

Kleurrijk samenkoken in de samentuin van Tongeren

Tekst **Emelie Heller** Foto's **François De Heel**

* De Nieuwe Volksbond werkt samen met samenlevingsopbouw RIMO Limburg, het OCMW (gemeentelijke instelling voor hulpverlening aan minvermogens) en de plaatselijke Velt-afdeling Hageland.

De braakliggende koer achter het ontmoetingscentrum van De Nieuwe Volksbond*, een vereniging tegen armoede, werd omgetoverd tot een ecologische samentuin. Wie het moeilijk heeft in de samenleving kan in het centrum terecht. Kwetsbare mensen ontmoeten er elkaar dankzij groepsactiviteiten en vormingen, om zo sterker in het leven te staan. *Empowerment*, heet dat. Voortbouwen op de kracht die aanwezig is. We trekken met een flinke portie kooklust naar de samentuin, waar Nicole Baerts van RIMO Limburg en Margot Vandenwijngaerden, praktijkbegeleidster van Velt Hageland, ons opwachten. Klaar voor een samenkoksessie met enthousiaste vrijwilligers!



Gevarieerde oogst

De samentuin is een moestuin met een serre, plantenbakken en groenten. Het is een totaalproject waar aandacht voor duurzaamheid, tuinieren en gezonde voeding voorop staat. De groenten en het fruit belanden elke week in een maaltijd die de gasten laat genieten van gezonde voeding. We oogsten onder leiding van Nicole en Marijke en hebben een mooie opbrengst: rode bieten, pompoenen, prei en tomaten uit de serre. Het is oktober en er hangen nog veel groene tomaten aan de plant. Aan het einde van het seizoen, kun je ze maar beter oogsten en binnen laten afrijpen – eventueel in een papieren zak. Je kunt ook een rijpe appel of banaan tussen de groene tomaten leggen. Het ethyleen dat deze vruchten afscheiden doet de tomaten sneller rijpen.

In de keuken gaan we meteen met de oogst aan de slag. We laten ons leiden door wat we hebben geplukt en bedenken zo ons menu. Improvisatiekoken op z'n best! Want samen nadenken over de mogelijkheden, blijkt ook de groeps sfeer te bevorderen.

Aan het einde van het seizoen, kun je groene tomaten maar beter oogsten en binnen laten afrijpen.



Een lekker zoo(i)tje

Omdat de keuken niet genoeg ruimte biedt, trekt een deel van de vrijwilligers naar buiten. Een tafeltje met een snijplank, kom en mes blijkt een prima geïmproviseerde keuken te zijn. Binnen verzamelen we al de ingrediënten voor ons smaakvolle menu. We beginnen met een soepje van rode biet en pindakaas. Daarna volgt een Thaise kokoswaterzooi met rijst, versierd met venkelgroen en nootjes. We serveren er nog een verrassende tomatenchutney bij. De zoete smaak past mooi bij de wat zoutere smaak van de waterzooi.

Voor de waterzooi maken we gebruik van de pocheertechniek. De groenten en kruiden worden gegaard in een hete vloeistof gedurende lange tijd bij temperaturen onder het kookpunt (80° tot 95° Celsius). Traditionele waterzooi bereidt men met kip of vis, groenten, room en aardappelen. Hij wordt opgediend als een soort soep samen met brood. Deze waterzooi is een vegetarische versie waarbij de smaak van de kruiden en de groenten op de voorgrond treedt. De techniek van het pocheren versterkt de smaak van de groenten. Ze worden beetgaar, niet plat gekookt. De Hokkaido-pompoen is een lekkere en voedzame soort waarvan je de schil kunt opeten, omdat die tijdens het bereiden zacht wordt. Deze zoete groente is gemakkelijk te telen in ons klimaat. In deze waterzooi combineren we pompoen met prei en kruiden zoals gember, kerrie en chili, wat het gerecht lekker pittig maakt. De noten, de rijst en de zoetere chutney maken het geheel dan weer wat zachter van smaak.

Komen eten!

Er verschijnen veertien eters aan tafel. De geur van de gerechten prikkelt de smaakpapillen en geeft meteen stof tot kleurrijke conversaties. Over de uitstraling van de gerechten, de opvallende kleur van de soep, de niet alledaagse smaakcombinaties en het feit dat er geen vlees aan te pas komt, bijvoorbeeld. Als er geproefd wordt, is iedereen enthousiast.

Het hoeft dus niet zo moeilijk te zijn om voor een gevarieerde groep mensen een heerlijke, gezonde maaltijd te maken zonder vlees. Benieuwd naar wat we aten? Trek dan met de recepten naar de keuken. Improviseren toegelaten, uiteraard!

Het hoeft niet zo moeilijk te zijn om voor een gevarieerde groep mensen een heerlijke, gezonde maaltijd te maken zonder vlees.



— Recepten —



▼ Thaise waterzooi

VOOR 4 PERSONEN

- 2 Hokkaido-pompoenen • 500 g aardappelen • 2 stuks prei • 1 l groentebouillon (water + 1 el bouillonpoeder)
- 0,5 l kokosmelk • 3 uien • 4 tenen look
- 1 el kerriepoeder • 1 el kurkuma
- 1 el korianderzaad • 1 el komijnzaad
- 1 el venkelzaad • 1 stuk verse gember van een duim groot • 1 el mosterdzaad
- 0,5 el chilipoeder • 1 citroen of limoen (of 1 stengel citroengras en 3 limoenblaadjes) • arachideolie • korianderblad en venkelgroen ter garnering
- peper en zout

Schil de uien en de look en versnipper ze. Schil de gember en rasp hem fijn. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van ca. 5 bij 5 cm. Snijd de pompoen doormidden, verwijder de pitten en snijd ze eveneens in blokjes van ca. 5 bij 5 cm. Maak de prei schoon en snijd hem in ringen. Rooster het mosterd-, venkel-, komijn- en korianderzaad, de kurkuma, het kerriepoeder en de chili in een droge pan tot de kruiden geuren en knisperen. Roer voortdurend zodat de kruiden zeker niet verbranden. Verhit wat olie in een kookpan en stoof hierin de ui, gember en look glazig. Voeg de geroosterde kruiden toe en laat even meestoven zodat de smaken goed mengen. Mix het geheel grof met behulp van een staafmixer.

Verwarm opnieuw een eetlepel arachideolie in de kookpan, voeg de gemixte mengeling toe en roerbak 2 minuten. Voeg de bouillon toe en breng op 90° Celsius. Voeg de aardappel- en pompoenblokjes en de prei toe en laat het geheel sudderen op lage temperatuur gedurende 30 minuten. Pers de citroen uit in de waterzooi en leg, desgewenst, een stuk van de schil in de waterzooi. Voeg de kokosmelk toe en kruid met peper en zout. Dresseer de soep in kommetjes met verse koriander, venkelgroen en cashewnoten. Serveer met basmatirijst.

▼ Tomatenchutney

VOOR 500ML (1 BOKAAL)

- 4 tomaten • 1 ui • 100 ml ciderazijn
- 4 el honing • 1 el kaneel • 2 el kerriepoeder • 0,5 el korianderpoeder
- 1 stuk verse gember van een duim groot • olie • peper en zout

Snijd de tomaten in blokjes. Verwijder de schil van de ui en snijd hem in ringen. Stoof de ui glazig in wat olie met de kaneel, het kerrie- en korianderpoeder. Blus met de ciderazijn. Schil en rasp de gember. Voeg de tomaten, honing en gember toe aan de pan. Laat op een laag vuur een half uurtje sudderen. Kruid met peper en zout.

▼ Rodebieten-pindasoep

VOOR 4 PERSONEN

- 3 rode bieten (tennisbalformaat)
- 1 grote ui • 1 teen look • 1 el geraspte gember (of 0,5 el gemberpoeder)
- 1 tl chilipoeder • 1 tl kerriepoeder
- 1 tl gemalen komijn • 1 tl korianderpoeder • een scheutje ciderazijn
- 1 el groentebouillonpoeder
- 1 l water • 4 el pindakaas • 2 el zonnebloemolie • peper en zout

Schil de ui en de look. Snijd de ui in ringen en pers de look. Stoof de ui glazig in zonnebloemolie. Schil en snijd de rode biet in grove stukken. Voeg de biet, gember, look en kruiden toe aan de ui. Laat even stoven en blus met een scheutje ciderazijn. Voeg het bouillonpoeder en het water toe en laat de soep pruttelen tot de groenten gaar zijn. Voeg de pindakaas toe en mix de soep. Kruid met peper en zout. Serveer de soep met wat fijngehakt vers koriandblad en getoast (sesam)brood.

