



**bio**  
mijn natuur

# puur.

MAGAZINE MET SMAAK

## Mieke Vervecken kookt bio op Ecopop

[www.denatuurlijkekookschool.be](http://www.denatuurlijkekookschool.be) - [www.macrobiotics-belgium.com](http://www.macrobiotics-belgium.com)

Deze heerlijke gerechten voor fijnproevers geven energie en zijn verfrissend. Geschikt voor al wie een macrobiotisch evenwicht zoekt en voor vegetariërs en veganisten. Wie graag zuivel, vlees of vis eet, kan deze gerechten aanpassen en dierlijke eiwitten toevoegen. Wij kiezen altijd voor biologische en duurzame ingrediënten, die lokaal en seizoensgebonden zijn.

### Maisnoedels met wortel

Héél eenvoudig en lekker dankzij de romige smaak van mais. Glutenvrij en prachtig van kleur.

#### Bereidingswijze:

Kook de wortels in water of dashi tot ze halfgaar zijn. Voeg al roerend de maisnoedels toe. Kook 6 minuten op een zacht vuur. Voeg eventueel een weinig olijfolie toe op het einde. Garneer met schuin gesneden takjes bosui.

#### Ingrediënten:

200g 100% maisnoedels in de vorm van penne  
2 wortels in rondjes van 2 cm gesneden  
1 liter water of dashi (bouillon van water en kombu)  
beetje bosui

### Salade in de winter? Ja natuurlijk

Dit is een 'geperste salade'. Door fermentatie is hij lichter verteerbaar dan een gewone rauwkostsalade. Gezond voor onze darmen en met een verfijnd smaakpallet.

#### Bereidingswijze:

Alle ingrediënten mengen en even zachtjes kneden. Laat 50 minuten staan in een kom met een bord en steen erbovenop of in een pikkelpers.  
Je kan deze salade rijkelijker maken door hem net voor het opdienen te serveren met wat haverroom of wat amandelroom.

#### Ingrediënten:

2 stronken witloof, in stukjes van 1 cm gesneden  
even veel veldsalade, gewassen en grof gesneden  
2 wortels, geraspt  
2 appelsienen, in blokjes gesneden  
1 kl schil van appelsien  
zout  
eventueel wat rijstmalt

### Gewokte groenten met seitan of tofu

Seitan en tofu zijn heerlijke en gezonde eiwitten, maar kies wel voor kwaliteit. De seitan moet zacht van structuur zijn; de tofu halfzacht. Vraag in je biowinkel naar de beste kwaliteit.

#### Bereidingswijze:

Verwarm de knoflook in de olie met het citroensap en het zout. Voeg de groenten toe, eerst de harde, dan de zachte. Wok kort, snel en op hoog vuur. Doe uit de pan, voeg terug wat olie toe en wok de seitan. Breng op smaak met shoyu en eventueel mirin. Voeg dan de groenten toe. Indien je tofu verkijst: meng de gebrokkelde tofu onder de groenten na het wokken en geef even krachtig vuur, dan verder op smaak brengen met shoyu en eventueel mirin.

#### Ingrediënten:

verschillende groenten wokklaar gesneden: ajuin, wortel, paksoy, peterselie  
200 g seitan, in lange reepjes gesneden en/of 200 g tofu  
sesam- of olijfolie  
2 teentjes knoflook in fijne stukjes gehakt  
zout  
citraensap  
een weinig appeldiksap  
shoyu  
eventueel mirin



## Frietjes, maar dan helemaal anders

**Bereidingswijze:**  
Meng de groenten met het meel en het water. Niet teveel mengen, het mag klonterig zijn. Voeg ijsblokjes toe. Frituur op 180 C°. Laat uitlekken op papier en serveer met saus.

**Ingrediënten:**  
1 pastinaak, in dunne lucifers gesneden  
2 ajuinen, in fijne ringen gesneden  
50 g tarwebloem (of rijstmeel in glutenvrij recept)  
water  
zout  
enkele ijsblokjes  
sesamolie of frituurolie

## Mayonaise of ketchup? Enkele lekkere en gezonde variaties

### Haverroom of oatly

Een heerlijke en veel gezondere variant bij gefrituurde groenten, fruit, vis of andere gerechten

### Ketchup

Een lekkere en gezonde saus indien bereid met evenwichtige en gezonde ingrediënten. Maak zelf deze heerlijke saus, die een ontzurend effect heeft op je lichaam.

**Bereidingswijze:**  
Alles goed mengen, eventueel op smaak brengen met zout en 3 minuten laten koken.  
Bewaren in de ijskast.

**Ingrediënten:**  
5 el tomatenconcentraat  
1 el umeboshipasta  
water of dashi (zeegroentebouillon) of saliethee  
2 kl rijstmalt  
sap van een citroen  
2 fijngehakte sjalotjes  
2 ajuinen in fijne blokjes gesneden en kort gestoofd in olie  
kruiden: je kan variëren met tijm, rozemarijn of chili voor een hete saus

### Shoyugembersaus

**Bereidingswijze:**  
Alle ingrediënten mengen en bewaren in de ijskast.  
Schudden voor gebruik. Deze saus helpt vetten afbreken en geeft je een krachtig energetisch gevoel.

**Ingrediënten:**  
2 el sap van verse gemberwortel  
2 el water  
2 el shoyu (sojasaus)  
Eventueel 1/2 el mirin voor de fijnproevers

### Saus van witte radijs (daikon)

Dit gezonde sausje bij gefrituurde gerechten maakt dat de energie uit de olie onmiddellijk vrij komt als 'energie' in het lichaam. Dat voorkomt vetstagnatie. Een van de redenen waarom Japanners ondanks hun hoog vetverbruik niet dik worden.

**Bereidingswijze:**  
Serveer de geraspte daikon in een torentje, leg er een toefje geraspte gember op en besprenkel met enkele druppels shoyu.

**Ingrediënten:**  
10 cm daikon, geraspt (1 el per persoon)  
een klein beetje geraspte gember  
enkele druppels shoyu