

VIER HET LEVEN RECEPTEN

8 RECEPTEN MET
4 INGREDIËNTEN



GRIEF.
ACADEMY



**“OOK IDEAAL ALS
JE ROUW ERVAART EN
SNEL EEN VOEDZAME
MAALTIJD WIL
BEREIDEN.”**

Als ik bij mijn ouders eet dan weet ik één ding zeker; ze staan zo kort mogelijk in de keuken en zitten zo lang mogelijk aan tafel. Zo was het vroeger al bij ons thuis. Een pan bami, pasta of aardappels met groenten eten we geregeld. “Dat heb ik zo klaar”, zegt m’n moeder dan. Na tien minuten zitten we vervolgens aan tafel uitgebreid te kletsen. Het eten is bijzaak.

Toen ik zes jaar geleden mijn man leerde kennen kreeg ik er een Turkse schoonfamilie bij cadeau. Mijn schoonmoeder staat het liefst de hele dag in de keuken om pannen en schalen vol eten te bereiden. Ik heb nog nooit zulke volle tafels gezien en zoveel heerlijke geuren tegelijk geroken. Na uren werk in de keuken wordt de tafel gedekt en in tien minuten alles opgegeten. Het kletsen is bijzaak.

Mijn man Atay en ik hebben na verloop van tijd een eigen eetcultuur gecreëerd. Als ik kook gebruik ik graag pure ingrediënten en het liefst zo min mogelijk verschillende soorten. Soepen zijn mijn specialiteit. Ovengerechten maak ik ook graag, dan kunnen we vast aan tafel kletsen terwijl de oven de rest doet. Mijn man staat graag wat langer in de keuken en mengt alle kruiden, specerijen, groenten en laat het dan nog lekker lang pruttelen. Zijn gerechten zijn een enorme smaakbeleving. Vooral de indische stoofpotten zijn subliem.

Sinds 3,5 jaar eten mijn man en ik vegetarisch en zoveel mogelijk plantaardig. Wij waarderen het leven enorm en er hoeft voor ons geen leven ontnomen te worden. Wij willen juist levens verrijken. Ieder leven telt. Ieder leven is een wonder. Ook dat van een koe, varken of kip. Daarnaast is de energie van een bang machteloos dier niet de energie die wij in ons lichaam willen hebben. Een bewuste keuze.

Dit voer ik ook door in de Grief.Academy. Tijdens het onderhandelen met theaters voor het OnLive Theater in december 2020 was de eerste voorwaarde; alle catering vegetarisch en zoveel mogelijk plantaardig. Ik ga niet een avond stil staan bij verlies en ondertussen andere levens ontnemen om dit mogelijk te kunnen maken. Dat voelt voor mij niet zuiver.

In dit e-book vind je mijn lievelingsrecepten. Een combinatie van de snelheid van m’n moeder en de pure ingrediënten van m’n schoonmoeder. Allemaal zijn ze met respect voor het leven, zonder dieren. Het leven is om te vieren, niet om te eten. De recepten hebben vaak maar vier ingrediënten, dat maakt ze makkelijk en puur. Ook ideaal als je rouw ervaart en snel een voedzame maaltijd wil bereiden.

Eet smakelijk of zoals m’n schoonmoeder zegt; Yarasın.

Anemiek Dogan

BROCCOLI COURGETTE SOEP

EEN SNELLE VOEDZAME
SOEP. EN ZO LEKKER!

Ingrediënten:

1 BROCCOLI
1 COURGETTE
2 AARDAPPELS

OLIJFOLIE / PEPER / ZOUT

Als ik deze soep maak dan eten we hier 2 dagen van met 2 volwassenen. Ook de tweede dag is de soep heerlijk! Invriezen kan ook goed.

1
2
3
4
5
6
7

De **broccoli** en **courgette** goed wassen en in stukken snijden.
De **aardappels** schillen en in stukken snijden.

Zet een pan op het vuur en doe hier een scheut **olijfolie** in.

Voeg de **broccoli, courgette en aardappel** toe, goed blijven roeren.

Voeg (minimaal) **1 liter water** toe.

Laat het goed koken totdat de **aardappel zacht** is.

Pureer alles zo fijn mogelijk en voeg **peper en zout** toe.

Is de soep te dik? Voeg meer **water** toe en kook de soep nog even door.

Eet smakelijk



POMPOENSOEP

AL JARENLANG MIJN
FAVORIETE SOEP.

Ingrediënten:

Bij deze soep eet je ook de schil van de pompoen en de aardappel, hier zitten de meeste vitamines in.

FLESPOMPOEN
2 ZOETE AARDAPPELS
POMPOENPITTEN

OLIJFOLIE / PEPER / ZOUT

- 1 Was de **flespompoen** en **zoete aardappels** goed.
- 2 Snij de **flespompoen** in **grove stukken** en verwijder de pitten.
Snij de **zoete aardappels** in stukken.
- 3 Zet een pan op het fornuis en voeg een **scheut olijfolie** toe.
- 4 Voeg de stukken **pompoen, aardappel** en **1,5 liter water** toe.
- 5 Laat het goed doorkoken totdat de pompoen en aardappel zacht is.
- 6 Pureer het geheel zo fijn mogelijk.
- 7 Voeg eventueel extra water toe en verwarm het geheel.
- 8 Garneer met pompoenpitten.

Eet smakelijk



TURKSE LINZEN SOEP

EEN SNELLE VERSIE VAN DÉ TURKSE SOEP.

In het turks heet deze soep 'mercimek çorba'. Heerlijk als lunch of als maaltijd met brood erbij.

Ingrediënten:

1 UI
1 WORTEL
1 AARDAPPEL
300 GR RODE LINZEN
400 ML TOMATENBLOKJES (BLIK)

KNOFLOOK / OLIJFOLIE / PUL BIBER

- 1** Snij de **ui, wortel en aardappels** in grove stukken.
Hak 2 tenen **knoflook** in stukken.
- 2** Zet een pan op het fornuis en voeg een **scheut olijfolie** toe.
- 3** Voeg de **uien** toe en kort daarna de **knoflook**.
Roer enkele minuten goed door.
- 4** Voeg de **aardappel, wortel en tomatenblokjes** toe.
- 5** Voeg **1,5 liter water** toe en de linzen en roer alles goed door.
- 6** Laat het geheel goed warm worden en **pureer het als de linzen zacht zijn**.
- 7** Garneer met **pul biber** naar smaak of zet deze op tafel.

Yarasin

Pul Biber (Chili Peper) is een smaakvolle milde tot licht pittige peper. De vlokken worden gemaakt van de Aleppo peper en staat vrijwel standaard op elke Turkse eettafel naast het peper- en zoutstel.



SALADE GORGONZOLA

HEERLIJKE EENVOUDIGE
PITTIGE SALADE.

Ingrediënten:

Deze salade kun je eten als lunch of als maaltijdsalade met extra brood. Maak het in een schaal of direct op het bord.

RUCOLA SLA
GORGONZOLA KAAS
WALNOTEN
PEER
(EVENTUEEL) SESAMZAAD

OLIJFOLIE / PEPER / ZOUT

1
2
3
4

1 Was de **rucola sla** en leg ze op een bord of in een schaal.

2 Was en snij de **peer** en garneer het over de rucola sla heen.

3 Voeg de **gorgonzola kaas** en **walnoten** toe.

4 Voeg eventueel **olijfolie** toe en **sesamzaad**.

Eet smakelijk



PREI-SPECK QUICHE

**ZO HEERLIJK EENVOUDIG.
OOK MAKKELIJK ALS
ER VISITE KOMT.**

Ingrediënten:

M'n dochtertje is ook erg gek op deze quiche. Ik maak deze vaak om mee te nemen als we op pad gaan. Je kan één grote maken of meerdere kleine.

Gebruik een lage taartvorm (Ø 24 cm) voor de grote variant.

2 PREI
SPECKJES (VEGETARISCHE SLAGER)
250 ML VERSE (VEGAN) SLAGROOM
5 PLAKJES BLADERDEEG (DIEPVRIES)
3 MIDDELGROTE EIEN
GERASPTE KAAS (VEGAN)

OLIJFOLIE / PEPER / ZOUT

- 1** Verwarm de oven voor op **200 graden**. Laat het **deeg ontdooien**.
- 2** **Vet de taartvorm in** en bekleed met de plakjes deeg. Duw de naden van het deeg goed aan, zodat de bodem en randen **helemaal bedekt** zijn.
- 3** **Prei goed wassen** en **snijd de prei** in dunne ringen. **Bak de speckjes** in een koekenpan met olijfolie in **4-5 minuten** goudbruin.
- 4** Klop in een kom de **eieren met de slagroom** los en meng er de **kaas, speckjes, prei en wat peper en zout door**. Schenk het eimengsel in de taartvorm.
- 5** Bak de quiche in **25-30 minuten** gaar en goudbruin. Haal de quiche uit de oven en laat hem **5-10 minuten** staan voor je 'm aansnijdt.

Eet smakelijk



LASAGNE

*Ik gebruik vaak de Grand'Italia Sugocasa
traditionale pastasaus (690 gr). Die
bestaat uit natuurlijke ingrediënten.*



DE SNELSTE TER WERELD VOLGENS MIJN MAN ;-)

Ingrediënten:

Deze lasagne maak ik erg vaak en vind ik zo lekker. Heel puur, weinig ingrediënten en in een mum van tijd klaar.

LASAGNE BLADEREN (LIEFST VERS!)
EEN GROTE POT TOMATENSAUS
ZAK MET ITALIAANSE GROENTEN 400 GRAM
GERASPTE KAAS (VEGAN)

OLIJFOLIE / PEPER / ZOUT

- 1 Zet een **wokpan** op het fornuis en voeg **olijfolie** toe.
Wok de **italiaanse groenten** enkele minuten.
Verwarm de oven voor op **200 graden celcius**.
- 2 Voeg de **tomatensaus** toe en roer goed door.
Voeg peper en zout toe en andere kruiden naar smaak.
- 3 Vet een ovenschaal in met **olijfolie**.
Voeg een dun laagje van het **groenten-tomaten mengsel** toe.
- 4 Dek het af met de **lasagne bladeren**. Zorg dat alles bedekt is.
- 5 Voeg opnieuw een dun laagje van het **groenten-tomaten mengsel** toe en schep dit over de **lasagne bladeren**.
- 6 Zo stapel je verder; **lasagnebladeren** met daarop een dun laagje van het **groenten-tomaten mengsel**.
- 7 Zorg dat je eindigt met het **groenten-tomaten mengsel** en dat er geen lasagne blad meer zichtbaar is.
- 8 Strooi de **gerasppte kaas** over de lasagne en zet de schaal in de oven.
Haal het uit de oven na ongeveer **30/40 minuten als het goudbruin is**.

Eet smakelijk



CURRY MET RIJST

**ONTZETTEND SMAAKVOL
EN BINNEN 15 MINUTEN
OP TAFEL.**

*Dit is mijn favoriete
kruidenpasta.
Ook de groene
variant is erg lekker.*



Ingrediënten:

Voeg groenten toe die jij lekker vindt.
Bijvoorbeeld broccoli of babymais.
Zo blijf je steeds variëren.

ZAK WOKGROENTEN 400 GRAM
(DE JAPANSE IS MIJN FAVORIET)
BLIK KOKOSMELK 400 ML
KRUIDENPASTA
RIJST

OLIJFOLIE / PEPER / ZOUT

1
2
3
4
5

Zet een pan op het fornuis en voeg een **scheut olijfolie** toe.

Voeg de **wokgroenten** toe en roerbak deze enkele minuten.

Voeg de **kruidenpasta** en de **kokosmelk** toe en roer het geheel goed door.

Kook ondertussen de **rijst**.

Serveer de **rijst met de curry**. Voeg eventueel koriander toe.

Eet smakelijk



BANANENBROOD

FAVORIET VAN M'N
DOCHTERTJE JANA.



Ingrediënten:

Ik vind het zelf ook lekker om alle drie de bananen door het mengsel te doen i.p.v. één banaan bovenop. Dan wordt het iets steviger.

3 BANANEN
25 GRAM KOKOSBLOESEM-SUIKER
175 GRAM BLOEM
50 ML ZONNEBLOEMOLIE

ZOUT / KANEEL / 1,5 THEELEPEL BAKINGSODA
1 THEELEPEL BAKPOEDER

Jana en ik bakken deze zeker eens per week samen een lekker tussendoortje zonder geraffineerde suikers.

1

Verwarm de oven voor op **175 graden**.

2

Bedek de cakevorm met een **velletje bakpapier** of **vet de vorm in**.

3

Prak twee bananen met een vork in een ruime kom en meng de **olie en suiker** erdoor.

4

In een andere kom meng je de **bloem, bakpoeder, baking soda, snuf zout en de kaneel** door elkaar.

5

Meng de bloem beetje bij beetje door het banaanmengsel en **giet het beslag in de cakevorm**.

6

Snij de derde banaan **horizontaal doormidden** en leg allebei de helften op het beslag.

7

Bak het bananenbrood in **ca. 45 minuten** goudbruin in de voorverwarmde oven. Laat het brood vervolgens afkoelen en snij het bananenbrood daarna in plakjes.

Eet smakelijk

