



SMAKEN VAN ONS ALLEN

PWO FOOD CARE

Lievelingsrecepten van het Food Care kookteam

met verhalen & weetjes over voeding

Jusra Baki, Billie Vinck, Axelle Beuselinck & Hilde Maelstaf
& alle Food Care kookteamleden van SAAMO De Wijk & SAAMO Borgerbaan

Redactie: Jusra Baki
Gepubliceerd op 30 mei 2024, te Antwerpen

Verantwoordelijke uitgever: Pascale De Grootte
© 2024 AP Hogeschool Antwerpen
research@ap.be
www.ap.be

Wettelijk Depotnummer: D/2024/9720/1

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, op elektronische of welke andere wijze ook zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de uitgever.



TADESSE

Een deel van elke pagina

van elk van ons

Je culinaire geheimen

Zijn met jou

op die onbereikbare plek

Waar geen ziekte of noodlot

je treffen kan

Je blijft bij ons

want je bent ons

En elk van deze bladzijden

2 april 2024

Het begon met verhalen, verhalen verteld in buurthuizen, keukens, op straten en tijdens bijeenkomsten. Verhalen die ons meenamen op een culinaire reis. Diverse verhalenvertellers dompelden ons onder in het rijk van hun persoonlijke zoektocht naar een werkbaar leven vol spijs en vree. Ze gaven ons diepgaand inzicht in de keuzes die ze maken. Ze gaven ons een beeld over hun strategieën betreffende hun voedselplanning, –acquisitie, –bereiding, –bewaring en de waarde van sociale interacties en de rol die de gezinsgeschiedenis hierin speelt.

De analyse van de voedselpatronen onthullen fascinerende inzichten, zoals de tendens dat mensen buiten België geboren er vaak gezondere eetgewoontes op nahouden, mogelijk vanwege hun trouw zijn aan de eetgewoontes uit hun herkomstland. We ontdekken dat mensen met een migratieachtergrond die in België zijn geboren, op latere leeftijd vaak de oorspronkelijke eetgewoontes van ouders en grootouders overnemen. Mogelijks speelt identiteitsontwikkeling en gewoonweg de nostalgische herinneringen aan het samen eten in de eigen kindertijd daarin de hoofdrol.

De resultaten van de voedselpatronen, vergeleken we, samen met de deelnemers, met de aanbevelingen van de Hogere Gezondheidsraad en de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Hierdoor hebben onze deelnemers deze ook echt eigen gemaakt. Het zijn dan ook de deelnemers van deze kritische reflecties die om kooksessies vroegen.

De zes maanden die daarna volgden, hebben we kookworkshops georganiseerd bij SAAMO De Wijk en SAAMO Bergerbaan. De eerste twee maanden waren experimenteel

waarbij we de kookvaardigheid van de groepsleden en de onderlinge dynamiek tijdens het koken leerden kennen. De recepten waren dan ook van eigen hand. Na een 4-tal kooksessies in de maanden juli–augustus 2023, was het vanaf september 2023 aan de groep.

Op het einde van een vorige sessie vroegen we wie er volgende maand zou gaan koken. De ingrediëntenlijst werd overlopen en naast de voedselaanbevelingen, voedingsdriehoek en seizoenskalender gelegd. We spraken af gezonde recepten te delen met elkaar, en kozen om rood vlees en dierlijke vetstoffen te vermijden.

Dit kookboekje is meer dan alleen een verzameling recepten: het is een levendig portret van de mensen die niet alleen hun recept, maar ook nog eens hun persoonlijk verhaal rond koken met ons delen. Samen koken is veel meer dan eten alleen. Het is het delen van kennis, maar het verbindt en empowert ook, tot het onroerende en hartverwarmende toe. We nodigen je uit om deze recepten uit te proberen, te proeven, te beleven en deel te nemen aan het gesprek om gezonde voeding voor eenieder toegankelijk te maken.

Een bijzondere dank aan al onze kookverhalenvertellers, onze deelnemers en de opbouwwerkers Frederike Masure en Hanine Berrihi voor hun vertrouwen, tijd en inzet.

Dat dit kookboekje jou mag inspireren, informeren en verbinden.

Geniet van de etnoculinaire reis & eet smakelijk!



EEN SAPJE & EEN HAPJE

HET GERECHT VAN NOURA

Als 7-jarige herinner ik me eten als een zeer onaangenaam gebeuren. Ik was echt een moeilijke eter en versleet daardoor uren aan tafel tot vervelends toe. Vooral als er lever of niertjes op de menu stonden, zoals geregeld in de wintermaanden. Mijn moeder deed dat dan vaak ook onder mijn lievelingskost, stoofvlees, indertijd. Mijn moeder was zo iemand die je dat twee dagen later weer durfde te serveren, gewoon voor de leut.

Alhoewel ik geen migratieachtergrond heb, eet ik heel graag Marokkaans. Ik ben nogal nieuwsgierig naar nieuwe keukens en gerechten. De eerste keer dat ik Briwat dajaj at, was op een feest. Ik was onmiddellijk verkocht! Als ik ergens op bezoek was, wilde ik dat zo graag eten.

Bij mij is het een zoete inval, ik kook altijd voor het geval er iemand binnenspringt. Dat zit gewoon in mij, niet iets wat ik van thuis uit meekreeg hoor. Briwat kan je trouwens ook niet alleen eten. Alles uit de Marokkaanse keuken moet je in gezelschap eten. Het werkt beter op je humeur en smaak. Als ik dat thuis bereid, eten we gewoon uit één groot bord, zalig! Dat creëert een speciale band en een bepaalde verbondenheid.

Tijdens de kookworkshops koken jullie steenvast biologisch, thuis kan ik dat niet. Biologisch eten moet betaalbaar worden en dat kan alleen als de overheid boeren voor hun inspanningen beloond. Zo kunnen de winkelprijzen zakken, en gaat de gedachtegang van vele mensen echt wel een omschakeling maken, niet alleen beter voor onze gezondheid en mensen met een beperkt budget, maar ook voor de natuur.

BRIWAT DAJAJ

INGREDIËNTEN

- 400 gram kipfilet
- 1 pak volkoren filodeeg
- 2 uien, fijngesneden
- 30 gram gehakte amandelnoten
- 30 gram gehakte walnoten
- 3 teentjes knoflook, geraspt
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel gele ras el hanout
- 1 theelepel currypoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 1/2 bussel verse koriander, fijngehakt
- 1/2 bussel verse peterselie, fijngehakt
- Scheutje olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit een beetje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui toe en bak tot ze zacht en lichtbruin zijn. Voeg de geraspte knoflook toe aan de uien en bak nog een minuutje mee.
2. Was de kipfilets onder koud water en/of met azijn. Snijd de kipfilets in kleine stukjes en voeg ze toe aan de pan. Bak de kip tot ze gaar zijn en geen roze stukjes meer bevatten.
3. Voeg bij bakken van kipstukjes alle specerijen toe aan de pan: kurkuma, gele ras el hanout, currypoeder, paprikapoeder, gemberpoeder, gemalen koriander, komijn en kaneelpoeder. Roer goed door zodat alle smaken zich vermengen met de kip en uien. Voeg de fijngehakte koriander en peterselie toe aan de pan en roer nogmaals door.
4. Voeg tot slot de grofgehakte noten toe en bak nog een paar minuten tot alles goed gemengd en verwarmd is. Breng indien nodig op smaak met peper.
5. Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd het volkoren filodeeg in kleine driehoekjes. Plaats een beetje van het kipmengsel op elk driehoekje en vouw ze dicht tot kleine driehoekige pakketjes. Leg de gevulde filodeeg driehoekjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze lichtjes met olijfolie.
6. Bak de briwat dajaj in de voorverwarmde oven gedurende 15-20 minuten of tot ze goudbruin en knapperig zijn.



WANNEER JE WERKT MET DEEGWAREN JE BEST VOOR EEN VOLKOREN VARIANT KIEST? HET BEHOORT TOT DE VOLLE GRANEN. WAT EEN RIJKE BRON AAN VEZELS, VITAMINEN B1, B2 EN B3 EN MINERALEN (IJZER, CALCIUM EN FOSFOR. BOVENDIEN BEN JE LANGER VERZADIGD

VEGGIE LOEMPJA

INGREDIËNTEN

8 rijstvellen

1/2 komkommer

1/2 wortel

1/2 rode paprika

40 gram sojascheuten

1 rode peper, fijngehakt

Handvol Marokkaanse muntblaadjes

Handvol korianderblaadjes

Handvol peterselieblaadjes

70 gram geweekte volkoren noedels

8 blaadjes sla (ijsberg, kropsla,...)

16 gram pindanoten

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de komkommer, wortel en paprika in reepjes.
2. Vul een diepbord of ovenschaal met een bodem warm water. Week hierin het rijstpapier, gedurende 15-20 seconden (tot ze zacht zijn).
3. Leg na droogdeppen, een blaadje sla in het midden van elk rijstpapier.
4. Leg vervolgens een kleine hoeveelheid komkommer, wortel, paprika, sojascheuten, rode peper, noedels, pinda's en verse kruiden op het blaadje sla.
5. Vouw de onderkant van het rijstpapier over de vulling en rol strak op tot halverwege.
6. Vouw de zijkanten van het rijstpapier naar binnen en rol verder op tot een strakke loempia.
7. Herhaal dit proces met de overige vellen rijstpapier en vulling.



EEN LOEMPJA NIET ALTIJD GEFRITUURD HOEFT TE ZIJN? HET FRITUREN VAN GERECHTEN WORDT OMWILLE VAN HET HOGE VETGEHALTE EN DE HOGE FRITUURTEMPERATUREN BEST VERMEDEN. DIT VORMT DUS EEN GOED EN LEKKER ALTERNATIEF.

KIPSATÉ À LA SESAM

INGREDIËNTEN

400 gram kipfilet

2 cm verse gember, geraspt

10 gram sesamzaad

50 ml sesamolie

Zeste en sap van 1 limoen

Peper naar smaak

Houten spiesjes (vooraf geweekt in water)

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de marinade door de sesamolie, geraspte gember, limoenzeste, limoensap en peper te mengen in een kom.
2. Snijd de kipfilet in gelijke blokjes. Voeg de kippenblokjes toe aan de marinade en laat dit 30 minuten marineren in de koelkast.
3. Rijg de gemarineerde kip aan houten spiesjes.
4. Verhit een (grill)pan en bak hierin de kipspiesjes tot ze gaar zijn.
5. Bestrooi de kipspiesjes met sesamzaad en serveer.



KIP BEHOORT TOT DE LICHTGROENE ZONE VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK EN DAARDOOR EEN BETER ALTERNATIEF IS DAN ROOD VLEES (ZOALS RUND, KALF, LAM, ...)?

HET GERECHT VAN MUSTAFA

Ik moet spontaan terugdenken aan het olijvenoogstseizoen in oktober–november. In Palestina beschouwen we het als cultureel erfgoed. Iedereen neemt eraan deel, van de oudsten, die de liefde voor het land hebben geërfd, tot de jongsten, die tussen de olijfboomgaarden bewegen. Het hele gezin verzamelt zich op de dag van de oogst voor een traditioneel ontbijt, bestaande uit olijfolie, za'atar, lehban, groenten, moutabel batangan, gegrilde tomaten. We drinken thee en koffie, bereid boven een houtvuur. Mijn gedachten voeren met terug, naar het moment dat ik brandhout ging sprokkelen en water ging halen. Ik leerde er traditionele gerechten te bereiden.

In België toegekomen, merkte ik een enorm verschil in smaak van eten. Mijn deelname aan activiteiten van SAAMO, waaronder Food Care, veranderde mijn smaakbeleving. We werden niet alleen gevoed met onderzoeksresultaten, maar ook actief betrokken bij het analyseren, bedenken en uitvoeren van acties.

Met het team gingen we niet alleen in de keuken van SAAMO aan de slag. In oktober maakten we tijdens een daguitstap kennis met andere kleinschalige stadsprojecten. Van een kelder in de kerk naar de keuken van de Kompaan. Deze culinaire ervaringen dienden niet alleen om ons te voeden, maar gaven ons ook een kijkje in lokale en internationale culturen en eettradities, waarbij we onze creativiteit, participatie en teamwork verder konden ontwikkelen.

Een focus houden op het bevorderen van gezonde voeding, het ondersteunen van boeren en bedrijven die een gezond voedingsbeleid voeren, het uitbreiden van de reikwijdte van gezondheidsseminars en –cursussen, en het serieus nemen van initiatieven om gezonde gerechten te promoten en bevorderen zijn volgens mij broodnodig.

BABA GANOUSH

INGREDIËNTEN

450 gram aubergine

30 gram tahini (100% sesam)

4 eetlepels citroensap

2 teentjes knoflook

Goede scheut olijfolie

2 theelepels komijnpoeder

Peper naar smaak

Garnituur (optioneel): paprikapoeder,
walnoten, peterselie, tomatenblokjes
en granaatappelpitjes.

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de aubergine(s) in twee en prik er enkele gaatjes in en besprenkel met olijfolie. Leg de aubergines op een bakplaat.
2. Zet de aubergine(s) in de oven. Draai ze na 10 minuten om en rooster ze dan nog eens 15 à 20 minuten (of tot de schil zwart geblakerd en het vruchtvlees zacht is). Indien je geen oven hebt, kan je ook een pan gebruiken.
3. Haal de geroosterde aubergines uit de oven (of pan) en laat afkoelen. Schep het vruchtvlees met een lepel uit de aubergine.
4. Doe het vruchtvlees van de aubergine, de knoflook, tahini, het citroensap, een scheut olijfolie en peper in een mengkom. Mix tot een gladde massa.
5. Serveer de baba ganoush in een plat bord en voeg er eventueel wat garnituur (zie ingrediëntenlijst) aan toe.



BABA GANOUSH IN PALESTINA BEKEND STAAT ALS 'MUTABBAL'?

DEZE HEERLIJKE TERWIJL BABA GANOUSH WERELDWIJD BEKEND IS, GEEFT ELKE REGIO ZIJN EIGEN TWIST AAN DIT KLASSIEKE GERECHT. DUS, DE VOLGENDE KEER DAT JE VAN EEN KOMMETJE SMULT, BEDENK DAN DAT JE EEN HAPJE PROEFT VAN DE RIJKE CULINAIRE TRADITIES VAN PALESTINA. WANT DAT IS HET LAND WAAR MUSTAPHA VANDAAN KOMT!

HUMMUS

INGREDIËNTEN

400 gram kikkererwten (1 blik)

2 eetlepels tahini (100% sesam)

Sap van 1 citroen

2 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook

2 theelepels grofgemalen komijnpoeder

2 theelepels paprikapoeder

Peper naar smaak

1/2 bussel verse peterselie

Volkoren Libanees brood

Optioneel: 50 ml (kook)vocht van de

kikkererwten

BEREIDINGSWIJZE

1. Houd bij het afgieten, het (kook)vocht van de kikkererwten bij.
2. Doe de kikkererwten, 50 ml kookvocht, tahini, het citroensap, de knoflook, komijn, paprikapoeder en peper in een kom. Mix tot een gladde massa.
3. Proef van de hummus. Indien je nog extra kruiding wenst, kan je dit toevoegen en nog eens kort mixen.
4. Schep de hummus in een ondiep bord en maak met de platte kant van een lepel een kuiltje in het midden. Giet in het kuiltje een beetje olijfolie en werk af met paprikapoeder en gehakte peterselie.
5. Serveer met volkoren Libanees brood.

Ga je ook voor gedroogde kikkererwten zoals ons? Week ze dan minstens 7 uur in koud water. Doe je dus best een dag op voorhand. Kook ze vervolgens gaar, gemiddeld duurt dit 45 minuten.



ENKELE IJSKLONTJES TOEVOEGEN AAN DE HUMMUS ERVOOR ZORGT DAT DE INGREDIËNTEN BETER BLENDEN?

BOVENDIEN GEEFT HET OOK EEN MOOIE LICHTE KLEUR AAN HET GERECHT.

SINT JACOBSNOOTJE MET ZEEKRAAL

INGREDIËNTEN

4 sint-jacobsnoten

55 gram zeekraal

30 gram lamsoor

Sap en zeste van 1 citroen

Enkele takjes citroentijm

15 gram plantaardige margarine + extra

om sint-jacobsnoten aan te bakken

Peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Spoel de zeekraal en lamsoor af onder koud water en laat uitlekken.
2. Dep de sint-jacobsnoten droog met keukenpapier en breng op smaak met peper.
3. Zet een pan op middelhoog vuur en voeg een beetje margarine toe.
4. Bak de sint-jacobsnoten 1 à 2 minuten aan aan elke kant.
5. Haal ze uit de pan en houd ze warm.
6. Voeg aan dezelfde pan 15 gram plantaardige margarine toe, laat smelten en voeg hieraan de zeekraal en lamsoor toe. Roerbak gedurende 3 minuten.
7. Voeg de citroentijm toe en laat kort sudderen.
8. Plus met het citroensap en voeg de citroenzeste toe.
9. Dresseer de sint-jacobsnoot door het in een glazen potje te doen, samen met een schepje van de citroensaus met zeekraal en lamsoor.



SINT-JACOBSNOTEN BEHOREN TOT DE LICHTGROENE ZONE VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK?

HET IS OFFICIEEL GEEN VISSOORT, MAAR DE VOEDINGSWAARDE IS GELIJKAARDIG AAN DIE VAN MAGERE VIS.

GEVULDE DADEL

INGREDIËNTEN

8 stuks medjool dadel

50 gram zachte geitenkaas

50 gram halve walnoten

50 gram amandelmeel

25 gram pure chocolade (optioneel)

BEREIDINGSWIJZE

1. Haal pit uit de dadel.
2. Vul elke dadel met een halve walnoot, zachte geitenkaas en werk af met amandelmeel.
3. Optioneel: Smelt de pure chocolade. Besprenkel de gevulde dadel met de gesmolten pure chocolade.
4. Laat rusten in koelkast alvorens te serveren.

Chocolade is een lastig product om te smelten. Online vind je gemakkelijk tips (met bijbehorende filmpjes) om chocolade op de juiste manier en temperatuur te tempereren. Dit proces zorgt ervoor dat je chocolade sneller stolt en een mooie glans krijgt. Voor kleine hoeveelheden, zoals in dit gerecht, is het echter te tijdsintensief. Maar wil je eens uitpakken op een feest? Zoek het dan zeker online eens op!



VERSE DADELS. EEN ZEER HOGE CONCENTRATIE AAN NATUURLIJKE SUIKERS BEVATTEN?

ALHOEWEL ZE DOORSNEE OOK EEN HOGERE CONCENTRATIE AAN VEZELS, MINERALEN EN VITAMINES BEVATTEN. EET JE ER BEST NIET MEER DAN 3.

ICED APPEL GEMBER FUSION

INGREDIËNTEN

3 middelgrote appels

30 gram gember

1 citroen

1/2 kaneelstokje

1 steranijs

1 liter kraanwater

IJsblokjes naar keuze

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de appels in de dunne partjes en rasp de gember fijn. Doe deze in een waterkan met inhoud van 1-2 liter.
2. Pers de citroen uit en doe het sap in de waterkan.
3. Voeg het kaneelstokje en de steranijs toe.
4. Breng 1/4 liter water aan de kook en voeg dit toe aan de waterkan. Laat het mengsel afkoelen tot kamertemperatuur.
5. Voeg de resterende hoeveelheid water en de ijsblokjes toe en laat verder afkoelen in de koelkast.



JE PER DAG BEST 1500 MILLILITER WATER, KOFFIE OF THEE ZONDER TOEVOEGING VAN SUIKER, ZOETSTOF EN MELK DRINKT?

AAN DEZE DRANK IS GEEN SUIKER OF ZOETSTOF TOEGEVOEGD. EEN GOEDE KEUZE DUS!

ICED TEA GREEN MUNT

INGREDIËNTEN

1 zakje groene thee

1/2 bussel munt

1 liter kraanwater

Zoetstof naar smaak (bv. zusto)

IJsblokjes naar keuze

BEREIDINGSWIJZE

1. Hang het zakje groene thee in een waterkan van 1-2 liter.
2. Breng de helft van het water aan de kook en voeg dit toe aan de waterkan. Laat de thee gedurende 3 minuten trekken.
3. Voeg zoetstof naar smaak toe.
4. Spoel de munt en voeg samen met het overige water toe aan de waterkan.
5. Laat afkoelen in de koelkast.
6. Serveer met ijsblokjes naar keuze.



THEE OOK CAFEÏNE BEVAT?

HET WORDT OOK WEL EENS THEÏNE GENOEMD. THEE OP BASIS VAN KRUIDINFUSEN ZOALS MUNT EN KAMILLE BEVATTEN GEEN THEÏNE EN ZIJN DAAROM EEN GOEDE AFWISSELING VAN GROENE EN ZWARTE THEE.

ICED ANANAS KOMKOMMER

INGREDIËNTEN

- 1/2 komkommer
- 1/2 grote ananas
- 1 limoen
- 1 citroen
- 1/2 bussel munt
- 1 liter kraanwater
- IJsblokjes naar keuze

BEREIDINGSWIJZE

1. Was en snij de komkommer en citroen in dunne plakjes.
2. Schil de ananas en snij in dunne plakjes.
3. Pers de limoen uit in waterkan met inhoud van ongeveer 1-2 liter. Voeg hier de plakjes ananas, komkommer en citroen aan toe.
4. Spoel de munt en voeg tevens toe aan de kan.
5. Vul verder aan met het water en laat minstens 1 uur trekken in de koelkast.
6. Serveer met ijsblokjes.



KRAANWATER IN BELGIË PERFECT DRINKBAAR IS?

KRAANWATER HEEFT EEN LAGERE MILIEU-IMPACT DAN FLESSENWATER EN KRIJGT
DAAROM DUS DE VOORKEUR

ICED ABRIKOOS FRAMBOOS

INGREDIËNTEN

3 abrikozen of 1 perzik

150 gram diepgevroren frambozen

3 rozemarijntakjes

25 gram roze jeneverbesjes

1 liter kraanwater

IJsblokjes naar keuze

BEREIDINGSWIJZE

1. Was en snijd de abrikozen (of perzik) en partjes.
2. Voeg deze, samen met de rozemarijn en de jeneverbesjes toe aan een waterkan met een inhoud van 1-2 liter.
3. Breng de helft van het water aan de kook en giet in de waterkan. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.
4. Voeg de frambozen en het overige water toe. Laat eventueel in de koelkast verder afkoelen.
5. Serveer met ijsblokjes.



EEN BLIKJE FRISDRANK VAN 330 MILLILITER AL SNEL 6 KLONTJES SUIKER BEVAT?

HET BEHOORT DAAROM TOT DE RODE BOL VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK EN WORDT DUS BEST VERMEDEN. KIES BETER VOOR EEN ALTERNATIEF ZOALS DEZE ICED TEA.



HET GERECHT VAN YASINNE

Toen ik klein was, vond ik seffa erg lekker. Het is een variant op couscous ghlou. Als ik goede cijfers behaalde, was dit mijn moeders ultieme beloning. Niet gezond, maar wel erg lekker. Bij mijn aankomst in België genoot ik van een Brusselse wafel met chocolade en frietjes, die een verrassende diepte van smaak hadden. Ik sta open om nieuwe gerechten te ontdekken, zelfs als ik twijfel of een gerecht aan mijn smaak of behoeften voldoet. Echter, gerechten zoals vol-au-vent en stoofvlees en witloof in de oven lieten me minder enthousiast achter. Gelukkig bood België een wereldkeuken met nieuwe smaken en ervaringen, zoals wokgerechten en zalm, die wel gezondere opties zijn.

Ik zie het delen van voedsel als iets belangrijks, omdat het mensen samenbrengt, kennis oplevert en sociale banden versterkt. De workshops die we samen volgden, moeten meer plaatsvinden. Niet omdat het inzichten geeft op de voedselketen die in crisis is. We moeten meer gezond eten en ongezond eten zoals suiker, zout, wit brood en ultra bewerkte producten vermijden. Om de toegang tot gezonde voeding te verbeteren, is samenwerking met de hele voedingsindustrie, mediakanalen en overheidsinstanties noodzakelijk. De hoge kosten van gezonde voeding maken het immers voor veel mensen moeilijk om gezonde keuzes te maken, zoals bijvoorbeeld het aanschaffen van biologische producten. Door de betrokkenheid van media en beleidsmakers kunnen we meer bewustzijn creëren over de uitdagingen rondom voedselconsumptie en actie ondernemen om dit aan te pakken.

BOUILLABAISSE

INGREDIËNTEN

- 500 gram verschillende soorten witte vis, gesneden in grote stukken
- 300 gram mosselen
- 300 gram (on)gepelde garnalen
- 1 ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 wortel, in plakjes sneden
- 1 stengel bleekselder, in plakjes gesneden
- 1 blik tomatenblokjes (400 gram)
- 1 liter visfumet (huisgemaakt) – 750 ml water
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 laurierblaadje
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel ras el hanout
- 1 theelepel currypoeder
- 1 theelepel provinciale kruiden
- Peper naar beleven
- 1 theelepel saffraanpoeder (optioneel)
- Verse peterselie voor garnering, fijngehakt

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de fijngehakte uien en knoflook toe en bak ze tot ze zacht en geurig zijn.
2. Voeg de wortels en bleekselderij, tomaat toe aan de pan en bak ze een paar minuten mee tot ze beginnen te verzachten.
3. Voeg visfumet en kruiden toe. Breng de bouillon aan de kook.
4. Laat de bouillon ongeveer 10 minuten sudderen op laag vuur, zodat de smaken goed kunnen mengen en de groenten zacht worden.
5. Voeg de stukken witte vis en mosselen toe en laat ze ongeveer 5 minuten sudderen tot ze gaar zijn. Roer voorzichtig om te voorkomen dat de vis uit elkaar valt.
6. Breng de bouillabaisse eventueel verder op smaak met kruiden uit het lijstje naar wens.
7. Serveer de bouillabaisse in soepkommen, werk af met verse gepelde grijze garnaaltjes en peterselie.

Wij gebruikten de witte vissoorten: Lenghaasje, Griet en Zeewolf filet, recht uit onze Noordzee.



JE BOUILLON KAN MAKEN VAN AL JE RESTJES GROENTEN EN AFVAL VAN DE VISSOEP? OP DE VOLGENDE PAGINA GEVEN WE HIERVOOR HET RECEPT MEE. ALS JE GROENTE-BOUILLON OF KIPPENBOUILLON WIL MAKEN KAN JE DAT MET DEZELFDE INGREDIËNTENLIJST. LAAT DAN GEWOON DE VIS WEG. VERVANG DOOR KIP OF HOU HET BIJ GROENTJES. HET BEREIDEN VAN KIPBOUILLON DUURT WEL LANGER. ONGEVEER 2 À 3 UUR

VISFUMET

INGREDIËNTEN

Visgraten en -koppen (van witte vis)

Pellen van 300 gram garnalen

Al je vers groenteafval (eindjes + schil)

1 extra ui (met schil in grove stukken)

4 extra teentjes knoflook, geplet met schil

4 laurierblaadjes

6-8 peperkorrels

5 takjes verse tijm

5 takjes verse peterselie

4 liter water

BEREIDINGSWIJZE

1. Spoel de visgraten en -koppen grondig af onder koud stromend water en was je vers groenteafval grondig af.
2. Verhit een grote soeppan op middelhoog vuur en voeg de visgraten en -koppen toe. Rooster ze ongeveer 5-7 minuten tot ze lichtbruin zijn.
3. Voeg groenten, ui en geplette knoflook toe aan de pan. Roer regelmatig en bak ze mee tot ze zacht worden.
4. Voeg laurierblaadjes, peperkorrels, tijm, peterselie en de garnalenschillen toe aan de pan.
5. Giet nu langzaam 4 liter water over de ingrediënten in de pan.
6. Breng de visfumet aan de kook en zet het vuur laag. Laat het sudderen, zonder deksel, gedurende ongeveer 30-45 minuten.
7. Zeef de visfumet door een fijne zeef of kaasdoek om alle vaste stoffen te verwijderen. Je zou nu een heerlijke visfumet met een subtiele garnalensmaak moeten hebben.

Nu kun je deze visfumet gebruiken voor in je bouillabaisse of andere visgerechten. Het geeft je gerecht een extra diepte en smaak.



JE DEZE FUMET OF EENDER WELKE ANDERE BOUILLON KAN INVRIEZEN ALS IJSKLONTJES OM ZE NADIEN GEMAKKELIJK TE GEBRUIKEN BIJ EEN VAN JE GERECHTEN?

AARDPEERSOEP MET SAFFRAAN

INGREDIËNTEN

400 gram aardpeer

1 liter groentebouillon

1.5 grote gele uien

2 teentjes knoflook

1 rode ui

100 ml plantaardige drank (vb. Erwtten, amandel, soja, ...)

200 gram amandelyoghurt

1 eetlepel amandelmeel

Scheut olijfolie

1/2 bussel bieslook

1/2 bussel verse oregano

Verse saffraan

Pul biber

BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de gele uien fijn en pers de knoflook. Verhit scheut olijfolie in pan, fruit ui en knoflook 10 minuten op laag vuur.
2. Schil de aardpeer met een dunschiller en snijd in grove stukken. Laat ze kort aanstoven bij uien
3. Voeg de oregano en bouillon toe. Breng aan de kook en laat afgedekt 1 uur verder pruttelen op een laag vuur.
4. Mix de soep en voeg de plantaardige drank toe. Breng op smaak met peper.
5. Snijd rode ui fijn. Verhit een pan op middelmatig vuur met olijfolie. Fruit de ui tot dit gekarameliseerd is.
6. Serveer de soep met toef amandelyoghurt gemengd met bieslook, pul biber, en de gekarameliseerde rode ui.



JE ROOM IN SOEP KAN VERVANGEN DOOR EEN MAGER (PLANTAARDIG) ZUIVELPRODUCT?

ZO VERLAAG JE HET GEHALTE AAN DE ONGEZONDE (VERZADIGDE) VETZUREN.

ROMIGE POMPOENSOEP

INGREDIËNTEN

- 1 kg pompoen
- 2 wortelen
- 2 stengels selder
- 2 uien
- Een halve stronk prei
- 3 teentjes knoflook
- Scheutje olijfolie
- 200 ml sojadrank
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel gemalen korianderpoeder
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1/4 bussel peterselie
- 1/4 bussel koriander
- 1/4 bussel verse tijm
- 2 laurierblaadjes
- 100 gram pompoenpitten
- Groentebouillon en peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de pompoen, wortelen, selder, prei, ui en knoflook in stukken.
2. Zet een pot op een middelhoog vuur en voeg een eetlepel olijfolie toe. Fruit hierin de ui en knoflook aan.
3. Voeg de overige groenten toe aan de pot en stoof voor 10 minuten.
4. Voeg de droge kruiden, laurier en tijm toe.
5. Vul de pot met water tot de groenten onder staan.
6. Voeg het bouillonblokje toe en laat 30 minuten koken op een laag vuur.
7. Hak de koriander en peterselie fijn.
8. Rooster de pompoenpitten in een pan of in de oven.
9. Haal het laurierblaadje en tijm uit de soep en mix de soep fijn. Breng verder op smaak met peper.
10. Serveer de soep met de geroosterde pompoenpitten, koriander en peterselie.



DOOR 1 BORD VAN DEZE SOEP TE ETEN JE AL DE HELFT VAN JE AANBEVOLEN
DAGELIJKSE GROENTE-INNAME HEBT BEHAALD?

HET GERECHT VAN ILHAM

Mijn herinnering aan mijn kindertijd in mijn geliefde Marokko, brengt me terug naar de ramadanperiode, waar mijn moeder en tante dagelijks voor heerlijke harira zorgde. Onze familie zich dagelijks bij zonsondergang voor iftar, de maaltijd die het vasten verbreekt. De rijke aroma's van de kruiden vullen de keuken terwijl we ons voorbereiden om samen te komen en ons vasten te breken. Het is een tijd van bezinning, gebed en samenzijn, waarin we de dagelijkse uitdagingen delen en dankbaar zijn voor de zegeningen die we hebben. Ondanks de drukte van een grote familie, was iedereen welkom om mee te eten, omdat dit de ware betekenis van de periode weerspiegelt. Die tijd blijft een zoete herinnering.

In België aangekomen, vond ik het eten heel anders dan thuis. Vooral het eten op straat, kon niet tippen aan de smaken van thuis. Ik geef daarom de voorkeur aan huisbereide gerechten. Mijn geboortestad in het Zuiden van Marokko staat bekend om zijn tajine en couscous. Waar ik ook kom zijn deze gerechten zeer geliefd bij vrienden, buren en mensen van de buurtwerking SAAMO.

Mijn droom is om in de vorm van kookworkshops of een gemeenschapsruimte meer mensen te laten kennismaken met de authentieke smaken van Marokko en andere culturen, om zo samen te genieten van de gezelligheid van samen eten en elkaars keukengeheimen te delen. Ik wil delen in de warmte en gastvrijheid die ik in mijn jeugd heb ervaren, waar iedereen altijd welkom is om mee te eten, zelfs zonder afspraak.

HARIRA

INGREDIËNTEN

4 middelgrote tomaten

3 stengels selder

1 gele ui

100 gram kikkererwten (uit blik)

100 gram linzen (uit blik)

1 theelepel kurkumapoeder

1 theelepel paprikapoeder

1 theelepel gemberpoeder

1 theelepel ras el hanout

Peper naar smaak

1/2 bussel verse koriander

1/2 bussel verse bladpeterselie

Scheutje olijfolie

70 gram tomatenpuree

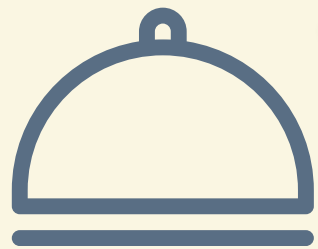
BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de gedroogde linzen indien nodig voor volgens instructies op verpakking en kijk voor de gedroogde kikkererwten op pagina 7.
2. Spoel de linzen en kikkererwten met koud water en zet even opzij.
3. Snijd de ui, selder en tomaten in stukken.
4. Doe olijfolie in een grote pot op middelhoog vuur. Bak hierin de ui en selder tot ze zacht zijn.
5. Voeg de tomaten, tomatenpuree en gedroogde kruiden toe en plaats deze onder kokend water. Roer alles goed door. Laat dit 10 minuten koken en mix.
6. Voeg de linzen en kikkererwten toe en laat de soep tot 30 minuten verder sudderen op een laag vuur. Ga je voor linzen en kikkererwten uit blik, dan voeg je deze toe en laat je de soep 10 tot 15 minuten sudderen op een laag vuur, gezien deze al gebruiksklaar zijn.
7. Haal de soep van het vuur zodra het stevig begint te pruttelen.
8. Snijd de koriander en peterselie fijn en voeg toe aan toe aan de soep.



KIKKERERWTEN EN LINZEN BEHOREN TOT DE PEULVRUCHTEN?

DIT IS EEN GOED ALTERNATIEF VOOR EEN STUKJE VLEES EN KAN JE AAN VEEL GERECHTEN (ZOALS SOEP) TOEVOEGEN.



VAN OVEN NAAR BORD

HET GERECHT VAN BAKRI

Als ik terugkijk op mijn kindertijd in Aleppo, herinner ik me niet alleen de warme vrijdagmiddagen met mijn moeder en haar heerlijke gerechten, maar ook de uitdagende tijden die ik doormaakte met mijn vader en op school.

Vanaf mijn zeven jaar ging ik met mijn vader mee om te werken, en dat betekende dat ik vaak school oversloeg en huiswerk niet kon maken. Bang voor de straf die me te wachten stond op school, rende ik soms weg. Mijn kindertijd voelde aan alsof ik geen controle had over mijn eigen leven, gedwongen om volwassen verantwoordelijkheden op me te nemen op een veel te jonge leeftijd. Maar te midden van die moeilijke momenten was er altijd de troost van mijn moeders en grootmoeders keuken, waar liefdevol bereide maaltijden een bron van kracht en troost vormden voor mij.

Toen ik uiteindelijk naar België verhuisde, veranderde alles. Het klimaat, de mensen, zelfs het eten was anders dan ik gewend was. Nu, terwijl ik mijn weg vind in dit nieuwe land, koester ik nog steeds de herinneringen aan mijn moeders keuken, vooral haar beroemde Kibbeh Aleppo. Dit traditionele gerecht, gemaakt met bulgur, vlees en specerijen, is een symbool van mijn afkomst en een bron van troost en vreugde in moeilijke tijden. Koken is dan ook een vorm van therapie voor mij en houd de herinnering aan mijn ondertussen overleden moeder, Rahima Allah, levendig. Het is een ode aan haar, een constante bron van vreugde en voldoening, iets waar ik me op kan concentreren en waar ik trots op kan zijn.

KIBBEH ALEPPO

INGREDIËNTEN

- 500 gram puur kalkoengehakt
- 250 gram fijne volkoren bulgur
- 2 middelgrote uien
- 1 ei
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel syrische kruiden
- 1-2 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel kuzu
- 80 gram fijngehakte walnoten
- 25 gram amandelen

BEREIDINGSWIJZE

1. Zet de bulgur gedurende 2 uur net onder kokend water. Als het water is opgeslorpen, is deze gebruiksklaar.
2. Pel en snijd de uien fijn. De helft voeg je bij de gebruiksklare bulgur.
3. Voeg de helft van het gehakt, de kuzu en het ei toe aan het bulgur-ui mengsel. Maal fijn tot een homogene massa.
4. Bak het resterende gehakt met de resterende ui gaar op een middelhoog vuur. Voeg op het einde de walnoten toe en laat max. 2 min. mee bakken.
5. Besmeer een ovenschaal met de olie.
6. Bedek de bodem van de ovenschaal met met een laag bulgurmengsel (+/- 1-2 cm dik). Vervolgens leg je er een laag gebakken vlees met ui en walnoten op. Daarna leg je er terug een laag bulgurmengsel op. Druk goed aan. Vorm ruitjes in het deeg met een mes en leg in elke ruit een amandelhoot.
7. Bak gedurende 25 min in een oven van 250°C (boven en onderwarmte)

Dit gerecht werd vergezeld door Herfetsalade. Ga voor de bereidingswijze naar pagina 31.



JE HET KALKOENGEHAKT OOK PRIMA KAN VERVANGEN DOOR EEN VEGETARISCH ALTERNATIEF?

BIJVOORBEELD GEHAKT OP BASIS VAN MYCOPROTEÏNEN (BV. QUORN)

MAKREEL MET PARELCOUSCOUS

INGREDIËNTEN

400 gram makreel (gefileerden ontgraat)

300 gram speltparelcouscous

1 geroosterde paprika

1 aubergine

1 courgette

2 teentjes knoflook, geperst

30 milliliter olijfolie

40 gram parmezaanse kaas

30 gram geroosterd pijnboompitjes

120 gram half zongedroogde tomaatjes

Peper naar smaak

1 citroen, in schijfjes

Verse rozemarijn

Handvol basilicumblaadjes

BEREIDINGSWIJZE

1. Plaats de zongedroogde tomaten, de helft van de geroosterde paprika, knoflook, geroosterde pijnboompitten, parmezaanse kaas en basilicum in een keukenmachine, blender of mixer.
2. Voeg geleidelijk olijfolie toe, terwijl je de ingrediënten pureert tot een gladde massa.
3. Voeg meer olie toe naargelang de dikte die je wenst te bereiken. Deze mag iets lopender zijn omdat we ze onder de parelcouscous gaan mengen.
4. Breng verder op smaak met peper. Proef en pas indien nodig de kruiding aan.
5. Kook de parelcouscous volgens de instructies op de verpakking, spoel af met koud water en zet opzij.
6. Snijd de (de andere helft van de) paprika, aubergine en courgette in slierten, besprenkel met olijfolie en de andere helft van de fijngeperste knoflook.
7. Gril de groenteslierten tot ze zacht zijn en grillstrepen hebben, duurt meestal tussen 2 à 4 minuten.
8. Gaar de makreel ondertussen in een voorverwarmde oven van 180°C, besprenkel met olijfolie, peper, rozemarijn en schijfjes citroen. Deze vis heeft een gaartijd tussen 12 à 15 minuten afhankelijk van de dikte. Je merkt dat de vis gaar is als de binnenkant volledig wit is en niet meer doorschijnend.

Snijd de makreel in stukken, van 5 cm indien je dit als hapje serveert. Meng de zelfgemaakte rode saus en groenteslierten door de parelcouscous en werk af met een stukje ovengegaarde makreel.



MAKREEL EEN VETTE VIS IS?

VETTE VIS IS RIJK AAN OMEGA-3 VETZUREN. DIT TYPE VETZUREN BESCHERMEN JE TEGEN HART- EN VAATZIEKTEN. JE EET BEST 1X/WEEK VIS. VARIËREN TUSSEN VETTE EN MAGERE VIS.

COUSCOUSSALADE MET OESTERZWAM

INGREDIËNTEN

- 1.5 kilogram oesterzwammen
- 300 gram volkoren couscous
- 300 gram tomaten
- 450 gram rode ui
- 1/2 bussel peterselie
- 1/2 bussel koriander
- 30 gram volkoren bloem
- 1 eetlepel appelazijn
- 2 eetlepels sojasaus
- Scheutje olijfolie
- 1 theelepel Ras el hanout
- 1 theelepel currypoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- Zwarte peper naar smaak
- Optioneel: 200 ml bruisend water
- Garnituur: Geraspte kokos en kokosyoghurtdressing

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de couscous zoals beschreven op de verpakking. Breng op smaak met olijfolie, peper en appelazijn.
2. Ontvel en snijd de tomaten in blokjes. Hak de peterselie fijn. Voeg de tomaten en peterselie toe aan de couscous.
3. Snijd de oesterzwammen in stukken. Verwarm olijfolie in een grote pan of wokpan. Bak de oesterzwammen krokant. Breng ze op smaak met ras el hanout. Blus ze na met sojasaus. Als de sojasaus verdampt is, zijn de oesterzwammen klaar.
4. Snijd de rode ui in halve ringen. Doe de volkoren bloem in een mengkom, Voeg het currypoeder en paprikapoeder toe. Optioneel kan je er al kloppend bruiswater bijschenken, totdat beslag een luchtige massa wordt. Je kan ook kiezen om enkel volkorenbloem te gebruiken om ringen te coaten voor je ze bakt in de pan. Haal gesneden uien door het beslag. Verwarm een pan met een goede scheut olijfolie en bak de uien goudbruin

Ga voor de kokosyoghurtdressing naar pagina 36. Serveer in diepe kom met als volgorde eerst: volkoren couscous, daarop de oesterzwammen en daarna een lepel yoghurtdressing met gebakken uien en afwerken met geraspte kokos.



HET MEER CONSUMEREN VAN VOLLE GRANEN EEN VERBETERPUNT IS BIJ DE FOOD CARE STUDIE-POPULATIE?

IN DIT GERECHT GEBRUIK JE VOLKOREN COUSCOUS. IDEAAL DUS OM JOUW INNAME VAN VOLLE GRANEN TE VERHOGEN.

SARDINE MA'A TJINE AL- KHUDAR FI AL- FURN

INGREDIËNTEN

Sardines

- 500 gram sardines, gefileerd
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- 2 teentjes knoflook, fijngeperst
- 1 eetlepel gele raz el hanout
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 citroen in schijfjes

Tajine al khudar

- 400 gram vastkokende aardappel
- 2 gele uien, gesneden in ringen
- 3 wortels
- 1/2 butternut
- 1 tomaat
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel rode raz el hanout
- Goede scheut olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Sardines

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Leg de sardines op een met bakpapier beklede bakplaat.
2. Meng de olie samen met de gele raz el hanout, fijngehakte peterselie en fijngeperste knoflook.
3. Besmeer de binnenkant van de sardines met het kruidenmengsel en leg hier bovenop een schijfje citroen. Bak voor 15-20 min in de voorverwarmde oven.

Tajine

1. Indien geen tajine, gebruik de oven voorverwarmd op 180°C. Schil de aardappelen en wortels. Snijd de aardappelen in schijfjes van 2 à 3 cm dikte.
2. Snijd de wortels in de lengte door en doe ze vervolgens in 2. Verwijder de zaadjes van de butternut en snijd in partjes van 2-3 cm. Snijd de tomaten in ronde schijven van 3 cm dikte.
3. Maak een marinade van olijfolie, rode raz el hanout en geperste knoflook. Meng de groenten onder de marinade.
4. Leg afwisselend laagjes aardappel, wortel, butternut, pompoen en tomaat in de tajine of (ronde) ovenschaal. Dek de tajine of ovenschaal af en bak in een voorverwarmde oven gedurende 30 à 45 minuten totdat de groenten gaar zijn.

Bij dit gerecht serveerden we zelf nog salata Marocaine, blader hiervoor naar pagina 32.



DE AARDAPPEL VAAK WORDT GEZIEN ALS EEN DIKMAKER?

DIT IS ECHTER EEN FABELTJE! HET LEVERT WEINIG CALORIEËN AAN EN IS EEN BRON VAN VEZELS, VITAMINE C EN B6.

HET GERECHT VAN SALEH

Als kind was ik dol op eten en hielp ik mijn vader met koken, vooral op feestdagen. Een van de meest dierbare herinneringen die ik heb, is aan falafel. Het voorbereiden begon op donderdag. Familieleden en buren, iedereen maakte een deel uit van het proces. Zelfs vandaag de dag herinneren we ons het nog levendig en brengt het ons terug naar de goede oude dagen, waar ook mijn moeder een belangrijke rol vervulde. Waar ik ook ben, herdenk ik hen dan ook dankzij onze familierecepten.

In mijn twintiger jaren, werden de omstandigheden moeilijker door de oorlog, in mijn thuisland Syrië. Ik heb veel ontberingen meegemaakt, van verwondingen tot arrestaties. Dit was de reden om te migreren. Samen met mijn vrouw heb ik vijf kinderen, die ik nu een beter leven wil geven. En dat wil ik bereiken door hen de heerlijke maaltijden van mijn ouders bij te brengen en tijd in te halen die ik de afgelopen jaren heb moeten missen. Echter belet de afstand mij nu, om dicht bij mijn gezin te zijn.

In België ervaar ik de mensen als erg aardig en gastvrij. Ze sympathiseren met ons in de situatie waarin we leefden. Maar ik merk verschillen op in gebruiken en tradities en in de aard en kwaliteit van het eten. Bij SAAMO kookte ik gerechten uit de Syrische keuken. Ik heb van de Belgisch eten geproefd en ervan genoten, terwijl sommige gerechten me niet aanspraken. Dat geldt ook andersom, je hebt altijd voor- en tegenstanders. Desondanks was het samen koken altijd een hoogdag voor mij, omdat ik mijn gedachten dan kon verzetten.

Ik vind dat de overheid meer moet investeren in de boeren, omdat zij de basis vormen van onze voedselvoorziening. Ook zou de afstand naar boerderijen moeten worden verkleind door meer boeren naar stedelijke gebieden te brengen.

TABOULEH SYRIAN MA'A FALAFEL

INGREDIËNTEN

Falafel

500 gram gedroogde kikkererwten

2 sjalotjes en 2 teentjes knoflook

1 takje munt

1 theelepel korianderzaad

1 theelepel komijn, chili en paprikapoeder

1 theelepel groentebouillonpoeder zonder zout

Umami naar smaak

1/2 theelepel bakpoeder

2 theelepel sesamzaadjes (helpt voor garnering)

1-2 eetlepels (olijf)olie om te bakken

Tabouleh

175 gram volkoren bulgur

4 tomaten

1 komkommer

1 citroen

1/2 bussel munt

1/2 bussel platte peterselie

BEREIDINGSWIJZE

Falafel

1. Week de gedroogde kikkererwten minstens 12u van tevoren, giet het water af, spoel ze en laat goed uitlekken. Vermaal de kikkererwten in een keukenmachine tot een grove massa.
2. Pel de knoflook en de sjalot. Snijd daarna in grove stukken. Spoel de munt. Voeg de ui, sjalot, munt, overige kruiden, bakpoeder en sesamzaadjes toe en maal door elkaar. Breng verder op smaak met Umami.
3. Verwarm de oven voor op 200°C. Vorm kleine balletjes van het mengsel en druk ze iets plat.
4. Leg de balletjes op een ovenschaal en besprenkel met de 1-2 el olie. Bak de balletjes goudbruin in de oven (10-15 min).

Tabouleh

1. Doe de bulgur in een schaal en plaats de bulgur net onder lauw water. Laat rusten totdat de bulgur het water volledig heeft opgenomen.
2. Snijd de tomaten en komkommer in kleine blokjes. Hak de munt en en platte peterselie fijn. Pers de citroen.
3. Meng de groenten, verse kruiden en citroensap onder de bulgur. Ga naar pagina 33 voor de gekarameliseerde wortels en yoghurt-dressing die we bij dit gerecht serveerden.



WIST JE DAT FALAFEL EEN GEWELDIGE VLEESVERVANGER IS?

KIKKERERWTEN ZITTEN BOORDEVOL EIWITTEN. VEZELS EN ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN. HET IS VETARM, EN BOVENDIEN VOLLEDIG PLANTAARDIG. GA VOOR DEZE ONGEFRITUURDE VERSIE. GELOOF ONS VRIJ, OOK ZONDER TE FRITUREN BLIJFT DE SMAAK OVERHEERLIJK LEKKER!

GROENTE PIZZA

INGREDIËNTEN

Pizza

4 zoete aardappels

4 tomaten, in dunne schijven gesneden

2 bollen mozzarella, in dunne plakjes gesneden

1 rode ui, gesneden in fijne ringen

Goede scheut olijfolie

2 teentjes knoflook

Verse basilicum

Peper naar smaak

Groene pesto

1 basilicum plantje

2 teentjes knoflook

1 kleine sjalot

30 gram pijnboompitten

25 gram parmezaanse kaas

Sap van 1 citroen

100 ml olijfolie

Peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de groene pesto door eerst de pijnboompitten te roosteren in een koekenpan. Mix vervolgens alle ingrediënten met een mixer.
2. Schil en snijd de zoete aardappel in zijn lengte in plakken van 3 cm dik.
3. Pers de knoflook en meng met 2 eetlepels olijfolie.
4. Leg de plakken zoete aardappel op een bakplaat, prik er enkele gaatjes in met een vork en smeer het knoflook-olijfmengsel hierop. Plaats 10 minuten in een oven van 180°C (of tot ze beetgaar zijn).
5. Beleg de zoete aardappelbodem met de zelfgemaakte pesto, 2 schijfjes tomaat, enkele ringen rode ui, blaadjes basilicum en werk af met 2 plakjes mozzarella en snuif je zwarte peper.
6. Plaats opnieuw in de oven gedurende 5 minuten.

Het recept van groene pesto moet je niet al te letterlijk nemen, je kan gerust een eigen creatie maken met kruiden die je op voorraad hebt, denk bijvoorbeeld aan Bieslook, lente-ui, daslook, rucola, enzovoort. Daarnaast kan je pijnboompitten ook gemakkelijk vervangen door andere noten of zaden die een pak goedkoper zijn zoals bijvoorbeeld zonnebloempitten.



MINDER DAN 1/3DE VAN DE FOOD CARE STUDIEPOPULATIE DE
DAGELIJKE AANBEVELING VOOR GROENTEN BEHAALT?

WIL JE GRAAG MEER GROENTEN ETEN? PROBEER DIT GERECHT DAN ZEKER.

HET GERECHT VAN AYHAM

Mijn kindertijd in Al-Midan, Damascus, roept levendige herinneringen op aan warme vrijdagmiddagen. Al-Midan staat van heinde en ver beroemd om zijn foul. Een gerecht dat door veel families in de buurt werd gegeten. De herinneringen aan de geuren en smaken uit mijn jeugd, uit de buurt waar ik ben opgevoed en opgegroeid blijven me bij. Vooral wanneer ik terugdenk aan de gezelligheid en het samenzijn met mijn familie.

Bij mijn aankomst in België kocht ik het vertrouwde: melk, za'atar, olijven en makdoeus. Langzamerhand geraakte ik gewend aan het eten en brood van hier. Ik weet niet wat de typisch Belgische gerechten zijn, maar eten is wel belangrijk om de wereld bij elkaar te brengen. Het minste wat we kunnen doen is samen eten en drinken. Toen ik hier toekwam, vertelde ik mensen dan ook over mijn liefde voor foul. Omdat dit gerecht me al mijn hele leven vergezeld, als vertrouwde bron van troost. Het brengt me terug naar Syrië, alsof ik er nooit ben weggeweest. En dat vind ik erg belangrijk, vasthouden aan die wortels.

De wereld heeft het idee opgepikt dat foul eenvoudig is. Foul werd iets simpels in onze hoofden, maar eigenlijk weerspiegelt het een diepgaande betekenis en creëert het identiteit en herinneringen. Ik wil dat goed eten voor iedereen beschikbaar is, dat iedereen een gezonde toekomst krijgt. Ik denk dat belastingen heffen op secundaire zaken of luxe goederen, en steun geven aan basisvoeding daartoe kan bijdragen.



VAN BIJ HET GERECHT

FOUL MA'A SALATA TOMATA

INGREDIËNTEN

500 gram gedroogde paardenbonen (foul)

1 kg tomaat

3 teentjes knoflook

1 bussel peterselie, fijngehakt

50 gram tahini (100% sesam)

100 ml olijfolie

Sap van 2 citroenen

1.5 theelepel komijnzaad (geroosterd)

1.5 theelepel sumak

Peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Week en kook de gedroogde paardenbonen volgens de instructie op de verpakking.
2. Laat de bonen daarna afkoelen. Snijd ondertussen de tomaten in blokjes (ontpit en ontvel eventueel).
3. Pers de knoflook fijn en voeg samen met de fijngehakte peterselie toe aan de tomaten.
4. Voeg de afgekoelde bonen toe aan de tomaten. Meng het citroensap met de tahini tot een gladde massa en voeg toe aan de foul-tomatensalade.
5. Breng de salade op smaak met peper, komijn en sumak.



TAHINI EEN SESAMPASTA IS?

WANNEER JE KIEST VOOR NOTEN-/ZADENPASTA'S KIES JE BIJ VOORKEUR DIE VARIANTEN DIE UIT 100% NOTEN OF ZADEN BESTAAN ZONDER TOEGEVOEGD ZOUT EN/OF SUIKERS.

HERFST SALADE

INGREDIËNTEN

100 gram gedroogde witte bonen

100 gram zwarte Beluga linzen

85 gram verse spinazie

1 rode paprika

1 kleine aubergine

1/2 butternut pompoen

1 rode ui en 2 teentjes knoflook

1/2 bussel platte peterselie

1 eetlepel tahini (100% sesam)

50 gram hazelnoten

Goede scheut olijfolie

Peper, komijnzaad en paprikapoeder naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Was en snijd de butternut, paprika en aubergine in blokjes. Leg in een ovenschaal. Pel en plet de knoflook en verdeel over de groenten. Besprenkel vervolgens met olijfolie en kruiden naar smaak.
3. Gril de groenten gedurende 20 min. in de voorverwarmde oven.
4. Kook ondertussen de bonen en linzen volgens de gebruiksaanwijzing. Spoel ze onder koud water en laat uitlekken. Snijd de rode ui in fijne blokjes.
5. Meng in een grote kom de bonen, linzen, rode ui, gegrilde groenten en spinazieblaadjes.
6. Hak de noten en peterselie fijn. Werk de salade af met de fijngehakte noten, peterselie, tahini, olie en kruiden.



DIT GERECHT OOK BUITEN HET HERFSTSEIZOEN GEGETEN KAN WORDEN?

BEWAAR POMPOENEN EN BUTTERNUT OP EEN KOELE, DROGE PLAATS BIJ EEN TEMPERATUUR TUSSEN DE 10-15°C. ZOALS EEN KELDER OF VOORRAADKAST. GOED BEWAARD KUNNEN ZE TOT 3-6 MAANDEN MEEGAAN. WAARDOOR JE LANG KUNT GENIETEN VAN DEZE HEERLIJKE EN VOEDZAME HERFSTGROENTEN.

SALATA MAROCAINE

INGREDIËNTEN

3 tomaten
1 komkommer
1 rode ui
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel fijngehakte koriander
Sap van 1/2 citroen

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de tomaten, komkommer en uien in kleine blokjes.
2. Meng de tomaten, komkommers, uien en fijngehakte peterselie en koriander in een grote kom.
3. Pers de citroen uit. Voeg het citroensap toe en meng goed.

Serveer de Salata Marocaine gekoeld als bijgerecht bij de sardines en tajine.



SALATA MAROCAINE. ONDANKS ZIJN NAAM, EIGENLIJK NIET ALLEEN POPULAIR IS IN MAROKKO. MAAR OOK IN ANDERE NOORD-AFRIKAANSE LANDEN ZOALS ALGERIJE EN TUNESIË?

HET WORDT VAAK GESERVEERD ALS VERFRISSENDE EN SMAAKVOLLE BIJGERECHT BIJ DIVERSE GERECHTEN. WAARDOOR HET EEN GELIEFD ELEMENT IS VAN DE CULINAIRE TRADITIES IN DE REGIO.

GEKARAMELISEERDE WORTEL MET KURKUMAPOEDER

INGREDIËNTEN

500 gram (gekleurde) boswortelen met loof

1 eetlepel kurkuma

2 eetlepels arachideolie

Peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Was en schrob de wortelen onder stromend water.
3. Leg de boswortelen in een ovenschaal (met deksel). Strooi de kurkuma hierover en besprenkel met de olie. Breng verder op smaak met peper.
4. Bak gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven. Haal daarna het deksel eraf, om nog een kleine vijf minuten te laten nabruinen in de oven.

Dit bijgerecht past perfect bij de Falafel ma'a tabouleh Syrian, maar kan perfect als koude snack meegenomen worden naar school of werk.



WORTELS OORSPRONKELIJK NIET ORANJE WAREN?

ZE WAREN EIGENLIJK PAARS, WIT, GEEL OF ROOD VOORDAT NEDERLANDSE KWEKERS IN DE 17E EEUW BEGONNEN MET HET KWEKEN VAN ORANJE WORTELS ALS EERBEToon AAN HET HUIS VAN ORANJE. HET ORANJE PIGMENT KWAM VOORT UIT EEN NATUURLIJKE MUTATIE EN WERD AL SNEL POPULAIR VANWEGE ZIJN LEVENDIGE KLEUR EN ZOETE SMAAK.

LAUWE COUSCOUS MET GEKARAMELISEERDE UI

INGREDIËNTEN

150 gram volkoren couscous
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel ras el hanout
250 milliliter kokend water
200 gram cherrytomaatjes
2 gele/oranje paprika's
2 uien, in dunne ronde plakken
50 gram rozijnen
1,5 theelepel komijnzaad, geroosterd en licht gekneusd
70 gram geroosterde amandelen, grof gehakt
1/4 bussel platte peterselie
1/4 bussel krul peterselie
1/4 bussel koriander
1/4 bussel munt
Het sap en de zeste van 1 limoen
Zwarte peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de couscous in een middelgrote schaal. Sprenkel er olijfolie over, bestrooi met ras el hanout en peper. Giet het kokendhete water erover. Roer alles door elkaar en dek de schaal af met aluminiumfolie. Zet 20 minuten opzij.
2. Grill de paprika's. Dit kan je doen op je fornuis of in de oven. Prik met een vork enkele gaatjes in de paprika. Zet de paprika in de oven op in een pan op het fornuis. Laat het vel zwart worden. Als het vel van de paprika zwart ziet: steek je de paprika in een plastieken afgesloten zak zodat je de paprika's door de condensatie gemakkelijk kan pellen.
3. Doe een scheut olijfolie in een grote pan en zet hem op hoog vuur. Voeg de tomaatjes toe en bak ze 3-4 minuten tot ze bruin zijn en openbarsten. Haal de tomaatjes uit de pan, bestrooi ze met peper en zet ze met eventueel uitgelopen sap apart.
4. Veeg de pan schoon, giet olijfolie erin en zet hem op halfhoog tot hoog vuur. Voeg de uien, ras el hanout en peper toe en bak 10-12 minuten tot de uien goudbruin en gaar zijn. Haal de pan van het vuur, roer de rozijnen door de uien en laat afkoelen.
5. Stort de couscous nadat deze iets is afgekoeld, in een grote kom. Roer het uien-rozijnenmengsel erdoorheen. Voeg het komijnzaad, de amandelen, kruiden, limoenzeste en -sap en peper toe. Meng alles goed. Doe couscoussalade in een schaal en schik tomaatjes erop. Serveer er indien gewenst de doperwten-munt dressing bij, zoals beschreven op pagina 36.



DE INNAME VAN NOTEN EN ZADEN EEN AANDACHTSPUNT VORMT BINNEN DE
FOODCARE POPULATIE?

DOOR DEZE TOE TE VOEGEN AAN EEN SALADE BEREIK JE SNEL DE AANBEVELING
(1 HANDJE/DAG).

WATERMELOEN SALADE

INGREDIËNTEN

900 gram watermeloen zonder pit

1 rode ui

1 zakje rucola (of jonge slamix)

100 gram zwarte olijven zonder pit

1/2 bussel munt

300 gram feta

Scheutje balsamicoazijn

Scheutje olijfolie

Zwarte peper van de molen

Werk af met 100 gram ongezoute pistaches

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd watermeloen in grove blokjes.
2. Snijd ui en olijven in dunne schijfjes.
3. Leg de schijfjes ui voor 15 minuten in de balsamicoazijn.
4. Snijd de feta in blokjes of kruimel ze over salade.
5. Hak muntblaadjes fijn.
6. Leg de watermeloenblokjes onderaan in een kom en doe er de garnering over beginnende met de feta, olijven, rucola, gemarineerde ui en munt.
7. Besprenkel met olijfolie.
8. Werk af met grofgehakte pistachenoten en peper.



JE BIJ VORKEUR KIEST VOOR EEN KAAS MET EEN VETGEHALTE <20 G/ 100 G?

FETA BEVAT >20% VET EN BEHOORT DAAROM TOT DE GRIJZE ZONE VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK. WISSEL VOLDOENDE AF MET KAZEN UIT DE LICHTGROENE ZONE (BV. COTTAGE CHEESE)

DRESSINGS

INGREDIËNTEN

Kokosyoghurt dressing

1/4 bussel munt

150 gram kokosyoghurt

1/4 bos dille

1 teentje knoflook

Peper naar smaak

Zeste van een bio citroen

Tahini-yoghurtdressing

250 gram plantaardige yoghurt

2 eetlepels tahini

1 citroen

2 eetlepels sesamzaadjes

Peper naar smaak

Doperwten-munt dressing

80 gram doperwten

60 gram plantaardige yoghurt

Blaadjes munt van 3 takjes

1 teentje knoflook

Sap van 1/4 limoen

Peper naar smaak

Citroengraspoeder (optioneel)

BEREIDINGSWIJZE

Kokosyoghurtdressing

1. Snijd de dille en munt fijn en pers de knoflook.
2. Voeg toe aan de kokosyoghurt.
3. Werk af met peper en citroenzeste.

Deze dressing past perfect bij gegrilde vis, groene salades, kalkoenwraps, oesterzwammen en quinoasalades.

Tahini-yoghurtdressing

1. Rooster de sesamzaadjes 2 min. in een pan zonder vetstof op een middelhoog vuur.
2. Pers de citroen. Meng de yoghurt en tahini met het citroensap en breng op smaak met peper. Serveer met de sesamzaadjes.

Deze dressing passen perfect bij o.a. aardse groentesalades, gegrilde groentjes, falafel en gegrilde kip.

Doperwten-munt dressing

1. Voeg alle ingrediënten samen en mix tot een gladde en romige dressing.
2. Werk af naar eigen smaak met peper en een vleugje citroengraspoeder.

Deze dressing past perfect bij o.a. buddha bowls, geroosterde groenten zoals bloemkool, zoete aardappel en wortel of voeg toe aan een pittige groentesalade.



YOGHURTS STERK KUNNEN VERSCHILLEN OP VLAK VAN VETGEHALTE?

HET VETGEHALTE KAN AL SNEL OPLOPEN TOT 10 G VET/ 100 G. KIES BIJ VOORKEUR EEN (PLANTAARDIGE) VARIANT MET EEN VET% TUSSEN DE 0-2% EN ZONDER TOEVOEGING VAN O.A. PALMVET & SUIKERS.



VAN BIJT TOT BREAK

HET GERECHT VAN ONS ALLEN

Een traan, een zucht.. voor een mens zo puur.

Die het leven liet, maar voort zal leven in onze herinnering,
als een erehagen muur.

Een vrijgevige geest.. in woord en daad.

Een toegewijde ziel, wiens glimlach en toewijding
ons lichtpunt kon zijn in de donkerte van wat ons niet beviel.

Bij SAAMO.. steeds paraat om uitsluiting te strijden.

Was hij de kracht, die ons allen
keer op keer met zijn wilskracht kon verblijden.

Voedseltoegankelijkheid.. een recht van iedereen.

Waar hij zich achter schaarde, met passie en verhaal.
Geroepen om te spreken, om mee plannen te smeden,
altijd bereid met zijn warmte en zijn medeleven.

Dit kookboek is voor jou.. is van jou, Tadesse!

Een eerbetoon aan jouw nalatenschap.

Aan jou en anderen, een ode aan je kracht en oprecht mooi hart.

WORTEL-WALNOOT KOEK

INGREDIËNTEN

250 gram notenmix

500 gram havermout

300 gram geraspte wortel

250 gram appelmoes

1 à 3 theelepels kaneelpoeder

1 theelepel bakpoeder

30 gram boter

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Mix de helft van de havermout tot meel. Hak de notenmix grof en doe dit samen met het andere deel van de havermout in een grote kom. Voeg het havermoutmeel dat je net maakte ook toe aan de kom.
3. Voeg de geraspte wortel, appelmoes, kaneel, bakpoeder en boter toe aan het havermout-notenmengsel. Meng goed tot alles gelijkmatig is verdeeld en er een samenhangend deeg ontstaat.
4. Schep met een lepel porties van het deeg op de bakplaten en druk ze voorzichtig plat tot koekjes.
5. Bak de koekjes gedurende ongeveer 15-20 minuten, of tot ze goudbruin zijn.



APPELMOES EEN PRIMA VERVANGING KAN ZIJN VOOR BOTER IN GERECHTEN
ZOALS CAKES OF KOEKJES?

OP DEZE MANIER CONSUMEER JE MINDER SLECHTE (VERZADIGDE) VETTEN

HAVERMOUT-BOSBES KOEK

INGREDIËNTEN

250 gram notenmix

330 gram havermout

170 gram boekweitbloem

250 gram appelmoes

330 gram bosbessen

1 theelepel bakpoeder

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Hak de havermout en notenmix fijn.
3. Meng de fijngemaakte ingrediënten met de verse bosbessen, appelmoes en boekweitbloem totdat er een samenhangend deeg ontstaat.
4. Vorm het deeg tot koekjes met behulp van een vormpje.
5. Bak de koekjes ongeveer 25 minuten in de voorverwarmde oven, of totdat ze goudbruin zijn.



HAVERMOUT VAN NATURE VOLKOREN IS EN DUS RIJK AAN VEZELS IS?

BANAAN-SESAM KOEK

INGREDIËNTEN

200 gram bananen

500 gram sesamzaadjes

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm oven op 180 °C .
2. Mix of plet de bananen tot gladde massa.
3. Voeg de sesamzaadjes toe (heel laten) totdat de massa een iets vastere structuur heeft.
4. Maak vormpjes met een ring.
5. Leg op een bakplaat bedekt met bakpapier en zet voor ongeveer 25 minuten (goudbruine kleur) in een voorverwarmde oven.



JE OVERRIJPE BANANEN PRIMA KAN INVRIEZEN EN NADIEN GEBRUIKEN IN RECEPTEN ZOALS DEZE?

BOSBES- PLANTAARDIGE YOGHURT TAARTJES

INGREDIËNTEN

- 85 gram volkoren rijstbloem
- 125 gram kikkererwtenmeel
- 75 gram amandelmeel
- 125 ml plantaardige yoghurt
- 170 gram bosbessen, geplette
- 1 zakje bakpoeder (ongeveer 8 gram)
- Zusto naar smaak (optioneel)

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng de kokosbloem, kikkererwtenmeel, amandelmeel en bakpoeder in een grote kom.
3. Voeg de plantaardige yoghurt toe aan het droge mengsel en roer goed door tot een dik, glad beslag ontstaat. Voeg indien gewenst zoetstof (zusto) toe.
4. Haal voorzichtig de geplette bosbessen door het beslag en verdeel het beslag gelijkmatig over de 12 minitaartvormpjes (indien je siliconevormpjes gebruikt, hoef je de vormpjes niet in te smeren).
5. Bak de taartjes gedurende 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, of tot ze goudbruin zijn. Tip: een tandenstoker erin prikken als die er schoon uitkomt, dan is het taartje klaar.
6. Laat de taartjes afkoelen in de vormpjes, voordat je ze uit de vormpjes haalt.



JE GEMAKKELIJK HAVER-, VOLKOREN RIJST-, KIKKERERWTEN- OF AMANDELMEEL KAN MAKEN?

GEbruik daarvoor gewoon het gedroogde product en maal het met een koffiemolen of mixer tot meel. De rijstmeel kan je eventueel op voorhand spoelen, en opnieuw laten drogen, voor je er meel van maakt.

COURGETTE MOELLEUX

INGREDIËNTEN

- 1 courgette, in blokjes gesneden (ongeveer 200 gram)
- 100 gram boekweitbloem
- 40 gram amandelmeel
- 2 eieren
- 2 à 3 eetlepels ongezoete cacao poeder
- 50 à 75 gram gehakte noten voor garnering

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Stoom de courgettes tot ze gaar zijn.
3. Mix de gestoomde courgettes met boekweitbloem, amandelmeel, eieren en cacao poeder tot een gladde massa.
4. Vet indien nodig de bakvormpjes goed in. Wij gebruikten silicone bakvormpjes, dan is dat niet nodig.
5. Bak ze ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven, of tot ze gaar zijn.



JE DOOR HET TOEVOEGEN VAN DE COURGETTE AAN DIT RECEPT. JE IN PRINCIPIE GEEN EI MEER HOEFT TOE TE VOEGEN?

JE KAN DUS OOK VOOR EEN PLANTBASED ALTERNATIEF GAAN!

KAKI

CHOCOMOUSSE

INGREDIËNTEN

400 gram Kaki

40 gram ongezoete cacao poeder

Vleugje citroen- of limoensap (optioneel)

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de kaki's, snijd er 4 flinterdun gesneden schijfjes af, besprenkel met limoen of citroensap en leg deze opzij.
2. Doe de resterende kaki in de blender en voeg daar cacao poeder aan toe. Mix tot een gladde massa.
3. Schep de mousse in glaasjes en plaats een schijfje kaki op het glaasje ter afwerking.
4. Zet de glaasjes minimum 1 uur in koelkast om op te stijven.



KAKI OOK WEL SHARONFRUIT OF DADELPRUIM WORDT GENOEMD?



EEN SAPJE & EEN HAPJE

Briwat Dajaj	2
Veggie loempia	3
Kipsaté à la sesam	4
Baba Ganoush	6
Hummus met Libanees volkoren brood	7
Sint jacobsnoot met zeekraal	8
Gevulde dadel	9
Iced appelfember fusion	10
Iced tea green munt	11
Iced ananas komkommer	12
Iced abrikoos framboos	13



BOUILLON TOT SOEP

Bouillabaisse	15
Visfumet	16
Aardpeersoep met saffraan	17
Pittige Pompoensoep	18
Harira	20



VAN OVEN TOT BORD

Aleppo kibbeh met Herfstsalade	22
Makreel met parelcouscous van spelt	23
Couscoussalade met oesterzwam	24
Sardine ma'a tajine al-khudar fi al-furn	25
Tabouleh Syrian ma'a Falafel	27
Groentepizza	28



HET GERECHT VAN

Noura	1
Mustafa	5
Yassine	14
Bakri	21
Saleh	26
Ayham	29
Ons allen	37



VAN BIJ HET GERECHT

Foul ma'a tomato salata	30
Herfstsalade	31
Salata Marocaine	32
Gekarameliseerde wortel	33
Lauwe couscous met gekarameliseerde ui	34
Watermeloensalade	35
Dressings	36



VAN BIJT TOT BREAK

Wortel-walnootkoek	38
Havermout-bosbeskoek	39
Banaan-sesamkoek	40
Bosbes-plantaardige yoghurt taart	41
Courgette-Moelleux	42
Kaki-Chocomousse	43