

Testmenu voor het koken met liefde

Alle andere recepten in dit boek zijn aangepast aan het gebruik voor groepen. Hier een recept dat bedoeld is om alleen voor jezelf klaar te maken wanneer je het koken met liefde en meditatief gewaar-zijn eens wilt proberen vóóordat je je als (hulp)kok gaat aanmelden. De bereidingsinstructies zijn deze keer zeer gedetailleerd (kookvolgorde en bereiding gecombineerd) zodat ook prille nieuwelingen in de keuken ermee uit de voeten kunnen! Durf je de uitdaging aan te nemen?

De liefde staat nooit als ingrediënt in mijn recepten – je kunt haar niet kopen en in de kookpot doen. Ze is echter altijd binnen je bereik – is er vanzelf als je je werkelijk concentreert op wat je in het hier-en-nu doet en jezelf vergeet. Wie mediteert weet maar al te goed dat dit aandachtig gewaar-zijn niet makkelijk is. We hebben allemaal de gewoonte om simpele en saaie taken op de automatische piloot uit te voeren en ondertussen in gedachten af te dwalen. Als we koken, uit zich dat al gauw in rampen... , nou rampjes dan.

Neem bijvoorbeeld het linzen sorteren zoals dat voor dit menu nodig is. Linzen naar links op het bord, steentjes, stukjes peulen en andere ongerechtigheden naar rechts. Simpel. Maar voel je ondertussen de wonderlijke vorm van de linzen onder je vingers? Neem je de processen waar die zich ondertussen in je vingers, in je ogen en in je geest afspelen? Komen er ideeën op over wat daar allemaal voor nodig is geweest dat die korrel en je vingers elkaar ontmoeten? Die ontmoeting is dan wel niet zo spectaculair – ze is echter wel uniek.

Het is al fantastisch als je gedachten enkele minuten bij je werk of dicht bij de linzen blijven. Bij het uitzoeken van een of twee kilo's linzen zoals dat nodig is voor de groepen van cursusdeelnemers gaan je gedachten vroeg of laat op de loop en denk je bijvoorbeeld: “Dit gaat erg langzaam, heeft dit nou wel zin, ik heb nog geen enkel steentje gevonden.” Je voelt dat je polsen pijnlijk verkrampd zijn of er komt iemand binnen die vraagt of de boodschappenlijst klaar is. Het is dan gedaan met de aandacht voor het moment en met de liefde - ondertussen kan je hand automatisch door bewegen en schuift het volgende hoopje linzen naar links. Het enige steentje dat in de zak zit, glipt daarbij uiteraard net mee.

Terwijl je de overige ingrediënten voor dit menu ‘pure liefde’ uitzoekt, het eten klaarmaakt en opeet, probeer je alles met je aandacht bij het handelen of bij de gebeurtenissen van het moment te doen en jezelf af en toe aan het concept van ‘de liefde’ te herinneren. Meteen nadat je de ingrediënten bijeen hebt gezocht, dus nog voordat je gaat koken, ga je de tafel dekken. Je neemt de mooiste kommetjes of schoteltjes uit de kast en verdeelt die over twee dienbladen die je op de eettafel (liefst binnen het zicht van het kooktoestel) neerzet. Het ene blad is voor het eten dat je aan jezelf geeft, daar leg je ook bestek op. Of je op het andere bestek legt, moet je zelf weten. Het tweede blad is voor het gedeelte van het voedsel dat je gaat wegschenken. Ja, je begrijpt mij

Testmenu voor het koken met liefde

goed, dat mag je opvatten als een voedseloffer. Het offeren van voedsel is in de spirituele wereld een heel gebruikelijke manier om de verbinding te leggen met ‘de liefde’. Dus waarom zou je dat ook niet eens proberen? Hoe je dat voedsel precies schenkt en aan wie, dat mag je wat mij betreft zelf invullen: bijvoorbeeld denkbeeldig aan de Boeddha, of aan al wat leeft, of aan de vogeltjes. Als het deze keer maar niet voor mensen is, daarvoor zijn genoeg andere menu’s bestemd.

Denk even na over de details van deze gift. Is ongekookt of gekookt voedsel het meest geschikt? Heel of in stukjes gesneden? Op welke plek wil je het voedsel aanbieden? Je kunt het bijvoorbeeld voor een Boeddhabeeld neerzetten. Of je besluit het offer naar buiten te brengen, naar een vogelhuisje of een kuiltje dat je graaft op een plek kale grond. Het gaat erom een vorm van symbolische uiting van je welwillendheid te vinden die bij je past.

Als de beide dienbladen klaarstaan en je de vorm van je schenking hebt bepaald, dan ga je het eten toebereiden. Verdeel het dan over alle de kommetjes en ga het voedsel weggeven zoals je je had voorgenomen. Zet het dienblad met de lege kommetjes op tafel naast de plek waar je jouw dienblad neerzet om te gaan zitten eten als herinnering voor het oog.

Ga op je plaats zitten en recht je rug. Wat voor je staat, lijkt van geen kanten op een luxe feestdis, dat weet ik. Als je het recept goed hebt gevolgd, mag je het toch echter best als heilig of magisch voedsel beschouwen – waar of niet waar? Waar je bent afgedwaald tikt de maaltijd je namelijk op de vingers, tenzij je een goede ‘automatische piloot’ hebt. Het steentje dat je met de linzen hebt meegekookt, knarst immers tussen je tanden. Of misschien verradt de rijst dat je die net even te weinig aandacht hebt gegeven. Dat is de magie van het koken, of de liefde van de kosmos of hoe je dit ook wil noemen!.

Eet heel langzaam, kijk, ruik, proef het volle, pure bouquet van iedere hap – de verschillende smaak, textuur, hardheid of zachtheid van de linzen, rijst en aardappels. Eet alles op. Jammer dat ik niet over je schouder mee kan kijken.

Menu ‘pure liefde’ (testmenu)

Het hart van een plant (een wortel, knol bol of knol die in de aarde groeit)

Linzen naturel

Eenvoudige bruine rijst

Fruitpartjes

Testmenu voor het koken met liefde

Totaal-menu-recept (eenpersoons test)

Combinatie – Elk seizoen

Pure liefde – smaken van de natuur.

Een persoon (plus een offer van beetje groente of aardappel, één lepel rijst, één lepel linzen en een partje appel

Wil je de uitdaging van het offeren ten volle aangaan, breng het offer dan echt en eet drie uur voor en drie uur na deze maaltijd niets anders. Zelf was ik aangenaam verrast over het smakelijke resultaat van mijn daadwerkelijke 'try-out'!

Omdat het hier om de pure smaak gaat, is het van belang dat je verder niets creatief toevoegt, ook niet aan kruiden. Het kluitje boter en het zout kún je weglaten – als je echter niet gevend bent aan zoutloos en vetloos eten, raad ik dat af. Je proeft dan namelijk straks vermoedelijk alleen het gebrek aan zout of vet.

Vorbereiding: 5 – 10 min.

Bereiding: 50 min. (incl. wacht/kooktijd)

Afwerking: 5-10 min.

250 g	(bio)groente: bijv. winterwortel, koolrabi of bio-aardappels.
50 g	(een half kopje) biologische bruine vliesrijst (rondkorrelige soort)
50 g	(een half kopje) bruine linzen
1	appel (of clementine of kiwi)
	water
.	zout*
kluitjes	boter*

Vorbereiding:

Controleer de linzen en verwijder steentjes. Zelf ik spreid ik daarvoor steeds enkele lepels vol op een wit bord uit. Neem drie pannen (liefst met goed sluitende deksels en dikke bodems) en een groentENZEEF.

Bereiding:

We maken alles apart klaar en zo dat alles straks tegelijk gaar is en warm op het bord komt. Doe je het goed, dan brandt het eten niet aan omdat het tot aan het eind van de kooktijd nat genoeg blijft. Controleer af en toe: als de bodem van de pan droog komt te staan, giet dan wat extra water in die pan.

Rijst en linzen een voor een (apart) in het zeef doen, dat in een pan hangen en drie tot vijf keer wassen tot het waswater helder blijft. Waswater weggieten; in het zeef even laten uitdruppen. Doe de linzen en rijst ieder in hun eigen pan en voeg aan allebei 2 kopjes water (200 ml) toe en een snufje zout. Zet de pan met rijst en water op het vuur, deksel erop, breng aan de kook, draai het vuur zo laag mogelijk en zet de kookwekker op 50 minuten.

Winterwortels dun of koolrabi (de vezelig-harde schil is niet te eten) dik schillen en top en blad, draderige wortels en lelijke plekken verwijderen.

Let ondertussen op de kookwekker – als die op 40 minuten staat, zet dan de bruine linzen met water op, deksel erop, breng aan de kook en draai het vuur klein.

De schoongemaakte groente in partjes of plakken snijden. Gebruik je aardappels, schil ze niet - borstel ze schoon en verwijder de ogen en eventuele uitlopende wortels. Giet schoon water bij de groente of aardappels tot ze twee cm onder water staan.

De aardappels gaan op het vuur als de kookwekker op 30 min. staat, groentestukken als die op 20 min. staat – ook hierbij geldt: deksel erop, breng aan de kook en draai het vuur klein.

Staat alles op het vuur, schil het fruit, verwijder klokhuis uit de appel en snij of verdeel het fruit in partjes.

Afwerking:

De groentestukken en de aardappels zijn waarschijnlijk het eerste gaar, 10- 5 minuten voor de kookwekker op 0 staat. Prik er met een vork in. Is het voedsel ook middenin zacht, neem het van het vuur. Gebruik een zeef om overtollig water te verwijderen. Snij de aardappels doormidden en laat ze even uitdampen. De linzen en de rijst zouden inmiddels ook gaar moeten zijn – proef er een beetje van – anders laat ze nog 5 min. koken.

Groente- of aardappels, rijst, linzen en fruitpartjes in de klaargezette kommetjes doen, iedere soort voedsel apart. Strooi een snufje zout over de groente- of aardappels en leg een kluitje boter daar boven op. Klaar!