

# Permacultuur en de improvisatiekeuken

Permacultuur en de improvisatiekeuken hebben veel met elkaar gemeen. Voor de buitenstaander lijkt het of je maar wat aanrommelt, maar er zit wel degelijk een idee achter. En je gaat uit van een aantal basisprincipes die overeenkomen. Zo bekijk je wat er aanwezig is en laat je je daardoor leiden, maak je gebruik van slimme combinaties, zorg je voor evenwicht en diversiteit. Maar bovenal doet improvisatiekoken een beroep op je verbeeldingskracht en zin voor avontuur.

## AUTEUR & FOTO'S CATHY VERSCHOOR

Cathy is natuurvoedingskundige, natuurkok en lesgever voeding en werkt onder de naam K.eetmee. K.eetmee gaat over goed voer op alle fronten: je lijf, je (lokale) boer, de dieren, de Aarde en je humeur!

[keetmee.nl](http://keetmee.nl)

### De ingrediënten

Uitgaan van wat er voorhanden is, is voor mij het basisprincipe van improvisatiekoken.

Reuze handig als je bijvoorbeeld ziek bent, er een of ander virus rondwaart en je niet meer naar de supermarkt kunt bijvoorbeeld, en je moet koken met wat er in je tuin of keukenkastje voorradig is. Of als je een mooi maaltje groenten krijgt aangeboden van iemand met een moestuin. Of als nu net die pruimen rijp zijn.

Als je improvisatiekookt ga je uit van het

ingrediënt en niet van het recept. Je begint met de keuze van verse, lokale seizoensgroenten en -fruit. Dat is niet alleen de meest duurzame keuze maar levert ook een betere kwaliteit op: de producten hebben de kans gekregen te rijpen en tot volle wasdom te komen, en hebben daardoor meer smaak en zijn beter verteerbaar; het moment van oogsten en eten ligt dicht bij elkaar waardoor er minder verlies van voedingsstoffen plaatsvindt. Naast je verse producten is het handig om 'droogwaar' op voorraad te hebben (zoals granen, peulvruchten, gedroogd fruit, noten en zaden) en smaakmakers (oliën, azijn, specerijen).

Je maakt ook gebruik van je zintuigen, vaardigheden en creativiteit. Hoe ruikt het, hoe smaakt het, wat kun je ermee? Welke 'zin' roept het op? Je kunt gebruik

maken van een aantal basisrecepten of ideeën en daarop voortborduren, nieuwe wegen ontdekken en experimenteren. Neem bijvoorbeeld eens een bloemkool: wat een prachtige boomstructuur als je deze doormidden snijdt. Ik kan er een plak van snijden en deze beleggen als boterham. Misschien toch eerst even gaar maken en roosteren? De roosjes lijken een beetje op nuggets. Wat gebeurt er als ik deze door een beslagje haal en frituur? Rauw heeft de bloemkool een minder uitgesproken smaak dan gekookt en een heel ander mondgevoel, een beetje korrelig. Je kunt hem heel fijn hakken en gebruiken als rijst of couscous. Of kook de kool juist gaar en stamp tot puree. Hé, als ik de puree iets dunner maak, dan heb ik een romige soep. De stronk kan prima mee gepureerd of gehakt. En wat doe ik met



het blad? Kan ik dat ook eten? Ja, en het geeft ook gelijk een beetje kleur. Welke kleuren passen er nog meer bij en welke smaken? Wat moet ik nog toevoegen om er een volledige maaltijd van te maken?

### Slimme combinaties en diversiteit

Net als in de permacultuurtuin maak je gebruik van slimme combinaties die elkaar versterken of juist een contrast geven. Denk daarbij aan een verschil in kleur, structuur en smaak.

Zo heeft elke kleur groenten of fruit zijn eigen goede eigenschappen evenals de verschillende gewasgroepen (vrucht, wortel, blad en knolgewassen). Je hoeft niet precies te weten welke anti-oxidanten of hoeveel polyfenolen waar in zitten: zorg voor diversiteit op je bord en eet 'de regenboog', dan krijg je automatisch voldoende voedingsstoffen binnen.

Een goede balans in smaken is essentieel voor het slagen van een gerecht. Alle smaken doen ertoe en zijn vertegenwoordigd: zoet, zuur, zout, bitter en umami. Mist er nog iets aan een gerecht? Check dan of alle smaken vertegenwoordigd zijn en of de balans in orde is. Een snufje zout versterkt de smaak van zoet. Een beetje zoet kan meer diepte geven aan een hartig gerecht. Het is leuk om ook hier gebruik te maken van de natuurlijke eigenschappen van groenten, fruit of kruiden.

Gebruik voor:

- zoet bijvoorbeeld fruit, gedroogde

zuidvruchten, honing, stroop of siroop of zoete kruiden of specerijen als kaneel, zoethout, kardamom, anijszaad en munt;

- zout bijvoorbeeld lavas, selderijblad, zeekraal of gefermenteerde producten als olijf, kaas en miso;
- zuur bijvoorbeeld citroen, azijn, bessen, cranberry, sumak, yoghurt, verjus (sap gemaakt van onrijpe druiven of ander fruit);
- bitter bijvoorbeeld geelwortel (kurkuma), salie, citrusschil, lavendel, laos, paardenbloem, witlof, andijvie, cacao, hop, amandel, zwarte thee.

En dan is er ten slotte de vijfde smaak 'umami', ook wel hartig genoemd. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld wortel, bataat, tomaat, selderij, ei, oude kaas en paddestoelen, maar ook (gefermenteerde) sojaproducten als tamari, shoyu, miso, tempeh en zeewier.

Variatie breng je ook aan door gebruik te maken van verschillende bereidingswijzen. Het is leuk om je hier enigszins in te verdiepen. Met bereidingswijze bedoel ik niet alleen maar koken of bakken. Ook de manier van snijden is van belang en beïnvloedt de smaak en de vertering. Maar je kunt producten ook 'voorverteren' door ze een tijd te marinieren in bijvoorbeeld zuur, te masseren met zout of te fermenteren. Of je maakt je eigen zomerdrankje door kruiden, fruit of bloemen te laten trekken in water.

### Volg de/je natuur

Voor sommige mensen is er niks leukers dan op avontuur gaan en experimenteren. Anderen hebben daar wat meer moeite mee. Wat kan helpen is om uit te gaan van iets wat je al kent en daarop te variëren. Gebruik bijvoorbeeld een aantal basisrecepten die je kunt aanpassen naargelang het aanbod aan producten, het seizoen, het aantal mensen, de middelen en materialen die je ter beschikking staan. Leer bijvoorbeeld hoe je zelf groentebouillon en een dressing maakt voor het maken van soepen en salades. Stampotten, curry's en hartige taarten zijn uitstekend geschikt om aan te passen aan het seizoen en je kunt er heel veel verschillende groenten in kwijt. En kijk ook eens naar de mediterrane of oosterse keuken voor inspiratie. Combineer bijvoorbeeld meerdere kleinere gerechten in plaats van de traditionele combinatie van aardappels, groenten en vlees(vervanger). Ten slotte, mocht je eigen creativiteit je in de steek laten, overweeg dan eens om samen met anderen te koken en te eten.

Voor dit artikel maakte ik onder andere gebruik van de workshop en het boekje *Improviseer koken* van Velt en de vegachecklist van Marion Pluimes.

[vegachecklist.nl](http://vegachecklist.nl)

