

Heerlijke column

GROENTETIJD!

De maand oktober doet mij spontaan denken aan groenten, al een beetje aan Halloween én aan een nieuwe winterjas!

Oktober is echt de maand met het grootste aanbod aan groenten (voor fruit is dat augustus), dus het ideale moment om te experimenteren in de keuken én een feestmaand voor veggies. Vooral met de sapcentrifuge maak ik in deze periode leuke combinaties. Je kan het je misschien niet voorstellen, maar uit sla komt dus echt heel wat sap en door meerdere groenten toe te voegen, verkrijg je dus de smaken van een slaatje, maar dan in een glas.

Een voorbeeld? De felle groene! Neem 1/4 krop sla, 3 rijpe avocado's, 1 komkommer, 2 limoenen en een paar blaadjes basilicum. Duw de komkommer, basilicum en sla door de sapcentrifuge en mix er vervolgens de avocado en limoen onder. Of een andere variant: doe 1/2 krop ijsbergsla, 100 g veldsla, 2 appels en 1 komkommer in de centrifuge. Het resultaat is een gifgroen sap dat heerlijk smaakt, zeker met een beetje fleur de sel en zwarte peper. Maar je kan ook gaan voor de felle rode. Begin eerst met zowel je snijplank als je handen goed nat te maken om rode nagels en een dito plank te voorkomen! Centrifugeer 200 g rodekool met 2 selderstengels, 2 rode appels en het sap van 1 citroen. Als je dat iets te pittig vindt, voeg dan een lepeltje honing toe. Met deze sapjes hou je een beetje een zomer gevoel ten tijde van stoofpotjes en stoemp.

Met Halloween heb ik een soort haat-liefderelatie. Heksen, spinnen, oogballen, afgehakte vingers en griezels zijn niets voor mij. Maar alles wat met pompoen te maken heeft, vind ik dan weer heerlijk. Het is een veelzijdige groente waarmee je tal van gerechten uit je mouw kan schudden. Rauw geraspt in een salade, in stoofpotjes, in heerlijke soepen in combinatie met wat gember, wortel en tomaat, afgewerkt met zachte geitenkaas of mascarpone ... Een tip trouwens: er zijn verschillende soorten pompoenen, maar ik heb één regel: is de schil zacht, dan laat ik hem eraan; is hij hard, dan schil ik hem.

Ik maak zelfs pompoenpannenkoekjes! Dit heb je nodig voor 10 stuks: 100 g bloem (mag volkoren zijn), 20 g havermout, 1 tl kaneelpoeder, klein mespunt muskaatnootpoeder, gember, kruidnagelpoeder, zout en bakpoeder, 1 ei, 2 el bruine suiker of honing, 120 g yoghurt, 2 el melk, 120 g pompoenvlees in stukjes, kokos- of plantaardige olie om in te bakken. Doe alle ingrediënten behalve de bloem en havermout in een smalle hoge beker en laat een mixer zijn werk doen. Meng dit geheel onder de bloem en havermout, in twee keer om geen klonters te hebben. Je zou er ook nog wat rozijntjes en grof gesneden noten onder kunnen mengen. Bak ze aan beide kanten in een antikleefpan met wat olie, ik doe 2 eetlepels per keer. Ze zijn niet echt om op te rollen, maar zo te verorberen met wat ahornsiroop of te beleggen met geitenkaas, zure room, met wat stukjes appelsien of schijfjes peer ... Een feest voor je smaakpapillen! *Toppie* ook om te maken met je kids in de herfstvakantie, Grace smult er in elk geval heerlijk van.

Oktober doet ook iets met mij als modebewuste vrouw. Ik was al een paar jaar op zoek naar de perfecte bontprint. Uit een betaalbare designerwinkel, van op de rommelmarkt of tweedehands, het maakte niet uit, zolang het maar geen echt bont is. En onlangs op een *lucky day* ... gevonden! Ik heel blij: op een skinny jeans met sneakers of pumps ... warm zal ik hebben!

Sofie Dumont

Chef-kok Sofie Dumont, www.sofiedumont.be



Pompoenpannenkoekjes



Een felle groene



Grace smult mee



M'n perfecte 'bont'jas



Instant zomer gevoel in de herfst!