nieuwsbrief 5 februari 2021

Lieve Ambrozijners, Sam aan het woord!

Ik hoor veel mensen wensen dat het een beter jaar dan 2020 mag worden. Ondanks Corona vond ik het persoonlijk niet zo'n slecht jaar. Begrijp me niet verkeerd. Mijn hart gaat uit naar alle mensen die een dierbare hebben verloren aan Corona.

Waarom was in mijn beleving 2020 dan niet zo'n slecht jaar? Omdat Corona en het daaruit voortgekomen leven-vanuit-mijn-kot me nóg dichter bij mijn kern heeft gebracht. Hoe? Doordat de Coronamaatregelen me dwongen, net als destijds de kanker dat deed, om opnieuw het grootse avontuur van het kleine, eenvoudige leven-in-essentie aan te gaan.

Wanneer ik het heb over 'met de essentie van het leven' bezig zijn, dan betekent dat voor mij een beweging naar een (nog) eenvoudiger dicht-bij-mijn-kernwaarden-leven. Een belangrijke ervan is naastenliefde. Tijd maken om zorg dragen voor mensen die je met je vaardigheden en talenten kan bijstaan in voor hen moeilijke tijden of lastige momenten. Ik zette dat in praktijk om door ondanks de Coronamaatregelen in te gaan op de vraag van een vriendin met borstkanker om haar na haar ingreep te gaan gezelschap houden en gezonde gerechten voor haar gaan koken. Uiteraard met lekkers vanop de boerderij! Zo maakte ik van een 'lelijke' pompoen een heel voedzame soep, van een uit de kluiten gewassen rode biet vegetarische burgers (recepten volgen).

Wat me naadloos bij een andere essentie brengt: kunnen leven vanuit je diepste passie. Naast van de natuur genieten is dat voor mij om van 'geredde voeding' interessante (én lekkere!) creaties te maken. Ik noem mezelf dan ook een creatieve 'food-rescuer'. Niet alleen snor ik in de voedings rayons van supermarkten de bioproducten op waarvan de tenminste houdbaarheidsdatum overschreden is en die met een korting van 30% tot wel 70% verkocht worden, ook de groenten en stukken fruit die niet in de pakketten van 't Ambrozijn terechtkomen omdat ze te een slechte plek hebben, of echt té mini of serieus te groot neem ik maar al te graag mee naar huis om te verwerken en ermee te experimenteren.

Zo maak ik van overrijp fruit niet alleen het algekende bananenbrood - waar ik geen recept van ga delen omdat er al zoveel circuleren - maar ook bijvoorbeeld een 'nutty orange' brood. Het recept is heel organisch ontstaan toen ik het voorbije weekend de sinaasappels verwerkte

die ik donderdag meenam van de boerderij. Eens de beurse plekken eraf gesneden heb ik er met de foodprocessor schijfjes van gemaakt die ik droog in m'n droogoven. Ik bleef achter met een flinke rest sap en te klein versnipperde overschot waar ik even niet van wist wat ik ermee zou aanvangen. Tot ik besefte dat ik ook nog oud brood in de koelkast had liggen en voilà, een nieuw recept was geboren. Ik kruidde het brood-sinaasappelmengsel met gember, kruidnagel en kaneel, deed er nadien nog wat rozijnen en zelf geoogste walnoten bij, gooide het in een ingevette bakvorm voor een tijdje in de oven en … amai, daar kwam een echte lekkernij van! Probeer het zeker eens zelf (je hoeft er uiteraard je sinaasappels niet overrijp voor te laten worden).

Wil je op de hoogte gehouden worden van mijn 'foodrescue'-capriolen, dan kan je me via Instragram volgen via SamServeert. Bovenstaand recept vind je er ook: laat er gerust een feedback na van wat je van je eigen creatie vindt.

Ziezo, dat is het weer voor deze pakketbrief. Een volgende keer vertel ik jullie graag nog wat meer nieuws over de wereld van SamServeert.

Hou jullie goed, smakelijk eten en toedeloe!

Sam







RECEPTJES

PRETTIGE POMME -POMPOENSOEP

Nodig:

- 1 grote pompoen zoals butternut squash, kabocha, hokkaïdo of een stuk van die hele grote oranje
- 2 of 3 uien gepeld en in parten gesneden
- 3 tenen knoflook, in stukjes
- 2 stevige en zurige appels (zoals goudreinet) in parten
- 2 eetlepels extra virgin olijfolie
- zout en chilipoeder (of een rood pepertje)
- 1,5 liter bouillon (kip of paddestoel)

** optioneel: bieslook / lente ui / crème fraîche / kokosroom / gehakte walnoten*

** voor de niet-vegetariërs: meng flink wat spekjes door het mengsel voor het in de oven gaat. Dan heb je minder zout nodig. Serveer de spekjes los erbij als je een gemengd gezelschap hebt.*

Hoe?:

1. Haal de pitten eruit en snijd het vruchtvlees in stukjes van ongeveer 3 cm. Als de pompoen vers geoogst is, kan je de schil laten zitten. Ligt de pompoen er al een tijdje, dan is de schil hard en kan je die er beter afhalen.
2. Warm de oven voor op 200 graden.
3. Neem een grote ovenschaal en doe daar de pompoen, appels, knoflook en uien in. Besprenkel met de olijfolie en flink wat peper en zout en schep alles goed door elkaar.
4. Zet de schaal in de oven. Schep elke 10 minuten even door tot de groentes gaar zijn en licht gebruind. Dat duurt ongeveer 40 minuten.
5. Schep het mengsel in een soeppan, samen met een halve liter bouillon en pureer het met een staafmixer. Voeg dan de rest van de bouillon toe en laat nog even koken.

NUTTY ORANGE BROOD

Zeker nodig:

- de nog eetbare delen van sinaasappels die hun beste tijd gekend hebben
- oud brood
- zelfgeoogste (wal)noten
- kaneel
- kruidnagel

Optioneel (laat je inspiratie hier maar de vrije loop)

- rozijnen
- gember
- rozemarijn
- donkere chocolade

Hoe?

Alle ingrediënten in de blender tot een stevige deeg mengen. Dit mengsel in een ingevette bakvorm +/- 25 minuten in een voorverwarmde oven op 170°C bakken. Laten afkoelen op een rooster en smullen maar!

VEGETARISCHE (*vegan) RODE BIETEN BURGERS (recept voor 7 stevige burgers)

Nodig:

- 250g geraspte rauwe rode biet
- 125g havermoutvlokken
- 1 ei (*vegan: 1 EL gebroken lijnzaad laten wellen in 2 EL water)
- 100g geraspte hartige kaas (*vegan: edelgisvlokken volgens smaak)
- kruiden naar believen (karwij- of komijnzaad doet het goed in dit gerecht)

Hoe?

1. Alle ingrediënten in de keukenrobot / blender
2. Rol van het verkregen deeg 6 balletjes en plet deze zodat je burgers krijgt.
3. Smelt boter (*vegan: olijf- of kokosolie) in een antikleefpan en bak de burgers op een middelhoog vuur aan elke zijde +/- 6 minuten.

Ze gaan lekker samen met quinoa / gewelde rozijnen / pompoenpitjes en een salade. Eet smakelijk!