

# Aromatisch koken bij Netelvuur

## DE AROMA'S VAN MAART

**Opsnuiven, proeven, ervaren en leren met de essentie van aromatische planten van eigen bodem. De magie van Netelvuur, een essentieel oliepareltje in Meetjesland.**

**Door ons jachtig leven nemen nog nauwelijks de tijd om van koken een opwindende geur-en smaakbeleving te maken. We zijn te moe, te dolgedraaid, te uitgeput...een kant-en klare maaltijd kost een minimum aan energie en tijd. Toch is het zo dat het bereiden van voedsel net zo belangrijk is als de pure grondstoffen die hiertoe dienen. Zonder de wetenschappelijke toer op te willen gaan, wil ik toch even kwijt dat allengs is bewezen dat geuren ons emotioneel beïnvloeden. Waarom dan niet goochelen met geuren in de keuken teneinde onze dagelijkse frustraties en bekommernissen weg te lachen met de warmte en liefde van onze dierbare aromatische vriendjes; de essentiële oliën?**

**Als het jullie behaagd, neem ik jullie graag even mee in deze boeiende en geurige wereld van smaakervaringen. Met wat geluk ervaren jullie gaandeweg als toppunt zelfs een culinair orgasme**

### **Frivool slaatje van diepzeegarnalen met antioxidante kruiden en bittere sinaasappel**

#### **Ingrediënten:**

Een handvol mesclun pp, 12 diepzeegarnalen of 6 scampi pp., snuifje zacht paprikapoeder

Voor de anti-oxidante kruiden: 3 koffielepels curcuma, 2 dr. essence van bittere sinaasappel bio, 2 mespuntjes gemalen peper, 2 eetlepels herbamare of zeezout, 2 eetlepels geroosterd en gemalen sesamzaad met elkaar mengen

Voor de dressing : 1dl. Notenolie ( of sojaolie) vermengd met enkele lepels anti-oxidante kruiden, 1 eiwit.

#### **Bereiding :**

Vermeng de sojaolie met de kruiden en het eiwit en mix met de staafmixer tot een schuimig geheel. Grill de gepelde en doormidden gesneden scampi die met wat paprikapoeder worden bestrooid kort. Schik ze op een bedje van mesclun en druppel hierover de kruidendressing.

### **Kip met dragon**

#### **Ingredienten:**

Voor 6 personen: 6 kippenfilet ( 180g pp), 4dl. witte wijn, 1 ui, 2 teentjes look, 30g. boter, 3 druppels e.o. dragon, handvol gehakte peterselie, 6 eetlepels room of soyaroom, blokje kruidenbouillon.

Aardappelpuree: 1,5 kg. aardappels, 250g. knolselder, 50g. hoeveboter, 1 dr. e.o. dragon, p & z

**Bereiding:** Bak de stukken kip kort rondom goudbruin in een klontje boter. Voeg er de gesnipperde ui en de look bij. Laat nog 2 minuten samen fruiten en blus met de wijn. Voeg er het tuinkruidenblokje bij en dek de braadpan af met aluminiumfolie. Plaats in een voorverwarmde oven op 180° gedurende 20 min. Haal de kip uit de oven en giet de jus over in een pannetje, voeg er de sojaroom bij en laat even opkoken. Druppel de e.o. op de overgebleven melkerijboter en vermeng deze al roerend met de saus. Plaats een metalen verwarmde ring op het bord en vul deze met de puree. Dresseer de kippenfilet op het bord en overgiet met wat saus. Strooi nu wat peterselie over de kip. Eventueel een takje dragon over de aardappelpuree plaatsen als afwerking.

Terwijl de kip bakt zetten we de klein gesneden aardappelen en gesneden knolselder in gezouten water op. Eens de aardappelen gaar gieten we deze af en stampen ze fijn. We druppelen 1 dr. e.o. van dragon op de hoeveboter en vermengen deze onder de aardappelen. Houdt alles warm tot de kip klaar is om op te dienen.

**Meerwaarde:** Essentiële olie van dragon is een perfecte keuze bij gerechten die door boter of room vettiger en zwaarder zijn. Dragon gaat namelijk vetten versneld oplossen en helpt de spijsvertering activeren. Bovendien heeft dragon een sterk spasmolytisch effect. Studies wezen uit dat dragon bij inwendig gebruik samen met mandarijnblad slaapstoornissen tegengaat.

## Chocolat delight met hydrolaat van munt en roomse kamille

### Ingrediënten:

Voor ca.8 personen: 250ml. room, 4 eiwitten (large), 50g. griessuiker, 100g. fondantchocolade, 1 eetlepel hydrolaat munt, 2 à 3 eetlepels hydrolaat roomse kamille

### Werkwijze:

We kloppen de eiwitten stijf met wat suiker en doen hetzelfde met de room en suiker. Ondertussen smelten we de chocolade au bain Marie of afgedekt in de microgolfoven. De chocolade moet goed gesmolten zijn en wordt lauw goed doorgeroerd alvorens druppelsgewijs in de opgeklopte room te roeren. Nu kunnen de hydrolaten roerend worden bijgelepeld. Als laatste spatelen we het schuimig eiwit er door heen. Nu kan de chocolademousse in een spuitzak in de koelkast worden geplaatst. Het chocoladeschuim heeft een heel aparte smaak die doet denken aan hooi, appels, honing en kruiden.

### Werkingsveld:

Hydrolaat van munt heeft een verfrissende en digestieve werking. Ze maakt de chocolade tevens lichter verteerbaar. Het hydrolaat van de roomse kamille is in uitwendig gebruik uiterst zacht voor de huid, stilt jeuk en geïrriteerde huid. Bij voorkeur wordt roomse kamille in synergie met andere hydrolaten zoals melisse, roos of lavendel gebruikt om huidklachten te behandelen. Inwendig ontspant en kalmeert kamille het ganse organisme. Leuk om weten is dat roomse kamille in een spray kan worden verneveld over honden die last hebben van stress, reisziekte, angst voor de dierenarts, pijnlijke tandgroeiperiode enz. Het resultaat is haast ogenblikkelijk merkbaar.