

# Heerlijke column

## CHANSAAR

Wat hou ik toch van mijn gevarieerde leven! Ik kan het niet genoeg tegen mezelf zeggen: 'Sofie, je bent een *chansaar*'. Elke week is anders, wel met veel werk, maar telkens verschillend. Na het vaste ochtendritueel met Grace en Wim (boterham of havermoutpap, fruit en melkje) kan het alle kanten uit. Of ik ben nog in mijn jogging/pyjama en beantwoord mijn mails, schrijf recepten uit, beantwoord vragen van fans, test gerechten uit. Of ik ben helemaal in tenue voor een hele dag vergadering, workshop, fotoshoot, interview, opname ... Momenteel werk ik mee aan een megatof nieuw event: B-EATS. Dat vindt viermaal per jaar plaats met een bekende kok en dj. Het is een avond waar eten en muziek heerlijk samen smelten. Ik bijt de spits af en kook samen met dj Magda haar favoriete menu. Dj Magda heeft haar eigen Premium Tequila uit, dat is geen goedje om met zout en citroen *boum boum* mee te doen, dus origineel uit de hoek komen is een must! Dominique Persoone is ook van de partij met een te gekke chocoladebar. De bedoeling is om mensen samen te brengen die zowel van lekker eten houden als openstaan voor muziek en het nachtleven. Verrassingen, liveoptredens, kunstperformances, een interessante babbel met funky beats en een lekker glaasje in de hand: mij zal je daar niet horen klagen!

Eten houdt mij bezig, en ook de maagjes van de jongere garde. Samen met Uncle Ben's is het daarom mijn missie om hen spelenderwijs smaakvol en gezond te leren koken. Dat kan heel makkelijk dankzij z'n volkorenrijst: eenvoudig klaar te maken en met een paar lekkere ingrediënten erbij hebben ze, hopta, een gezonde maaltijd binnen. Geweldig toch? Dit recept maakte ik net voor mezelf: ½ zakje gekookte volkorenrijst, ½ geschilde en in schijfjes gesneden komkommer, ½ Doyennépeer (was een joekel) geschild en in stukjes, peper, fleur de sel, 1 el lijnzaad, 1 el olijfolie, een paar druppels citroensap en vers basilicum. Meng en klaar, ideaal als snelle gezonde hap bij een dagje mails beantwoorden. Van mijn groenteboer krijg ik trouwens dikwijls nieuwe variëteiten groenten, deze keer verschillende soorten paprika's en aubergines, de laatste van het seizoen. Het liefst zou ik ze allemaal apart klaarmaken om goed het verschil te kunnen proeven, maar ik moet kiezen tussen ideaal en realistisch, en dan wordt het al snel een makkelijke ovenschotel. Alle groenten wassen en pitjes verwijderen (steeltjes niet, vind ik juist mooi) en mengen met een paar eetlepels koolzaadolie, zwarte gemalen peper, grof zeezout, volle ongepelde look en ui, 3 dotjes rozemarijn. Een vers geitenkaasje erover verkruimelen en 30 minuten in de oven (de eerste 20 met aluminiumfolie erover). Serveer er een stuk gebakken vis of vlees bij, en klaar!

Onlangs beleefde ik ook weer mijn 'shoppinghoogtepunt': een paar schoenen vinden voor Grace dat er net zo uitziet als de mijne. Dan kan mijn dag niet stuk, ik kan het gewoon niet laten: zijn ze niet om op te eten, zo samen? Jaaaa! Als ik in een stad ben, zeg ik ook geen nee tegen een lekker en gestileerd doosje met pralientjes, zelfs al is het nog geen sinterklaastijd. Zeker niet als het om een *limited edition* gaat met een leuk opbergdoosje voor thee of kruiden. Maar ik ben zó braaf geweest!

**Meer info over B-EATS op [www.b-eats.be](http://www.b-eats.be), Uncle Ben's op [www.unclebens.be](http://www.unclebens.be) en Box Marcolini chocolatier en Olympia Le Tan: [www.marcolini.be](http://www.marcolini.be).**

Sofie Dumont

Chef-kok Sofie Dumont, [www.sofiedumont.be](http://www.sofiedumont.be)

Dezelfde schoenen voor mummy & Grace!



Makkelijk & lekker



Snelle hap



Chansaar



Chocolaaaaa!

