

Aromatisch koken bij Netelvuur

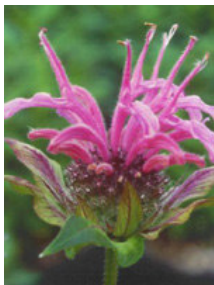
DE AROMA'S VAN NOVEMBER

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 behaagt, 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.

De twee gezichten van het bergamotkruid



Bergamotkruid dankt zijn naam aan zijn geur die doet denken aan citrusen met name de bergamot. We vinden heel wat varianten met al naargelang hun inhoudstoffen andere geur-en smaakintensities. Het bergamotkruid hoort tot de lipbloemigen die er om gekend zijn veel geurstoffen in het blad te herbergen. We kunnen van het verse blad een heerlijke bloemige en kruidige infusie trekken. Veel lipbloemigen zoals tijm, rozemarijn, oregano



vinden hun weg naar de keuken...we begeleiden zus fistulosa en broer didyma op hun culinaire trektocht door Meetjesland.

Netelvuur destilleert 2 variëteiten van het geurige bergamotkruid. De eerste variëteit de *Monarda fistulosa* bevat een hoog gehalte aan geraniol en linalol en doet qua geur en smaak aan een beetje aan lavendel & geranium denken. In de keuken springen we zeer spaarzaam om met deze essentiële olie omwille van de snel overheersende zeepgeur-en smaak. Niet voor niks vinden we in heel wat van onze zeepjes geraniol als hoofdinhoudstof terug. Een druppel teveel maakt ons gerecht dus letterlijk en figuurlijk om zeep. Maar enkele druppeltjes van de *monarda fistulosa* geven een smaakintensie die het innemende van bloemen in zich heeft, ondersteund door een kruidige toets. Een ware revelatie voor onze smaakpapillen.

De tweede variëteit is de monarda didyma die haar zusje fistulosa in therapeutische kwaliteiten door haar dokterstudies ruim overschrijdt. Waar fistulosa voor uitwendig gebruik is geschikt en ontspannend werkt op ons zenuwstelsel, verkiest de opwekkende didyma de inwendige mens. De geur en smaak echter zijn intens warm en pittig door de aanwezige fenolen thymol en carvacrol. Dit mogen dan wel natuurlijke antibiotica zijn, ze zijn enkel te gebruiken door ervaren therapeuten. Toch wagen we ons aan kokerellen met dokter didyma, die een hoge antioxidante waarde heeft. Temeer Netelvuur enkel biologische kwaliteit aanbiedt, kunnen we met een gerust hart omzichtig zuiders geurende gerechtjes met monarda didyma inspireren. Wie houdt van pittige spaghettisaus of een wildsausje met warme vurige ondertoon, kan overwegen een druppeltje didyma hiervoor te gebruiken.

Vergeeten we evenmin dat hydrolaten, mits ze met vakmanschap zijn gedestilleerd zowel therapeutisch als culinair erg waardevol zijn. Het voordeel met hydrolaten is dat ze ook voor jonge kinderen geschikt zijn. Nadeel is dat ze beperkt houdbaar zijn en bij voorkeur eens de fles is aangebroken, in de koelkast worden bewaard. Hydrolaten worden vaak gezien als aromatisch afvalwater na het destillatieproces. Dit klopt in vele gevallen doch niet bij Netelvuur dat apart vaak destilleert alleen omwille van het hydrolaat. Het hydrolaat is vrij stabiel en kan hermetisch afgesloten gerust enkele jaren bewaren. Het hydrolaat van monarda fistulosa kan volgens specialiste bij uitstek, Suzanne Catty, met succes worden ingezet bij ontwikkeling van schimmels. De didyma zou dan vooral pijnstillend en antiseptische waarde hebben bij tand-en mondverzorging. Aftjes en mondzweertjes laten zich met plezier weg gorgelen. Laat ons even de smaak van dit toch wel zeer merkwaardige hydrolaat ervaren via een guitig pompensoepje. Ook knolselder of tomaat lenen zich voor een swingend soepje met monarda op heerlijke wijze.

Pompensoepje met bergamotkruid

- **Ingrediënten:** 1 kg.pompoen, 2 grote uien, $\frac{1}{4}$ knolselder, tuinkruidenblokjes, 200ml.kokosmelk, 2 eetlepels hydrolaat monarda fistulosa, peper, water
- **Bereiding:** Na het schillen, snijden we de pompoen in kleine stukjes en laten die samen met de stukjes ui en knolselder eventjes in wat boter sudderen alvorens met voldoende water te bevochtigen en onder deksel op een matig vuurtje te laten pruttelen. Eens alle ingrediënten zacht zijn, kunnen we aromatiseren met de tuinkruidenblokjes, wat peper uit de molen en het hydrolaat. Nu mixen we het geheel en indien we een echt fijne soep wensen, mag deze door een puntzeef worden gestoken. Net voor het opdienen schenken we een scheutje kokosroom bij het zalvende soepje dat een toets van kruiden en bloemen herbergt. ZALIG

Bladerdeegje met zalm en tapenade van groentjes

Als hoofdgerecht integreren we de warme gloed van de vurige didyma die zich graag vergelijkt met zijn companen oregano en bonenkruid die eveneens een hoog gehalte aan carvacrol en thymol bevatten. Zoals monarda didyma zijn ze vrij agressief voor tere huidjes en moet hun enthousiasme wat worden getemperd door de aanwezigheid van zachtere olies. De frisse toets van bittere sinaasappel of limoen vrolijkt de ernst van de mannelijke en ietwat autoritaire didyma op zodat hij wat milder gestemd wordt. In mediterrane gerechten brengt didyma de Provençaalse broeiende zon in huis die vooraleer hij te verschroeiend wordt, in zijn enthousiasme door de frisse zomerbries van de bittere sinaasappel of limoen wordt verkoeld. Uiteraard kan didyma door fistulosa worden vervangen indien men opteert voor een iets zachtere, mildere en bloemiger smaaktoets.

- **Ingrediënten:** 1kg.zalmfilet voor 6 pers, voor de tapenade: 300ml. Gepelde tomaten, 300g.paddestoelen, een handvol ontpitte olijven, 2 ui, 1 bosje peterselie, 1 scheutje witte wijn, 1blokje tuinkruiden, 2 teentjes knoflook, 2 dr. e.o.monarda didyma, 1 dr. essence van bittere sinaasappel, scheutje olijfolie, peper uit pepermolen
- **Bereiding:** We verhitten wat olijfolie in de pan en fruiten de fijngehakte ui lichtjes aan zonder deze te laten verkleuren. Eens de ui zacht is voegen we de fijngehakte champignons toe. Even laten sudderen en dan de fijngehakte olijfjes, de geperste look en de gehakte en gepelde tomaten. Het sap van de tomaten laten we achterwege. We voegen wel een scheutje wijn en het tuinkruidenblokje aan de groentjes toe. De essentiële olie kan op het tuinkruidenblokje worden gedruppeld en zal hierdoor beter worden verdeeld over het gerecht. Nog heel kort laten sudderen en dan de fijngehakte peterselie en eventueel bieslook over de tapenade strooien. Zorg ervoor dat de tapenade niet te vochtig is anders wordt het bladerdeeg doorweekt en krijg je geen krokant gerechtje. Het overtollige sap kan bij het gerechtje worden geserveerd als extra sausje. Belangrijk is dat we de bladerdeeg net voor het afbakken pas met de groentjes en de vis gaan bekleden. Vergeet niet de zalm wat af te kruiden met een weinig herbamare of zout. We draaien het pakketje dicht en kwasten de randjes dicht met wat eigeel. De oven verwarmen we voor op 180° en hierin plaatsen we het bladerdeegpakketje ca.20 minuten in de oven.

Gezien monarda graag het gezelschap opzoekt van tomaten om de strijd aan te gaan tegen insecten en tegelijkertijd de kwaliteit van de bodem te optimaliseren; lijkt het me opportuun om dit toffe gezelschap te verenigen in een mediterraan gerechtje met een accent van eigen bodem. De pizza Monarda.

Pizza Monarda

- **Ingrediënten:** 1 rol pizzadeeg, 1 grote ui, 3 grote tomaten of 1 doos gepelde tomaten bio, 15 olijven, 1 courgette, 2 teentjes look, 1 eetlepel olijfolie, 1 blikje ansjovis (optioneel), 2 pakjes mozzarella, 2 eetlepels parmesan, 1 blokje tuinkruidenbouillon, 2 à 3 dr. essentiële olie van monarda fistulosa of didyma (voor liefhebbers van pit)
- **Bereiding**
 - We verhitten in een diepe pan met dikke bodem wat olijfolie waarin we de fijngehakte ui laten glazig worden. Zorg dat het vuur niet te hevig staat zodat de groenten langzaam garen. De courgette wordt eerst geraspt en dan in kleine blokjes gesneden alvorens ze bij de sudderende ui wordt gevoegd. Laat alles wat garen en pel ondertussen de tomaten, die eveneens in stukken worden gesneden en samen met de grof gesneden olijven aan de saus worden toegevoegd. Pers enkele teentjes look uit en laat het sausje nog even sudderen op een matig vuurtje. Eens de groenten gaar zijn, mag het kruidenblokje erbij waarop eerst enkele druppeltjes e.o. van bergamotplant (monarda fistulosa) zijn gedruppeld. Het heerlijke parfum van kruid en bloem verspreid zich onmiddellijk in het gerecht en streelt hierbij uw smaakpapillen. Opgelet één druppeltje essentiële olie te veel, overweldigd het gerecht en dit is niet de bedoeling. Zodra het bouillonblokje is opgelost, mag de pan van het vuur worden gehaald en laten we de saus onder deksel nog wat verder trekken.
 - Uiteraard kunnen we deze saus als vegetarische spaghettisous gebruiken of bij een zuiders gerechtje presenteren.
 - We besmeren een pizzabodem gul met het mengsel en bedekken de saus met schijfjes mozzarella. Als extra dimensie kan wat geraspte parmesan de zachte mozzarella qua smaak verdiepen. Zelf leg ik graag wat gezouten ansjovisjes tussen de mozzarella.
 - We hebben ondertussen de oven voorverwarmd op 200° en bakken de pizza in 15 à 20 minuten af.
 - Belangrijk: smeer de pizza niet te lang op voorhand in dan wordt hij te week en zal het resultaat bedroevend zijn.
 - *GERANIOL is het hoofdbestanddeel van deze e.o. en heeft een bloemig accent dat in zeer lage dosis moet worden gebruikt. In hoge dosis doet de geur aan zeep denken. Door de aanwezigheid van thymol is er in monarda een warm/kruidige toets die ondersteunend werkt.*

Als hoofdgerecht integreren we de warme gloed van de vurige didyma die zich graag vergelijkt met zijn companen oregano en bonenkruid die eveneens een hoog gehalte aan carvacrol en thymol bevatten. Zoals monarda didyma zijn ze vrij agressief voor tere huidjes en moet hun enthousiasme wat worden getemperd door de aanwezigheid van zachtere olies. De frisse toets van bittere sinaasappel of limoen vrolijk de ernst van de mannelijke en ietwat autoritaire

didyma op zodat hij wat milder gestemd wordt. In mediterrane gerechten brengt didyma de Provençaalse broeiende zon in huis die vooraleer hij te verschroeiend wordt, in zijn enthousiasme door de frisse zomerbries van de bittere sinaasappel of limoen wordt verkoeld.

Verwar de bergamotplant niet met de bekende bergamot (citrus aurantium ssp.bergamia) uit Italië. De bergamot uit Italië is een citrus die in de wereld van aromatherapie beter bekend is dan de bergamotplant. De geur en smaak van deze vrolijke citrus worden al heel lang gebruikt als extra dimensie voor de bekende earl grey thee. Ook in nagerechtjes zoals chocoladeschuim en tiramisu doet bergamot het zeer goed. De essence van de bergamot wordt verkregen via een koude persing uit de schil. Zodoende kunnen we niet echt spreken van een essentiële olie die een destillatieproces vereist. Bergamot heeft een zoete, frisse ietwat bloemachtige toets. De bruisende en ongeduldige energie van de bergamot stralen door in de smaakervaring. Je proeft a.h.w. het jeugdige enthousiasme van een puber die het huis met zijn capriolen op stellen zet. Misschien kunnen we hem tot volwassenheid laten groeien in het gezelschap van passionele maar toch evenwichtige sensuele dame ylang ylang.

Tiramisu met bergamotcontrasten

Wie van smaaksensaties houdt, zal hier zijn hartje ophalen. Bij het eerste schepje van de mascarpone dartelt het bloemige bergamotkruid over onze tong gevolgd door het fruitige en bittere accent van de guitige bergamotschil die net een koffie en amarettobad heeft genomen. Proef en geniet van bergamot en bergamot die in tegenstelling wat hun naam doet vermoeden, toch erg weinig met elkaar gemeen hebben. Maar in dit aromatisch huwelijk evenwel een spannend duo vormen.

Ingrediënten: 500 gram mascarpone, 4 eetlepels vloeibare honing, 1 eetlepel hydrolaat van bergamotkruid, 15 boudoirs, 1 $\frac{1}{2}$ kopje granenkoffie, een scheutje amaretto, handvol chocoladeschilfers of een lepel cacao poeder, 2 à 3 dr. bergamotschil.

Bereiding: Roer de mascapone met het hydrolaat en de vloeibare honing tot een smeug geheel. Maak een sterke granenkoffie met amaretto waarin de essence van bergamot wordt opgelost. Eventueel kan de granenkoffie wat extra gezoet worden met een lepeltje agavesiroop. Drenk hierin de lange vingers (boudoirs) en leg er per persoon 3 stuks in een schoteltje. Nappeer met de mascarpone en werk af met wat chocoladeschilfers of cacao poeder