven vinden van interessante en lekkere combinaties om je bord mee te vullen, om niet elke dag te vervallen in datzelfde slaatje of diezelfde wrap, en dat zonder uren in de keuken te moeten staan.

En dat is precies waar *Soul Kitchen* je mee helpt: het integreren van gezonde, biologische voeding in je drukke levensstijl, aan de hand van een heleboel leuke recepten en weekplanningen per seizoen, zodat je alleen maar méér energie en tijd overhoudt om jezelf daarna dubbel zo hard in het leven te gooien. Want ik ga al eens graag hard!

Sean Dhondt

Hoe het begon

Het is volop zomer als mijn dochter en schoondochter me vragen om een voorwoord voor dit kookboek te schrijven. Een zalig warme zomer, misschien een veel te warme zomer, maar ik geniet van een heerlijk stuk aardbeien-taart dat zij daarnet voor me hebben klaargemaakt.

Ik mijmer even over mijn leven, over hoe het was toen ik veertig jaar geleden begon aan dit avontuur en de keuze maakte om biologisch en veganistisch te gaan eten. Hoe ik op zoek moest gaan, soms kilometers rijden om een natuurwinkel te vinden, hoe ik zelf tofoe, seitan, mochi, amazake maakte en die iedere maaltijd voor mijn gezin op tafel toverde. Er waren geen kant-en-klare vegan burgers, we bakten zelf zuurdesembrood dat veel te hard was en de smaken waren soms wat eentonig. Ik gaf yogales in mijn living, in een godvergeten West-Vlaams dorpje. Onze kinderen werden thuis geboren in diezelfde living en kregen miso-soep en rijstballen mee naar school. Mensen dachten dat we van een andere planeet kwamen, de natuurwinkels hadden een zeer 'uitgesproken' geur als je binnenstapte. Maar ik hield vol. De kinderen leerden me wat ze nodig hadden en ik bleef zoeken. Vaak moeten we er nog om lachen. Geleidelijk aan werd het eten lekkerder en lekkerder en kon ik ook meer en meer genieten van wat ik neerzette, van wie ik was geworden en van de bewuste keuzes die ik had gemaakt.

Wil jij ten volle genieten van je leven, maar wil je ook bewuster leven? Vaak denken mensen dat deze twee manieren van leven tegengesteld zijn aan elkaar. Niets is minder waar. Je leven ten volle beleven en volop genieten van dit leven kan enkel door bewustwording over hoe je met je lichaam, je gedachten, je gevoelens, met anderen en met de natuur omgaat. Hoe meer je kunt investeren in bewust leven, hoe meer dit een attitude wordt die je ook aan je kinderen doorgeeft.

De klimaatsverandering is een feit, milieuvervuiling is een nog groter feit, en als we kijken hoe we worstelen met onze mentale en fysieke gezondheid en hoe snel bepaalde ziektes zoals obesitas, suikerziekte, kanker, constipatie, depressie... toenemen, dan kunnen we niet anders dan de feiten onder ogen zien. Dit boek is een uitnodiging om in

je dagelijkse manier van eten bewuste keuzes te maken. Om biologische en ongeraffineerde producten te kopen en te verwerken tot heerlijke gerechten. Maar we gaan nog een stapje verder. Hoe minder dierlijke producten we consumeren, hoe beter voor onze gezondheid en voor ons milieu en Moeder Natuur. Kunnen we dat waarmaken, dan is er overvloed, overvloed die de natuur ons schenkt, gewoon voor ieder van ons.

Uniek aan dit boek is dat we ook geen suiker gebruiken. Misschien denken sommigen: het zoveelste 'dieetboek' waar je slank van wordt. Deze manier van denken en leven heeft echter niets met 'diëten' te maken, maar alles met het begrijpen van hoe de natuur in elkaar zit en leren meeleven in het klimaat waarin we leven, met de seizoenen. Te aanvaarden dat er een orde zit in de natuur en die te respecteren. Het is een keuze die we maken, een manier van leven. Als we de orde en natuurwetten eenmaal snappen en toepassen in ons dagelijks leven, dan is de beloning groot. Overvloed, een nog mooiere natuur, een gezond lichaam, geluk. Is dat niet het mooiste dat je kunt meegeven aan je kinderen en andere mensen?

Mijn dochter Tine was van jongs af een kritische eter. De verborgen smaken in het eten haalde ze steeds naar boven, ze was gefascineerd door hoe ik zuurkool maakte. Het heeft haar nooit losgelaten. Ze houdt van lekker eten. Opgroeien in ons gezin waar bewustwording centraal stond in combinatie met haar smaakpalet en vaardigheden, maakt haar vandaag de dag tot een chef-kok die als geen ander vegan food tot superlekker voedsel omtovert. Mijn schoondochter Kim waardeert de medicinale kwaliteiten in voedsel heel erg. Het geeft haar de kracht en energie om dagelijks lekker en gevarieerd voedsel te maken voor haar gezin. Ze creëert prachtige lunchboxen voor haar kindjes, zelfgemaakte ijsjes, toetjes om van te smullen. Haar doorzettingsvermogen en de vastberadenheid in haar keuzes zijn een voorbeeld voor iedereen. Wat ben ik blij dat zij de handen in elkaar geslagen hebben om dit boek in elkaar te steken en zo veel mensen te mogen inspireren op hun weg. Proficiat Kim en Tine!

Marijke





Kims verhaal

Ik startte acht jaar geleden met macrobiotisch koken. Mijn gezondheid was toen niet om over naar huis te schrijven. Ik vond macrobiotiek ingewikkeld klinken, maar besloot het toch een kans te geven.

Als ik kijk waar ik nu sta en voel hoe ik me nu voel, dan is het bijna niet te geloven wat voeding met een lichaam kan doen. Stap voor stap begon ik aan mijn eigen unieke voedingsverhaal. Het was er eentje met vallen en opstaan. Ik ben namelijk grootgebracht met erg klassieke kost. Eerst deed ik maar wat, gewoon om mij beter te voelen, maar gaandeweg wilde ik toch wel weten waarom ik beter geen exotisch fruit at, wat vlees met mij deed en waarom ik beter niet elke week chocolade at. Gesteund door mijn man Thijs begon ik me te verdiepen in het koken. Uiteindelijk ben ik pas echt gepassioneerd geraakt door gezonde voeding dankzij mijn schoonzus Tine, die eerder al twee kookboeken uitbracht.

Ik werd een tijdje later mama van een knap meisje en wilde zoveel mogelijk kennis vergaren om door te geven en om nog evenwichtiger te leren koken in functie van mijn gezin. Want laat het duidelijk zijn: elke persoon is uniek en elke mens heeft een eigen conditie en constitutie.

Ik kon gelukkig met al mijn vragen terecht bij mijn fantastische mentor en tevens schoonmoeder (echt waar!), Marijke De Coninck. Marijke heeft door de jaren heen duizenden mensen geholpen met hun gezondheid en emotionele heling. Ze is een lesgeefster die je inspireert. Ik ben uiteindelijk zelf ook een opleiding tot voedingscoach gaan volgen. Tijdens deze opleiding had ik het geluk om nogmaals mama te mogen worden van een kleine deugniet en toen groeide het idee om mama's te adviseren over natuurlijk(er) leven. Samen met vroedvrouw Sharon Deman richtte ik het concept 'Mama's café' op, waar wij jonge mama's en gezinnen met veel plezier inspireren en begeleiden.

Ik ben ervan overtuigd dat veel gezondheidsproblemen en medische ingrepen vermeden zouden kunnen worden en dat veel mensen zich echt stukken beter zouden voelen met andere voeding. Je levenskwaliteit verandert helemaal!

Ik hoop jullie met dit kookboek over de streep te trekken om bewuster te eten en vooral goesting te doen krijgen om natuurlijk en evenwichtig te koken.

www.kimgreenlife.be
www.mamascafe.be

Tines verhaal

Een droom wordt werkelijkheid. Het begin van een gemeenschapsplek waar permacultuur, kruiden, workshops en lekker eten elkaar ontmoeten. Ontstaan vanuit mijn jarenlange ervaring in restaurant Avalon, met als doel een duurzamere levensstijl te ontwikkelen, maar ook voeding voor de ziel. Meer diepgang en authenticiteit in het leven en in het eten.

De verbinding met de natuur heb ik in het stadsleven enorm gemist. En stilaan vind ik een mooi evenwicht tussen het organiseren van educatieve workshops, het buitenleven en koken tussendoor. De directe relatie met de natuur, de boeren, oogsten én verwerken uit eigen tuin, alles vormt nu één geheel en dat wil ik graag delen met jullie.

www.deavalonhoeve.be
www.tinessoulfood.be





De omgevingsenergie daalt verder tijdens de herfst en dat brengt samentrekkende en condenserende verschijnselen voort. Zo zul je zien dat het sap zich uit de toppen van de bomen en uit de uiteinden van de bladeren terugtrekt. Tijdens de tweede helft van augustus begint deze energie in de natuur – meestal heel traag en geleidelijk – nog meer naar het centrum van de aarde en de dingen te trekken. De sappen van de planten trekken dan helemaal naar onderen in de wortels, naar het centrum van de hoofdwortels, naar het centrum van de stam. Hierdoor worden de andere delen van de boom en de plant relatief droog: de cellen worden immers niet meer bevoeid door het sap. Daardoor kunnen ze dan geen actief leven meer leiden.

De aarde vermengt zich veel minder met het leven-gevende water, bijgevolg neemt de vruchtbaarheid van de grond af, zelfs al is het niet erg koud. De vruchten van de grond worden geoogst, binnengehaald en gedroogd of onder een dikke laag grond ingekuuld en zo weer in de aarde gebracht. De herfst dient zich aan en bepaalt het beeld van een meer introverte natuur. Fikse winden die vaak vanuit het westen waaien, geselen het landschap.

Ook in de mens trekt de energie samen naar de kern. Hij voelt meer de behoefte om binnen te blijven en heeft minder zin om lichamelijk actief te zijn buiten. Hij mijmert over zichzelf. Het is tijd voor zelfreflectie en bezinning over wat diep binnen in hem leeft. Gezinnen gaan gezellig rond het haardvuur zitten. Deze periode is heel geschikt om met geestelijke zaken bezig te zijn, met datgene wat zich afspeelt in het spirituele leven. In onze dagcyclus herkennen we dit moment 's avonds.

De energie trekt zich dieper terug in het lichaam en zorgt ervoor dat de fundamentele functies van het lichaam in deze moeilijke periode in de natuur zullen blijven werken. Daardoor is de mens minder geneigd om buiten te komen, om op reis te gaan en uitbundig te leven. Terwijl de energie in de natuur zich overal naar binnen toe concentreert, vertraagt ze ook. Ze stagneert en wordt materie. Alles wordt vaster, steviger en de vibratie-snelheid neemt af.

De longen, dikke darm en ook de slijmvliezen horen bij de energie van de herfst.

Wat die energie op voedingsvlak ondersteunt, zijn vooral de wortelgroenten. Maar ook alles met een witte of grijze kleur en de scherpe smaak van bijvoorbeeld daikon, mierikswortel of mosterd.

HERFST/METAAL	
Kleur	Wit
Smaak	Scherp: mosterd, mierikswortel, gember
Granen	Volle rijst
Bonen (eiwitten)	Linzen en boerentenen
Groente	Bloemkool, lange radijs, radijsjes, rammenas, daikon, lotuswortel, knolselderij, savooikool, tuinkers, boerenkool, palmkool of zwarte kool, mosterdloof, waterkers, alle wortelgewassen
Zeewier	Hiziki
Pitten/zaden/noten	Walnoten, amandelen, kastanjes
Fruit	Peer
Kookstijl	Bakken, kinpira (gestoofde wortelgroenten), ovenbereidingen, drukkoken
Dranken	Rijstthee, saliethee, tijmthee

HERFST

HERFST

ZATERDAG	Ontbijt	Havervlokkenpap met rozijnen 29
	Lunch	Rijst met tempéstoofpot, geblancheerde boerenkool en hizikibereiding 159
	Avondmaal	Romige pompoensoep met rijst 160
<hr/>		
ZONDAG	Ontbijt	Notenrolletjes 35
	Lunch	Pasta met champignonroomsaus en walnoten 162
	Avondmaal	Seitanstoofpot met geroosterde groentemengeling en savooislaatje 165
<hr/>		
MAANDAG	Ontbijt	Gepimpte havervlokkenpap met pitten 29
	Lunch	Wraps van Chinese kool met tempé en seitan 191
	Avondmaal	Gebakken rijst met kastanjes, herfstgroentestoofpotje, azukibonen en geperst koolslaasje 166
<hr/>		
DINSDAG	Ontbijt	Witte miso-soep met mochiwafeltje 26
	Lunch	Zuurdesembrood met tofoeboursin en augurken zie p. 191
	Avondmaal	Linzenstoofpotje met gierstpuree en geroosterde pompoen 169
<hr/>		
WOENSDAG	Ontbijt	Ongezoete muesli met granenmelk
	Lunch	Ovenschotel 170
	Avondmaal	Zwartebonensoep 173
<hr/>		
DONDERDAG	Ontbijt	Havervlokkenpap met granola 29 + 36
	Lunch	Belegde broodjes p 191
	Avondmaal	Boekweit met tofoe-schorsenerenstoofpotje, gewokte spinazie en aramé met sesamzaad 174
<hr/>		
VRIJDAG	Ontbijt	Sojayoghurt met herfstfruit
	Lunch	Buddha bowl 177
	Funky Friday	Pastaschotel met een groen sausje 178





Rijst met tempéstoofpot, geblancheerde boerenkool en hizikibereiding



Rijst

- 4 cups ronde bruine rijst
- 8 cups water
- flinke snuf zeezout

Spoel de rijst in een zeef onder stromend water. Breng hem aan de kook op een middelhoog vuur. Kook de rijst gedurende 5 minuten en voeg er een snuf zeezout aan toe. Zet het vuur lager en laat de rijst nog minstens 35 minuten zachtjes verder sudderen, of tot het water uitgekookt is.

Er zal flink wat rijst over zijn na de maaltijd. Die eten we bij een maaltijdsoep en opgebakken op maandagavond.

Tempéstoofpot

- 2 eetlepels sesamolie
- 2 rolletjes tempé, in blokjes van 2 cm
- ¼ theelepel zeezout
- 1 theelepel paprikapoeder

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Strijk een ovenschaal in met sesamolie en meng er de tempéstukjes in met het zeezout en paprikapoeder. Rooster de tempé 15 minuten in de oven.

Hiziki

- ½ cup hiziki
- 1 ui, in blokjes
- 1 eetlepel sesamolie
- 2 stengels prei, in fijne schijfjes
- 1 eetlepel kuzu
- 2 eetlepels water
- 1 eetlepel gembersap
- 2 eetlepels sojasaus

Spoel de hiziki onder stromend water en week hem daarna 10 minuten in voldoende vers water. Behoud het weekwater.

Stoof de ui aan in sesamolie, voeg er na 2 minuten de prei aan toe en laat nog 5 minuten stoven. Giet de hiziki met het weekwater erbij en breng aan de kook gedurende 15 minuten. Bevochtig indien nodig met extra water. Doe de tempé erbij.

Los ondertussen de kuzu in een apart kommetje op in het water en giet dit mengsel bij de groenten. Laat 1 minuut roerend meekoken. Voeg tot slot het gembersap en de sojasaus toe.

Geblancheerde wortel en boerenkool

- 1,5 liter licht gezouten water
- 4 wortelen, gehalveerd
- 4 bladeren boerenkool, in stukken gescheurd

Blancheer de wortelen 4 minuten tot ze beetbaar zijn. Voeg er de laatste 2 minuten de boerenkool aan toe.

Romige pompoensoep met rijst



- 3 uien, in halve maantjes
- 1 eetlepel olie
- 1 hokkaidopompoen, in blokjes van 2 cm
- 1 bataat, in blokjes van 2 cm
- 1 koolrabi, in blokjes van 1 cm
- 1,5 liter water
- 5 eetlepels witte miso
- kruidenzout
- lente-ui of peterselie om te garneren

Stoof de uien even aan in de olie en voeg de pompoen, bataat en koolrabi toe. Laat nog enkele minuten verder stoven en voeg dan water toe tot de groenten net niet onder staan. Laat 20 minuten koken of tot alles zacht is. Mix en werk af met witte miso en kruidenzout.

Dien op met een restje rijst van deze middag en lente-ui of peterselie.

