



SEIZOENSFEEST MET NATASCHA BOUDEWIJN

In deze serie neemt natuurcoach en veggie-chef Natascha Boudewijn je mee op reis door de natuur. Aan de hand van oude feesten en tradities brengt zij belangrijke momenten in het jaar in beeld en stelt met de oogst van het seizoen een menu samen.



LAAD JE OP
*aan de nieuwe energie
in de natuur*

Dit jaar viel de lente-equinox op 20 maart. De zon stond loodrecht boven de evenaar en het licht won het definitief van het donker. Vanaf nu zijn de dagen weer langer dan de nachten. De Germaanse lentegodin Ostara is wakker geworden uit haar winterslaap en zorgt voor groei, wederopstanding en vruchtbaarheid.

Niet alleen in de natuur, maar ook in onszelf.

TEKST, FOTOGRAFIE, STYLING EN RECEPTUUR **NATASCHA BOUDEWIJN**

Oogst in het voorjaar paardenbloem en trek er thee van, die zuivert je bloed en helpt je om te aarden

Ostara was de Germaanse godin van de dageraad en is met het oosten verbonden – daar waar de zon op komt. De dageraad is vergelijkbaar met de lente: de zon is nog niet op, maar het licht is er al wel en je weet dat er een nieuwe dag aankomt. Zo weet je ook dat in de lente de natuur weer wakker wordt. Je ervaart het overal: in het bos schieten de wilde kruiden en bloemen uit de grond, hoor je op warme dagen de bijen en hommels weer zoemen en voel je hoe de lentezon je winterhuid opwarmt.

Verbonden in het hier-en-nu

Na de lange winter is het heerlijk om weer naar buiten te gaan en je onder te dompelen in die vibrerende energie. Langs de paden komt het fluitenkruid weer op, de velden staan vol paardenbloemen en in het bos is de grond bezaaid met de zachte kleuren van dovenetel en hondsdraf. Trek je schoenen uit en loop op blote voeten om contact te maken met de energie in de aarde. Zo laad je jezelf letterlijk op. De thee van paardenbloem die je tijdens de wandeling kunt drinken, helpt je hierbij: het zorgt ervoor dat je meer rust en balans ervaart in je leven. Dat je je meer verbonden voelt met het hier-en-nu. Ostara geeft je de kracht die je nodig hebt om de plannen die je afgelopen winter hebt gemaakt te verwerkelijken. Wat heb jij nog meer nodig om je dromen waar te maken?

Na de reiniging en het vasten in het prille voorjaar (zie de aflevering in Seasons 2: Imbolc), breekt nu de tijd aan om de groei en vruchtbaarheid in ons leven te vieren. We maken een cheesecake ter ere van Ostara en decoreren die met de bloemen van dovenetel en hondsdraf en de eerste blaadjes die na de winter aan de kale muntplanten in de tuin of op het balkon verschijnen.

De traditie van eieren verstoppen

Het paasfeest wordt op de eerste zondag na de eerste volle maan na de lente-equinox gevierd. Dit jaar valt Pasen op zondag 21 april. In de Germaanse traditie speelde het ei een belangrijke rol tijdens het lentefeest: het symboliseerde nieuw leven en vruchtbaarheid en werd daarom onder de akkers van boeren begraven. Het geloof was dat de vruchtbare eigenschappen van het ei zo op het land konden worden overgebracht. Waarschijnlijk is op deze manier het verstoppen van paaseieren ontstaan.

Het ei herinnert ons ook aan de cyclus in de natuur: geboorte, leven, groei en bloei, dood en wedergeboorte. We verven eieren in prachtige pastelblauwe tinten om ons huis mee te versieren. Ook hierbij roepen we de hulp in van de natuur: het blauw ontstaat door de eieren in water te leggen waarin rode kool is gekookt.

Thee van paardenbloem

Voor 2 glazen

🕒 15 min.

INGREDIËNTEN

4 el verse paardenbloemwortel en/of -blaadjes,
gewassen (of 2 el gedroogd)*
400 ml water, gekookt en iets afgekoeld

BEREIDING

- Giet het gekookte water over de verse dan wel gedroogde paardenbloemwortel en/of -blad.
- Laat ± 10 min. trekken en drink op of neem mee in een thermoskan tijdens je wandeling.
- Wil je een theekuur van paardenbloem doen om je gezondheid te verbeteren, drink dan dagelijks 3 tot 4 kopjes, gedurende een periode van 4 tot 6 weken.

*) te koop bij natuurwinkels en reformhuizen. Pluk je zelf paardenbloemen, doe dat dan op plaatsen waarvan je zeker weet dat de grond niet is bewerkt met gif. Vermijd ook overmatig bemeste weiden; paardenbloemen nemen daar veel nitraat op.



Paardenbloem (*Taraxacum officinale*) is een eeuwenoud geneeskruid. Het smaakt bitter en reinigt je lichaam in de lente. Wortel, blad, bloemen en knoppen zijn eetbaar. Paardenbloem wordt ook wel hondensla of molsla genoemd. Het voorjaar is de belangrijkste oogsttijd: het blad is dan nog zacht en de wortels heel bitter. Vroeger werd paardenbloem gebruikt als licht laxeermiddel en bij maag- en leverziekten. Het kruid werkt ook vochtafdrijvend. Het waren de Arabieren die de plant als eersten als geneeskrachtig kruid toepasten en zo populair maakten. De bitterstoffen in paardenbloem zijn bijzonder waardevol. Ze bevorderen de stofwisseling en versterken het immuunsysteem. In het Duits is er een gezegde: 'Löwenzahn, da lachen alle, Leber, Magen Niere, Galle' ('Paardenbloem, want dan lachen ze allemaal: lever, maag, nieren en gal'). Wortels die in de herfst worden uitgegraven bevatten minder bitterstoffen, maar veel inuline. Die ondersteunt een gezonde darmflora en versterkt het immuunsysteem. Thee van paardenbloem werkt bloedzuiverend en helpt je te gronden of te aarden.



Ostara-cheezecake met pistache, avocado & wilde bloemen

Glutenvrije zoete lekkernij voor 4-6 personen

🕒 30 min. + wachttijd minimaal 4 uur (liefst één nacht)

INGREDIËNTEN

VOOR DE BODEM

40 g pecannoten

30 g pistachenootjes, zonder schil

20 g kokoschips of -vlokken

90 g medjoul-dadels, pit verwijderd en grof gehakt

½ tl vanille-essence

snuf Keltisch zeezout

schil van 1 biologische citroen, fijn gehakt

VOOR DE VULLING

250 g biologische magere kwark, minimaal 30 min. uitgelekt in een fijne zeef of schone theedoek

sap van 1 citroen

sap van 1 kleine limoen (of ½ grote)

4 rijpe avocado's

60 ml ahornsiroop (A-kwaliteit)

40 g kokosolie, gesmolten

+ extra om in te vetten

VOOR DE GARNERING

1 tl gehakte pistache- en/of pecannoten

1 tl gepelde hennepzaden en/of hennepoeder

bloemen van wilde kruiden: witte en gele dovenetel, hondsdrif, maar ook de bloemen van paardenbloem en Forsythia zijn eetbaar

BEREIDING

- Maak eerst de bodem: rooster de pecan- en pistachenoten in een droge koekenpan. Als je ze ruikt, zijn ze goed. Laat afkoelen op een bord. Rooster dan de kokoschips of -vlokken in dezelfde pan tot ze lichtbruin zijn. Laat ook op het bord afkoelen.
- Doe de overige ingrediënten voor de bodem samen met de geroosterde nootjes en de kokoschips of -vlokken in een keukenmachine of blender en maal tot een kruimige massa. Zet apart.
- Maak de vulling: pers het sap van de citroen en de limoen uit. Verwijder de pitten van de avocado's en snijd in grove stukken. Doe samen met het citroen-limoensap in een maatbeker en maak er met behulp van de staafmixer een lobbige massa van.
- Doe het avocadomengsel in een grote kom met de uitgelekte kwark, de ahornsiroop en de gesmolten kokosolie. Meng met de keukenmixer tot een smeelige massa.
- Vet een springvorm (Ø 15 cm) in met wat kokosolie en druk de noten-dadelmix stevig op de bodem. Zorg dat het een egaal geheel wordt. Met een deegschrapper kun je de bodem goed aandrukken.
- Giet het avocado-kwarkmengsel over de bodem en strijk glad met een deegschrapper. Je kunt er met de bolle kant van een lepel mooie plooiën in strijken.
- Zet de taart in een diep bord en dek af met een schaal die de bovenkant van de taart niet raakt. Laat de hele nacht in de koelkast staan.
- Haal de taart voorzichtig uit de vorm en decoreer met de gehakte nootjes, de hennepzaden en/of -poeder en de wilde eetbare bloemen. Laat de taart niet te lang buiten de koelkast staan omdat de vulling dan minder stevig wordt.



Natuurlijk blauwgeverfde eieren

Voor 10 eieren

🕒 30 min. + wachttijd 20 min. tot 12 uur

INGREDIËNTEN

10 witte of lichtbruine eieren van blije kippen *

1 kleine rodekool (500 à 750 g)

1 tl baksoda

BEREIDING

- Doe de eieren in een grote pan en vul met water tot de eieren helemaal onder staan. Breng aan de kook en laat 10 min. koken.
- Snijd intussen de rodekool in repen en hak grof.
- Haal de eieren met een schuimspaan uit de pan en laat schrikken in koud water. Bewaar het kookwater.
- Doe de rodekool met de baksoda in de pan met kookwater. Roer goed door elkaar en zorg dat alles onder water staat, vul eventueel aan met warm water. Breng aan de kook en zet het vuur dan uit. Laat 20 tot 30 min. trekken.
- Verwijder de kool uit de pan en doe de eieren in het water dat inmiddels een blauwe kleur heeft gekregen. Laat de eieren er tussen de 20 min. en 12 uur in liggen: hoe langer het ei in de blauwe vloeistof ligt, hoe dieper blauw de kleur.

*Koop altijd biologische of liefst biodynamische eitjes. Dat zijn eitjes met eicode 1 en 0. Ze zijn van blije kippen, die voldoende ruimte hebben om te scharrelen en ook naar buiten mogen. De eitjes zijn lekkerder en je helpt er de kippen mee. Verwar ze niet met zogeheten 'scharreleieren' of 'graneneieren', want juist die kippen mogen nooit naar buiten en zitten bovenop elkaar.



Over Natascha Boudewijn

Natascha Boudewijn biedt inspiratie om je lichaam, geest en ziel te voeden met de helende kracht van de natuur. Dat doet zij als gecertificeerd natuurcoach, gids shinrin yoku (bosbaden), verhalenverteller en als vega(n) chef op haar blog Greendelicious.nl. Van haar hand verschenen drie succesvolle kookboeken en 'Het kleine shinrin-yoku boek – hoe de kracht van de natuur je leven verandert'. € 14,99, ISBN 9789401303828, uitgeverij Altamira. Heb je na het lezen van dit artikel zin in meer? Kijk op www.nataschaboudewijn.nl voor inspiratie uit de natuur en een overzicht van Natascha's activiteiten.

NATASCHA'S TIP VOOR BEZINNING

Met de lente-equinox is de winterslaap van Moeder Aarde definitief voorbij en schiet het groen overal de grond uit. Om te kunnen groeien hebben planten optimale omstandigheden nodig: de juiste bodem, standplaats, voldoende water en zonlicht. Ga bij jezelf na hoe dit in jouw leven is. Kijk naar je leef- en werkomgeving: dragen die nog bij aan jouw groei? En voed je jezelf met datgene wat je lichaam, geest en ziel nodig hebben – is er voldoende 'licht' en 'water'? Als je merkt dat iets niet optimaal is, is de lente precies de juiste tijd om daar verandering in te brengen!

