Weekmenu: lekker normaal

Radio 1:

Ik hoop dat de mensen ook wat groentjes meehebben, zoniet versta ik waarom ze ook heel veel toiletpapier meehebben. Beetje variatie is wel belangrijk hé.

* Eieren
	+ Bechamelsaus
	+ Gepocheerd, gebakken,…
	+ Wentelteefjes.
	+ Eieren ook lekker als saus: bvb carbonara
* bloem
	+ pannenkoekjes. Kan ook als hoofdgerecht.
* Spaghetti
	+ Veel mogelijkheden:
		- Pasta saus maken van de stam van een bloemkool bvb met melk, Lichte kaassaus van maken met kaas dat je nog over hebt…
		- Pasta met
* Tomaat
	+ Hasjoeka
	+ Tomatensoep
	+ Klassieke bolognese saus etc. chili con carne, simpele saus met ansjovis
	+ Goulash met
* Rijst
	+ Gebakken rijst met een eitje er door.
	+ Koude rijstshotel allerlei groentjes in.
	+ rijstpudding

EN als dat op is dan maak je maar een lasagne of carpaccio van toiletpapier.

Gerechtjes:

goulash met rijst

Chachujka met wat oud brood in.

Gebakken rijst met een eitje

Boek:

* raar moment om kookboek maar super trots en mss ook wel passend bij dit moment.
* Blijkbaar niet het eerste kookboek in Belgie.
* Eigenlijk is mijn bedoeling om de mensen terug ontspannen de keuken in te krijgen. De laatste paar jaar is er echt een evolutie geweest. Koken om de andere te imponeren, dan gezond koken, Bio, dan veggie, dan vegenaistisch, keto, Sana, en dat is allemaal goed en goed dat we bewust zijn. Maar heel wat mensen hebben die boot gemist. Weten het niet meer, ik ook niet altijd hoor, en dan ben ik gewoon terug naar mijn essentie. Koken en eten als iets sociaal. Als iets waar ik van geniet. Als een manier om even die vervelende dag te vergeten of net juist om iets te vieren. Dus terug weg van dat serieuse, maar koken ter ontspanning.
* Niet iedereen hoeft een masterchef te zijn hé.

En ik bedoel, hoe zot is het dat de mensen nog koken tegenwoordig. Zelf papa geworden.

* Gerechtjes die vertrekken vanuit ee verhaal, nostalgie , humor. Dus mensen inspireren, maar als ik terwijl ook nog eens door die verhalen of flauwe woordmopjes de mensen ook een lach op hun gezicht kan geven, dan is mijn opzet geslaagd.
* Kip met rijst en ananas:
	+ Terugdenken aan toen Gert en samson nog Gert en samson waren. Aan dat dit het meest exotische was. Iedereen op hetzelfde moment naar Disneyfestival keek. Nostalgie en we zijn filmpjes beginnen opzoeken.
* Nu misschien net extra leuk om dat erbij te hebben.
* Comfort food, heel makkelijk, snel, geen dure producten,…
* Normale gerechtjes, makkelijk te vinden ingredienten

In tijden van corona:

Wat heb ik zelf al klaargemaakt:

Spaghetti met basilicum pesto en krokante knolselder

Stoofvlees uit de vriezer met remoulade met knolselder en frietjes

Vorige week: groene curry met de stam van de broccoli. Pakjes vis uit de vriezer.

Wortelsoep met havermout.

* Heel wat mensen worden nu meer gedwongen om zelf aan de slag te gaan. Om meer zelf te koken. Maar er is ook meer tijd nu om samen te eten. Om samen in de keuken te duiken en te genieten van mekaar. Ik merk dat nu meer en meer met mijn vriendin. Corona dwingt ons samen te lunchen maar ook op hetzelfde moment, met de dochter er bij te eten.
* - maak dat eetmoment gezellig, kook samen.!
* Als je dan toch zo lang hebt moeten aanschuiven in de winkel, geniet er daarna gewoon extra van.
* Maak een weekplanning op, da’s de ideale manier om zelf creatief te zijn en bij te leren. Leren door te doen.
* Maak van het keukenmoment weer iets leuk. Neem je tijd om nog eens wat lekkers klaar te maken samen met je gezin. Zet de man of vrouw die anders nooit kookt of kan koken door werkverplichtingen ook eens aan het werk. Dit is het ideale moment echt tijd de nemen om samen aan tafel te kruipen. Om je lievelingsgerechten op tafel te zetten, herinneringen aan die gerechten boven te halen maar ook om nieuwe verhalen en herinneringen te creëren. Je hebt er vermoedelijk lang genoeg voor in de winkel moeten staan aanschuiven, dus neem je tijd en creëer tafelgezelligheid.

Voorbeelden:

Lente-ui pannekoekjes met Brie en honing.

Wrap lasagne met bechamelsaus

Gebakken rijst met eitje, zalm, lente-ui, sojasaus.

Toiletpapier: Lasagne van toiletpapier. Of canneloni van toiletpapier.

Weekmenu:

Spaghetti met linzen, spinazie, eitje en Parmezaan.

Hatsjoe-ka met eitjes, feta en oud brood.

Wrap driehoekjes met gehakt, spinazie en looksaus

Gebakken rijst met

Maandag

Spaghetti me linzen, spinazie, eitje en Parmezaan

Optioneel: gebakken spek

Eventueel: diepvries spinazie.

Dinsdag

Hatsjoe-ka met eitjes, feta en oud brood.

Woensdag

Wrap driehoekskes met gehakt, looksaus, spinazie, kaas.

Donderdag

Gebakken rijst

Vrijdag

Iets met een witte saus.