



+ tweede
Ekāyano
KOOK
BOEK

(versie 2.0)

recepten van Dharma-Lotus



Inhoudsopgave

Ekāyano.....	3
Voorwoord.....	4
Eitje simpel.....	5
Gevulde aubergine's	6
Kruiden, specerijen en mineralen.....	7
Pilav.....	9
Chapati's.....	11
Gevulde chapati's.....	12
Gestoofde Shiitake's.....	13
Bombay ei.....	14
Gevulde tomaten.....	15
Vegetarische ovenschaal.....	16
Pasta gratin.....	17
t eerste Ekāyano kookboek.....	18
Ervaar het zelf.....	19



Ekāyano

Ekāyano is het retraitecentrum van Dharma-Lotus gelegen in het buurtschap La fosse Mouillée in de gemeente Viel-Saint-Remy in Noord-Frankrijk, 3,5 uur rijden vanaf Breda/Eindhoven. Hier ontvangen wij voor cursussen, retraites en bed-and-breakfast maximaal 10 personen.



Het is een oude boerderij uit 1819 met balken, houtkachels tegeltjesvloeren en zijn eigenaardigheden. Het ligt midden op de grens van de Ardennen en de Champagne. Ga je bij ons straatje naar links dan kom je in de bossen en ga je naar rechts dan loop je de heuvelachtige velden in waar koeien je nastaren. Maar naar beide kanten loop je tevens de stilte in. En dat is belangrijk, stilte. Rust om tot rust te komen.

Vipassana Meditatie | Kum-nye Tantra | Sweda massage
Boeddhistische filosofie

Voorwoord

Het tweede Ekāyano kookboekje. Een kookboekje met de recepten van de gerechten die altijd wel ergens in de Ekāyano keuken voorbij komen. Stuk voor stuk zijn het makkelijke gerechten; wij willen altijd een complete maaltijd voor 10 mensen in een uur klaar hebben. Met de gerechten in dit boekje lukt dat zeker.

Hoe dat kan? Wel, ik denk door te gaan koken met vrije hand. Doe dus niet exact wat in dit boekje staat, maar je eigen verhaal er van en wees creatief in wat je doet en vergeet de humor niet. Wellicht zijn dat wel de belangrijkste ingrediënten.



Eitje simpel

Ingrediënten:

Eieren en kaas
ketjap manis
zout en peper
olijfolie en brood

Bereidingswijze:

Zet een koekenpan op een laag vuur en breek een ei, in een beetje pan kan je zo 3 in kwijt. Nogmaals, een laag vuur, we nemen de tijd... Giet aan de rand van de pan ketjap zodat deze onder het ei gaat komen. Strooi peper, zout of welke kruiden je maar wilt over het ei. Als het ei een beetje gaat stollen druk je een broodje in het halfzachte ei. Een plak kaas gaat daar weer over.

Draai het ei om zodat de kaas smelt. Deze zijde kan je nu ook bestrooien met kruiden. Draai het nogmaals om zodat de kaas over het hele broodje smelt. Als het klaar is kan je nog groene kruiden of saus erover doen.



Gevulde Aubergine's

Ingrediënten:

Aubergine's
Roomboter
Groene kruiden
Overige kruiden
Ketjap manis
Knoflook, gember en ui
Peper en zout

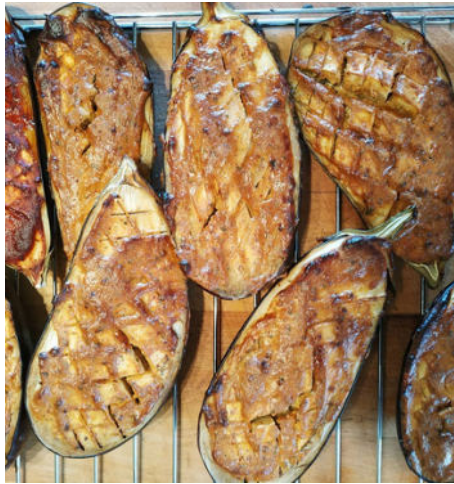
Bereidingswijze:

Maak je eigen kruidenboter met roomboter, groene kruiden, ketjap, knoflook, gember, andere kruiden of wat jij lekker vindt. Doe dit het liefst 1 of 2 dagen ervoor, zodat de kruidenboter lekker kan trekken.

Verwarm de oven voor op 180 C.

Snij de Aubergine, ongeschild, in zijn geheel doormidden. Snij daarna het vruchtvlees als een raster in, zorg dat je niet door de schil snijdt! Smeer nu de kruidenboter in het raster en smeer ook de bovenkant mooi vol. Je kan er nog kaas overheen leggen.

Leg het op bakpapier op een rooster en plaats het in het midden van de oven. 30 minuten op 180 C en nog eens 15-30 minuten op 120 C.



Kruiden, Specerijen en Mineralen

Kruiden zijn geen specerijen en andersom. Maar wat is het verschil en hoe herken je dat?

Kruiden:

Kruiden zijn het blad- en stengelmateriaal van een plant. Omdat deze doorgaans groen zijn worden ze vaak verkocht als groene kruiden. Voorbeelden zijn peterselie, munt, basilicum, koriander, bieslook, oregano, tijm, rozemarijn, en citroenmelisse.

Kruiden kan je altijd zowel vers als gedroogd gebruiken en laten hun smaak prima vrij in water (zie de werking van theebladeren). Maak je een vloeibaar gerecht zoals soep of pasta dan kan je de kruiden al in het begin erbij doen. Maak je een droger gerecht dan is het beter de kruiden in de laatste 10 minuten erbij te doen. Bij een echt droog gerecht heeft het geen zin om kruiden toe te voegen tenzij je ze eerst hebt geweekt in water.

Specerijen:

Specerijen zijn wat minder makkelijk definieerbaar omdat ze van verschillende delen van een plant afkomstig kunnen zijn. Ze komen echter nooit van het blad of de stengel, wat dan zouden het kruiden zijn.

Specerijen komen van de wortel van de plant (Kurkuma, knoflook, ui) van van de bloem en vrucht(beginsel) van een plant (kruidnagel, nootmuskaat, peper, koffie, paprika, steranijs, vanille) of van de schors van een plant (kaneel).



Specerijen zijn wezenlijk anders dan kruiden. Zo laat het zijn smaak veel beter vrij in olie dan in water. En in tegenstelling tot kruiden kunnen veel specerijen niet vers gebruikt worden, alleen maar in gedroogde vorm.

Kruid en specerij tegelijk:

Het is dus niet de plant die een kruid of een specerij is, maar datgene je van je plant gebruikt. Neem je het blad of de stengel, dan is het een kruid. Neem je de wortel, bloem, vrucht of schors, dan is het een specerij. Zodoende kan een plant dus heel goed tegelijk een kruid én een specerij zijn.

Mineralen:

Het lichaam heeft 6 mineralen nodig (calcium, magnesium, fosfor, kalium, natrium en chloor). Zout (Natriumchloride) wordt gehaald uit de grond of uit de zee maar niet uit een plant en is daarom geen kruid of specerij maar een mineraal.

Kooktips:

Hoe hoger de temperatuur van een gerecht, hoe meer de kruiden en specerijen hun smaak afgeven. Als we voor de smaak proeven tijdens het koken is het gerecht op een veel hogere temperatuur dan wanneer het op ons bord ligt. Zodoende smaakt het in de keuken vaak prima maar vinden we het tijdens de maaltijd vaak wat flauw. Doe er je voordeel mee.

Veel kruiden en specerijen lopen qua sterkte van smaak terug. Hoe langer je ze gebruikt des te 'slapper' ze worden. Als je ze bewaart in de vrieskast wordt dit proces vertraagd.



Pilav

Ingrediënten:

ui, knoflook en gember
paprika's en tomaten
paprikapoeder
kaneel, komijn
perzik, ananas en rozijnen
cashewnoten
kikkererwten/kidneybeans
zout, peper en kruiden
ketjap manis
prei, wortels
bouillon

Bereidingswijze:

Een eenpansgerecht wat bijna niet fout kan gaan, waar je veel in kan variëren, als je het maar de tijd geeft en eerst de basis maakt en dan pas de groente erbij doet. Gebruik liefst een slow-cooker of anders een brede pan.

Snipper de ui, gember en knoflook en fruit ze met een scheutje olie in de pan. Laat dit enige minuten zacht sudderen tot het goudgeel wordt.

Het maken van de saus is nu het belangrijkste, daarna doen je alle groente daarbij. Wees creatief hierin maar maak in ieder geval gebruik van het vocht van de ananas en de perziken.



Doe de bouillon erbij en maak de basis van je saus (als extra kan je er een tomaten, champignon, kokosmelk of een kaassaus ervan maken).

Ook in het gebruik van je groente kan je creatief zijn. Gebruik kikkererwten of kidneybonen en het liefst zoveel mogelijk harde groente zoals bloemkool, broccoli, wortel, prei, kool, paprika, etc... Doe deze groente in 1 x in de pan met de cashewnoten en laat dit op een laag vuur doorsudderen voor 10 minuten.

Als extra kan je in de laatste 5 minuten andijvie bladeren erbij doen. In combinatie met een kaassaus werkt dit erg goed.



Chapati's

Ingrediënten:

Volkorenmeel
warm water
zout
eventueel olie

Bereidingswijze:



Doe de volkorenmeel samen met een theelepel zout in een grote kom. Voeg geleidelijk warm water toe en meng steeds met je handen. Wil je Naan creëren, doe er dan een scheut olie doorheen. Kneed het deeg enkele minuten tot het mooi soepel en niet plakkerig is. Laat het in de kom en dek het af met een schone theedoek en laat het deeg minimaal een half uur rusten.

Bestrooi het aanrecht en deegroller met meel en verdeel de deegbal in kleine deegballetjes (elk ongeveer 30 gram). Rol de balletjes uit tot een dunne ronde plak van 0,5 cm dik.

Verhit een gietijzeren bakpan tot deze ernstig heet is. Doe géén olie in de pan! Plaats een uitgerolde plak in de pan en bak deze een halve minuut. Draai het brood dan om en je zult zien dat deze omhoog gaat komen, door de lucht die erin zit wordt dit brood extra lekker. Als beide kanten mooie donkere plekje hebben gekregen is de chapati klaar.

Tip: je krijgt er extra lucht in door de chapati voor enkele seconde rechtstreeks op het vuur te plaatsen.

Gevulde Chapati's

Ingrediënten:

Chapati's
ui en knoflook
klein blikje kidneybonen
champignons en paprika
blikje maïs en pesto
harde groente (bloemkool ed)
komijn, citroengras
cayennepeper en zout
Handje ijsbergsla
zure room/yoghurt en feta kaas

Bereidingswijze:

Snipper de ui en knoflook en bak deze in boter of olie aan.

Doe vervolgens de champignons, paprika en gember erbij. Voeg naar smaak je eigen kruiden toe (tip: komijn, citroengras, pittige kruiden, ketjap manis).

Giet maïs en kidneybonen af en voeg toe aan het groentemengsel. Dit kan je aanvullen met wortel, bloemkool, broccoli, couchette en andere droge groente (die weinig water afgeven). Wok of bak dit geheel op een hoog vuur in 5 minuten max. Smeer de chapati in met pesto, tomatensaus of yoghurtsaus en leg een reep groentemengsel in het midden van de chapati zodat je deze kunt oprollen.

Een 2e manier is zonder bonen en we wokken of bakken de groente niet aan maar leggen deze direct in de chapati. Maak daarom de harde groenten (wortel, broccoli, bloemkool) kleiner. Smeer de chapati in met pesto, tomatensaus of yoghurtsaus en leg een reep groentemengsel in het midden van de chapati zodat je deze kunt oprollen.



Gestooftde Shiitake

Ingrediënten:

gedroogde shiitake
olie en sojasaus
bruine basterdsuiker
sesamolie en rijstwijjn
knoflook en kruiden



Bereidingswijze:

Laat de gedroogde shiitakes 36-48 uur (afhankelijk van de grote van de paddenstoelen) weken in koud water. Je kan ze ook in een marinade weken van sojasaus, knoflook en kruiden. Zorg ervoor dat ze goed onder de vloeistof staan.

Schep een half glas van het shiitake vocht en doe hier de sojasaus, bruine basterdsuiker, gemalen zwarte peper en de rijstwijjn bij. Laat de shiitakes uitlekken in een vergiet. Haal de steeltjes van de champignon af (bewaar deze voor een soep of in een salade) en snijdt in reepjes.

Verwarm een wok op het vuur met een beetje olie. Voeg als de pan warm is de shiitake's toe en bak voor 5-10 minuten. Zet nu het vuur lager en blus het af met het shiitake-sojasaus vocht. Laat het geheel op een laag vuur indikken. Als het vocht verdampt is, sprenkel je er de sesamolie overheen en kan je het serveren.



Bombay ei

Ingrediënten:

1 tl Komijn en 2 tl koriander(zaad)
olie
ui, gember en knoflook
tomatenpuree
tomaten
zout en suiker
chilipoeder of sambal
kurkuma
spinazie
bloemkool



Bereidingswijze:

Verwarm een pan op hoog vuur en voeg olie toe. Daarna 1,5 grote ui, in dunne ringen. Bak ze tot ze lekker bruin zijn. Voeg de gember, knoflook, komijnzaad, korianderzaad, tomatenpuree toe. Laat dit 2 minuten sudderen.

Nu komen de tomaat, zout, suiker, chilipoeder, bloemkool en de kurkuma. Roer dit tot een geheel en laat het 15 minuten sudderen. Daarna in stapjes voeg je de spinazie toe. Laat het allemaal een beetje indikken tot een dikke pasta.

Maak met een soeplepel een voor een kuiltjes in de saus en laat daar een rauwe eitje in glijden. je kunt meerdere kuiltjes zodoende vullen met elk 1 ei. Doe de deksel op de pan en laat het 8-10 minuten stollen op een zacht vuur, of zet de pan in een voorverwarmde oven (180C).

Gevulde tomaten

Ingrediënten:

brood
knoflook en peper
tomaten
pesto
mozzarella
oregano en olijven

Bereidingswijze:

Snij het brood in schuine sneden van 1,5 cm dik.

Wrijf ze in met een teentje knoflook en grill de stukjes brood enkele minuten in de oven, grillpan of desnoods broodrooster.

Snij de tomaten en de mozzarella in gelijke plakjes. Leg wat tomaat, pesto en mozzarella op de broodjes. Strooi er de gedroogde oregano en olijvenplakjes over en kruid met wat peper.

Leg in een ovenschaal en gratineer in de voorverwarmde oven (180C) tot de kaas mooi gesmolten is. In de grillpan kan eveneens, met een deksel erop.



Vegetarische lasagne

Ingrediënten:

ui
aubergine's
mozzarella en parmezaan
olijfolie en roomboter
tomaten
peper, zout
tijm, nootmuskaat, basilicum
bloem en melk
lasagna vellen



Bereidingswijze:

Snipper de ui en snij de aubergine's in dunne plakjes. Snij de mozzarella in plakjes en fruit de ui in olijfolie. Voeg de tomaten (in blokjes) toe en breng op smaak met peper, zout en tijm. Laat 5 minuten sudderen en afkoelen.

Bak de aubergines in olijfolie aan beide kanten goudbruin. Smelt de boter en roer er de bloem door. Schenk er al roerend de melk bij en laat indikken. Vermeng met de parmezaan en breng de kaassaus op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Neem een diepe ovenschaal en schenk er een laagje kaassaus in. Verdeel er de helft van de lasagnevellen over. Schenk er tomatensaus op en beleg met de helft van de aubergines. Herhaal dit alles nog een keer, en eindig met plakjes mozzarella.

Zet 45 minuten in een voorverwarmde oven (180 C) en garneer met basilicum.

Pasta gratin

Ingrediënten:

pasta
champignons
courgettes
uien en knoflook
boter/olijfolie
spinazie
peper en zout
bouillon
room
maïzena
kaas



Bereidingswijze:

Kook de pasta beetgaar in bouillon-water om er extra smaak aan te geven.

Snij de champignons en courgette in hapklare stukken en zeker niet te klein. Snipper de uien en knoflook en fruit deze in wat boter of olijfolie en voeg de groente toe. Roerbak tot ze kleuren en voeg als laatste de spinazie toe. Maak het op smaak met een mooi kruidenmengsel.

Voeg bouillon en room toe. Bind de saus met wat maïzena

Giet de pasta af en meng door de groentesaus. Doe de mengeling in een grote ovenschaal en strooi er de kaas over. Zet onder de voorverwarmde grill (180 C) tot de kaas mooi gesmolten is.

+ eerste Ekāyano kookboek



Als dit kookboek versie 2.0 is zal er vast ook een 1.0 zijn, en dat klopt helemaal. In dit eerste Ekāyano kookboek nemen we je mee naar weer geheel andere gerechten die veel voorbijkomen tijdens de verschillende activiteiten op Ekāyano.

Je kunt deze downloaden vanaf de site: www.ekayano.nl



Ervaar het zelf

Wil jij onze kookkunsten komen ervaren? Dat kan tijdens een workshop, cursus, retraite of tijdens een verblijf in onze B&B. Op onze website vind je alle activiteiten op Ekāyano.

We zien je graag!

Met elke vorm van groet...

Ivar
Nieky
Monique
Marianne
Kirsten



www.ekayanoni.nl