



+ eerste
Ekāyano
KOOK
BOEK

(versie 1.1)

recepten van Dharma-Lotus



Inhoudsopgave

Ekāyano.....	3
Voorwoord.....	4
Ontbijt.....	5
Ivar's soep.....	6
Lunch.....	9
Bloemkoolcurry.....	10
Zoete aardappel chili.....	11
Romige champignons.....	12
Zoete aardappelpuree met noten crunch.....	13
Yoghurt kruidensaus.....	14
Pastasaus.....	15
Garam Masala (hete saus).....	16
Avondmaaltijd.....	17
t tweede 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

Al sinds 1998 geeft Dharma-Lotus zowel 1-daagse cursussen en meerdaagse retraites. De maaltijden bereiden we altijd zelf en er wordt vaak naar recepten gevraagd, iets wat we altijd lastig vonden. De Kum-nye is een boeddhistische filosofie die wij volgen en deze kent een grote mate van vrijheid en het zelfstandig op- en onderzoeken van Prana en Balans onder het motto: "Kom in Balans en Blijf in balans". En zo koken wij dus ook. En om nu een kookboek te maken met alleen de tekst - Doe maar iets zolang het maar lekker wordt - is wellicht wat mager. Zodoende hebben we Baukje, de meest gestructureerde binnen Dharma-Lotus, de taak gegeven toch een kookboekje te formeren en zie hier het mooie resultaat.

Het is een kookboekje zonder al te veel regels of richtlijnen. Het is meer hoe je met kruiden omgaat dan welke kruiden je precies gebruikt. Wellicht zijn de belangrijkste ingrediënten tot koken wel de vrije hand, de humor en de creativiteit. Lees het kookboekje, leg het weg en doe vervolgens je eigen ding, ofwel: Doe maar iets zolang het maar lekker wordt.



Ontbijt

Op Ekäyano eten we iedere ochtend pap of soep. Dit is zowel lekker, voedzaam als ook heel goed voor de maag. Heb je vaak een energiedip na je ontbijt, ga eens een periode soep of pap eten en merk het verschil op.

Maak de pap het liefst de avond ervoor. Maak de pap en het fruit apart van elkaar klaar, ieder in een eigen pan.



De eigenlijke pap bereid je met bijvoorbeeld haverhout, doe dit in een ruime pan. Je kan dit aanvullen met linzen, kokospoeder, granola, muesli, cruesli, rijst, mais of andere granen. Vul water, melk, sojamelk of kokosmelk toe zodat de pap goed onder staat. Voeg zout toe en specerijen zoals kaneel, kruidnagel, nootmuskaat, peper, kardamon, kurkuma, steranijs, etc... wil je snel klaar zijn dan gebruik je de Chinese Specerijenmengsels.

In een andere pan doe je het gesneden fruit en de noten. Voor vers fruit kun je appel, banaan, citrus en roodfruit gebruiken, als gedroogd fruit zijn abrikozen, vijgen, dadels, rozijnen en krenten lekker. Doe hier kaneel en water bij.

In de ochtend zet je beide pannen op het vuur (gebruik een plaatje onder de pan met pap) en laat het koken. Voeg bij de pap steeds extra water of melk toe net zolang het de gewenste dikte en structuur heeft. Zoals jij het lekker vindt.

Ivar's soep



Soep...

Soep kent geen receptuur. Het is de grappenmaker onder de maaltijden en zeer vergevingsgezind; wat je er ook bij doet, het smaakt altijd lekker. Maar om toch enig houvast te hebben zijn hier een paar basisregels:



Pan op het vuur, roomboter en olijfolie erin en vervolgens de grof gesneden uien, knoflook, gember, rozijnen en gedroogde kruiden. Welke kruiden je gebruikt is aan jou, maar voor een volle smaak maak je gebruik van kruiden met lage tonen (groene kruiden), midden tonen (paprikapoeder, kurkuma, kerrie) en hoge tonen (de hete kruiden). Je kan ook natte kruidenmengsels gebruiken zoals sojasaus, ketjap, oestersaus, etc. Helemaal mooi is als je nog bouillon over hebt van je vorige soep. Laat dit 5 minuten doorkoken.

Ivar's soep

Los de bouillon op in een klein beetje water, doe dit in de pan en laat het nog 2 minuten doorkoken. Zet dan het vuur uit.

Nu snij je de groente en doe dit lekker grof; grote stukken dus. Aardappels schil je niet, en je gebruikt zoveel mogelijk van je groente, dus bij de prei snij je de gehele prei erin inclusief wortels en bladeren, bij broccoli ook de stronk. Zorg voor een brede mix aan groente.

Voeg het water toe. Nu kunnen ook de verse groente (liefst uit eigen tuin) en de specerijen erbij (gouden tip: droge kruiden laat je bakken, specerijen en verse groente laat je trekken).



Nu is in principe je soep klaar en hoef je bij het opwarmen niks meer toe te voegen. Laat deze 24 uur trekken buiten de koelkast. Als je wilt gaan eten, zet de pan op het vuur tot het kookt.

Ivar's soep



Maak nooit soep voor 1 keer. Iedere keer dat je het opwarmt wordt hij lekkerder en als de groente soft wordt blendeer je de soep of zeef je de groente eruit en bewaar je de bouillon.

Voor alle volgende keren:

Bouillon wordt iedere keer dat je het opdient lekkerder. Zorg altijd dat je een 20% van je soep (zonder groente, je kan het zeven) overhoudt. Doe dit in een weckpot, voeg er desnoods wat kruiden en olie bij en dit is de basis voor je volgende soep.

Extra lekker:

1. In plaats van water maak je een mengsel van 50% kokosmelk en 50% water.
2. Snij een grote hoeveelheid verschillende paddenstoelen en kook deze met Mushroom-saus mee.
3. Voeg verschillende zachte kazen toe aan je soep.



Basisfouten:

1. Hoe eerder je kruiden en specerijen toevoegt hoe dieper de smaak. Zorg dat je niks meer hoeft toe te voegen bij het opwarmen.
2. Laat geen lepel in je soep staan. Dit geeft een metalig smaakje aan de soep.

Lunch



De lunch is de hoofdmaaltijd van de dag op Ekāyano en als het even kan eten we buiten. Er is altijd wel een plekje in de schaduw of juist in de zon waar we de grote tafel kunnen plaatsen om te genieten met al onze zintuigen.



Bloemkoolcurry

Ingrediënten:

Aardappelen in kleine blokjes
Bloemkool in roosjes
Ui
Wortels in stukjes
Diepvrieserwtjes
Knoflook
Kokosmelk
Rode currypasta
Kurkuma
Verse koriander



Bereidingswijze:

Kook de aardappelen, wortels en bloemkool beetgaar. Fruit de ui en de knoflook in wat olie, voeg de groenten toe. Doe de kokosmelk en currypasta erbij en breng op smaak met kurkuma, koriander, zout en peper.

Serveer met een salade.

Zoete aardappel chili



Ingrediënten:

- Zoete aardappels
- Puntpaprika's
- Kidneybonen
- Maïs
- Ui
- Knoflook
- Tomaten
- Tomatenpuree (aangemaakt met wat water)
- Rode peper of garam masala (zie recept)
- Rozijnen
- Koriander
- Kaneel
- Peper en zout



Bereidingswijze:

Fruit de ui in een beetje olie. Doe er de in kleine stukjes gesneden rode peper of de garam masala en knoflook bij. Bak kort aan en doe er de in blokjes gesneden zoete aardappel en paprika bij. Roerbak kort en voeg er de met water aangemaakte tomatenpuree, koriander, een snuf kaneel en wat zout aan toe. Zet het vuur lager en laat ongeveer 15 minuten stoven. Voeg dan de bonen, maïs, rozijnen en de tomaten toe. Laat dit alles nog 10 minuten stoven tot alles goed gaar is.

Serveer met rijst en een salade.

Romige champignons

Ingrediënten:

Champignons

Ui

Knoflook

Kokosmelk

Bouillon

Mushroom-saus

Verse tuinkruiden



Bereidingswijze:

Fruit de ui en knoflook licht aan en voeg de gesneden champignons en de tuinkruiden toe. Bak kort aan en doe er dan de kokosmelk en bouillon bij. Laat sudderen tot alles gaar is.

Serveer met pasta of rijst en een salade.

Zoete aardappelpuree met noten crunch

Ingrediënten:

Zoete aardappels
Ui
Knoflook
Verse tuinkruiden
Noten



Bereidingswijze:

Snijd de uien fijn en bak in wat olie, steeds omscheppend, in 30 minuten diepbruin gekaramelliseerd.

Schil en snijd de zoete aardappels en kook ze gaar met de knoflook en kruiden. Hak ondertussen de noten fijn.

Pureer de aardappels en roer alles door elkaar.

Yoghurt kruidensaus

Ingrediënten:

Room
Yoghurt
Knoflook
Verse gemengde tuinkruiden
Extra vergine olijfolie
Zout en versgemalen peper
Citroensap

Bereidingswijze:

Meng de room en yoghurt in gelijke verhouding door elkaar. Pers er de knoflook boven uit en voeg kruiden, zout, citroensap en olie toe naar smaak. Roer goed door en serveer bij groenten, aardappels, salade etc.



Pastasaus

Ingrediënten:

Courgette
Aubergine
Tomaten
Tomatenpuree
Italiaanse kruiden
Garam masala (zie recept)
of harissa/sambal
Paprikapoeder
Ketjap
Suiker of agavesiroop
Knoflook
Ui
Olijfolie
Peper en zout naar smaak



Bereidingswijze:

Snijd de groenten in stukjes, snipper de ui en de knoflook

Fruit de ui en knoflook in wat olie. Voeg de groenten toe. Meng de tomatenpuree met water, ketjap, suiker, kruiden en specerijen tot een gladde saus en giet de saus over de groenten.

Laat pruttelen tot alles goed gaar is.

Serveer er een pasta naar keuze en een salade bij

Garam Masala

In landen als Indonesië en Thailand staat in iedere keuken een pot hete-kruiden-in-olie en iedereen heeft zijn eigen recept. Je maakt dus het mengsel wat jij lekker vindt, maar de basis is de pittigheid. Hoe pittig? De basisregel is; pittig genoeg om niet te verrotten. We willen namelijk geen schimmels in de Masala.

Gebruik bij voorkeur olijfolie en desgewenst ook een lekkere klont roomboter. We moeten straks een weckpot vullen dus wees niet te zuinig. Doe nu (een keuze uit) de volgende ingrediënten, gefroren er in (geen poedervorm):

Look (rode ui, knoflook, bieslook, lente ui, prei)

Wasabi

Gedroogde pepers

Grove paprika granulaat

Gember

Harissa

Kurkuma

Mierikswortel

Sojasaus

Mushroom-saus

Koriander

Citroen



Laat dit een uur trekken op een klein zacht vuur, zodat het niet kookt. Laat het geheel vervolgens afkoelen waarna het in de weckpot kan. Nu doe je bovenstaand rijtje er wederom in, maar nu in gedroogde poedervorm (mis mogelijk). Vul de weckpot niet tot de rand maar hou een laagje lucht over. Doe de pot dicht en draai deze elke dag een keer voor de komende 3 weken, open hem niet in die periode. Als de olie er helder en schoon uitziet is het gelukt. Open de pot en de geur moet heerlijk zijn. Nu kan je hem gaan gebruiken voor je soep of pasta.

De pot kan je altijd bijvullen met nieuwe olijfolie. Je kan ook altijd gedroogde kruiden toevoegen, rechtstreeks in de pot.

Avondmaaltijd

's Avonds eten we brood of yoghurt met muesli en fruit. Vaak is er nog een avondprogramma waarbij een te volle maag niet zo lekker voelt.

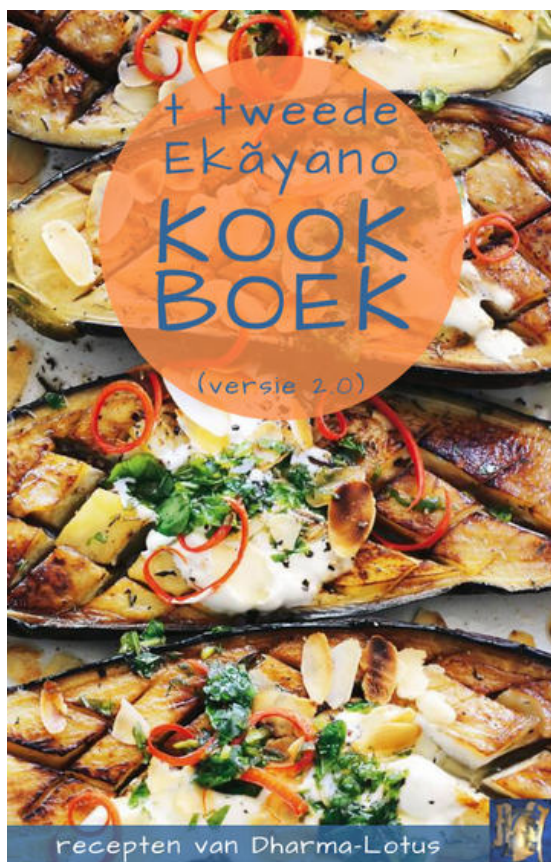
Tijdens de meditatie retraites wordt het sowieso aangeraden om 75% van je normale hoeveelheid te eten. Een sobere leefstijl zorgt voor een rustigere geest (en spijsvertering).



+ tweede Ekāyano kookboek

Er wordt meer gebrouwen op Ekāyano dan er in dit kookboekje staat, en daarom is er naast 't eerste Ekāyano kookboek' ook 't tweede Ekāyano kookboek'. Meer gerechten, uitleg over de kruiden en specerijen die we gebruiken en weer mooie foto's.

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...

Baukje
Ivar
Nieky
Monique



www.ekayano.nl