

Comfort in a bowl



'Een bowl is een afgebakende hoeveelheid eten voor één persoon'

Na het succes van haar eerste boek *All-day Breakfast* komt culinair trendjournalist en food-fotograaf Denise Kortlever met haar boek *All-day Bowls*. "Symbool voor een nieuwe manier van eten."

TEKST SUZANNA TIMMER

TOEN DENISE KORTLEVER vorig jaar bezig was aan haar boek *All-day Breakfast* zag ze regelmatig foodbowls voorbijkomen. Van ontbijtbowls tot sushi- en burritobowls. Ze verdiepte zich in deze verschijning en concludeerde: bowl-gerechten zijn dé nieuwe culinaire trend, momenteel helemaal hot in New York en Los Angeles. "Eten uit een kom is aan de ene kant nieuw, hip en vooral een lichte en makkelijke manier van eten. Aan de andere kant staat een bowl-gerecht ook voor comfort. Op de bank zitten en alleen een vork hoeven gebruiken voor je diner." De populariteit van foodbowls is misschien wel een reactie op *shared dining*, waarbij mensen allerlei kleine gerechten delen. "Een bowl is een afgebakende hoeveelheid eten voor één persoon. Het is vaak een lichtere versie van een oorspronkelijk gerecht. Dat zie je bijvoorbeeld bij de burrito bowl. Een normale burrito is een tortilla met vulling. Een burrito bowl is hetzelfde, alleen niet met de tortilla als basis, maar een salade. Het is dus wat lichter." En dat sluit naadloos aan bij de foodtrend van lichte gerechten. "Neem het Koreaanse bowlgerecht Bibimbap dat nu heel populair is. Dat is een kom met allerlei vakjes met verschillende kleuren en ingrediënten. Je zag dat eerder in de macrobiotische keuken. Nu kom je het als 'bliss bowl' heel veel tegen op Instagram, want het ziet er prachtig uit. En het is ook nog eens heel gezond. Verder hebben

mensen er behoefte aan om ontspannen te eten. Het hoeft niet altijd hoogdravend te zijn. Het is een heel andere beleving om uit een kom te eten dan van een plat bord."

POKEBOWL

Voor het boek deed ze inspiratie op in zowel New York als Los Angeles. In het razend populaire restaurant EdIBOL in LA leerde ze van de van oorsprong Koreaanse eigenaresse waarom voor haar de kom zo populair is. "De kom staat daar symbool voor thuis en familie. Door in een kom te koken, haalde de chef-kok voor haar gevoel haar familie een beetje naar Los Angeles. Mensen hebben in deze onrustige en hectische tijd behoefte aan verbinding." Deze manier van eten past daar heel goed bij. In Nederland staat hier en daar de bowl al op het menu. "Saladebars als SLA hebben sushi bowls, power bowls en bliss bowls op het menu. En verder zijn er de verschillende ramen- (Japanse noedelsoep) en pho- (Vietnamese noedelsoep) zaakjes in Amsterdam. Coffee & Coconuts en Meneer Temaki in Amsterdam hebben sinds kort de pokebowl op het menu. Dat is een Hawaïaans recept met rauwe tonijn

4x DE LEKKERSTE GERECHTEN IN EEN KOM



AUBERGINECURRY EN MAKKELIJK FLATBREAD

"Ik serveer de curry met flatbread, dat je snel zelf kunt maken van slechts 2 ingrediënten: zelfrijzend bakmeel en yoghurt. Ik voeg daar graag nog wat kurkuma aan toe, zodat de broodjes een mooie goudgele kleur krijgen."

Voor 4 personen

Voor de curry: 3 aubergines • 2 el olijfolie

• 2 el ghee • 2 grote uien, gesnipperd

• 8 kardemompeulen, zaadjes fijngestampt (of 1 tl gemalen kardemom) • ¼ tl chilivlokken

• 1 tl gemalen koriander • 1 el kurkuma

• 3 tenen knoflook, fijngehakt • 2 cm gember, geraspt • 1 blik (à 400 g) tomatenblokjes

• 400 ml kokosmelk • 4 el granaatappelpitten

Voor erbij: yoghurt, verse koriander en/of peterselie

Extra: bakplaat, bekleed met bakpapier

("Ghee is Indiase geklaarde boter, die je tot hoge temperatuur kunt verhitten. Het is te koop bij

grotere supermarkten, maar ook te vervangen door roomboter of olie.)

als hoofdingrediënt. De bowl-trend begint dus langzaam ook Nederland te veroveren."

CHOCOLADEFONDANTS

Denises boek *All-day Bowls* bestaat uit vijf hoofdstukken. Het begint natuurlijk met het ontbijt. Eén van haar favoriete recepten is de flat white porridge. "Het idee is gebaseerd op een gerecht dat ik in een koffiezaakje in Colorado tegenkwam waar de eigenaresse een combinatie bedacht van koffie en ontbijt-to-go. Dat werd de oatmeal latte: een soort koffie verkeerd met haver-mout. Mijn recept is omgekeerd: ik heb in mijn boek een haver-moutpap waarin koffie verkeerd zit. Het klinkt misschien raar, maar het is



All-day Bowls (uitgeverij Unieboek | Het Spectrum) verschijnt begin oktober (€20).

Variatie: vervang de helft van de aubergines door grote garnalen of kip.

Bereiden: 25 minuten (+ 20 minuten suddertijd)
Oven: 35 minuten

waanzinnig lekker." Dan is er nog een hoofdstuk gericht op comfort food. Met warme gerechten als pasta, risotto en soepen. Het hoofdstuk lichte gerechten biedt recepten voor salades en diverse bliss bowls. Ook is er een hoofdstuk waarin Denise uitlegt hoe je een diner organiseert met bowls als basis. En tot slot een hoofdstuk zoet, met desserts. Haar favoriet: de chocoladefondants; kleine chocolade-cakejes met een binnenkant van gesmolten chocolade en karamel-zeezout. Ook nog eens heel makkelijk om te maken! "De recepten uit mijn boek zijn vaak net even anders dan je zelf zou bedenken. Ze zijn makkelijk te bereiden met ingrediënten die je gewoon in de supermarkt kunt kopen. Je hoeft dus niet naar allerlei verschillende adresjes zoals de toko, de natuurwinkel of de markt."

FAST CASUAL

Denise speurt ondertussen door naar nieuwe foodtrends, die ze op haar website en op Instagram deelt. Zo noemt ze 'fast casual': kwalitatief hoogstaand eten in een fastfood concept. "In New York zoekt men een combinatie tussen gezonde concepten met écht lekker eten. Dat is nog wel eens lastig. In Nederland moet het vaak alleen maar gezond zijn en dan is genieten van ondergeschikt belang. Of het andere uiterste: restaurants waar gezond helemaal niet aan de orde is. In New York heb je The butcher's daughter, waar supergezonde smoothies en heel grote sandwiches naast elkaar op het menu staan. Er is voor allebei ruimte. Die balans mis ik hier wel eens." Foodtrends komen snel op, maar sommige hypes zijn ook snel weer verdwenen. Neem de *mason jar* trend. Die is volgens Denise nu echt passé. Op een gegeven moment vroegen mensen zich af: 'Mag mijn cocktail niet in een gewoon glas in plaats van zo'n weckpot?' De plannen van Denise zelf? "Ik blijf de combinatie van schrijven, fotograferen, trendadvies en presenteren geweldig leuk vinden. Het afgelopen half jaar presenteerde ik een ontbijtprogramma op LINDA.tv en dat smaakt naar meer. En daarnaast wil ik food-fotografie- en stylingworkshops gaan geven, omdat dit me heel vaak wordt gevraagd." ■



GEROOSTERDE ZOETE AARDAPPEL-WORTELSOEP MET FETA

"Deze kruidige soep is ideaal voor luie dagen, omdat de oven bijna al het werk voor je doet. Heel handig en bovendien zorgt het roosteren van de groente voor een extra rijke smaak. Ik rooster vaak meteen een hele bol knoflook mee, want de boterzachte zoete teentjes zijn echt verrassend mild en lekker. Je kunt deze soep natuurlijk zo eten, maar de krokante kikkererwten en feta maken 'm net even specialer."

Voor 4 kommen

2 zoete aardappels (ca. 450 g), geschild en in blokjes • 400 g wortel, geschrapt en in stukjes • 1 grote ui, gepeld en in vieren • 2 teentjes knoflook, ongepeld • 1 blik kikkererwten (à 400 g) • 3 el olijfolie • ½ tl komijn • ½ tl gemberpoeder • snuffe chilivlokken • 1 liter groentebouillon • 80 g feta, verkruid

Extra: bakplaat, bekleed met bakpapier + staafmixer

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de aardappel, wortel, ui en knoflooktenen over de bakplaat.

Laat de kikkererwten goed uitlekken en dep ze zo droog mogelijk. Leg ze naast de groente op de bakplaat. Meng in een klein kommetje de olie, specerijen en wat peper en zout. Verdeel deze olie over de groente en kikkererwten. Meng goed met je handen, zodat alles met een laagje specerijenolie is bedekt. Rooster 30 minuten in de oven en schep halverwege even om. Na een half uur zijn de groentes zacht en gaar en de kikkererwten knapperig. Pers de knoflook uit de schilletjes en doe met de ui, aardappel en wortel in een grote soeppan. Voeg de bouillon toe en pureer alles met een staafmixer. Voeg extra water toe als de soep te dik is. Verwarm de soep nog even door en schep dan in 4 kommen. Verdeel er de kikkererwten en feta over.

Tip: Geen grote oven? Gebruik dan 2 bakplaten en wissel ze halverwege om.

Bereiden: 10 minuten
Oven: 30 minuten

BROCCOLICOUSCOUS MET CEVICHE VAN ZALM

"Dat je van bloemkool een soort couscous kunt maken, wist je misschien al. Maar stiekem vind ik couscous van fijngemalen broccoli nog vele malen lekkerder. Je moet de groente vooral stevig op smaak brengen met citroensap, olijfolie en peper en zout. En vergeet ook de verse kruiden niet: hoe meer, hoe beter. Hier gebruik ik peterselie, maar basilicum, munt of dille doen het ook heel goed. Ik serveer de broccolicouscous met frisse ceviche van zalm, die je snel 'gaart' in citrussap. Er komt geen fornuis aan te pas en lekker dat het is!"

Voor 4 personen

• 2 verse zalmfilets • sap van 1½ limoen
• 2 stronken broccoli (ca. 450 g per stuk) • 1 bos peterselie, fijngehakt
rasp • sap en rasp van 2 citroenen • 3 el olijfolie • 4 el pistachenoten, grofgehakt
• 1 avocado, in plakjes

Extra: keukenmachine

Snijd de zalm in dunne plakjes en leg die in een diep bord. Bestrooi met wat zout en knijp er vervolgens de limoenen boven uit. Laat de zalm 10 tot 30 minuten 'garen' in het citrussap. Het visvlees zal iets lichter van kleur worden. Vermaal intussen de broccoli kort in een keukenmachine, tot je fijne korrels met de structuur van couscous hebt. Doe de broccoli in een grote kom en meng er de peterselie, citroensap en -rasp, olijfolie en pistachenoten door. Breng op smaak met flink wat peper en zout. Verdeel de broccolicouscous over 4 kommen en leg er de plakjes zalm en avocado op.

Bereiden: 15 minuten

"Vergeet bij de couscous de verse kruiden niet; hoe meer, hoe beter!"



FAVORIETE BOWL-ADRESSEN VAN DENISE

CAFÉ HENRIE (NEW YORK)
Hip café in de wijk Queens dat beroemd is om z'n creatieve en steeds wisselende dragon bowls.

EDIBOL (LA)
Bij deze hippe, industrieel ingerichte zaak in de kunstenaarswijk van LA staan alleen maar bowls op het menu.

THE BOWL (BERLIN)
Bij het Duitse The Bowl zijn alle gerechten supergezond en prachtig om te zien. Veel belangrijker: de fotogenieke bliss bowls zijn ook nog eens écht erg lekker.

POKE POKE (VENICE BEACH, CALIFORNIA)
Piepkleine take-out aan de



boulevard van Veni superverse poke (s tartaar).

COFFEE & COCO (AMSTERDAM)
Açaï bowls en rame de leukste 'all-day' van Amsterdam. De eerste in Nederland