

WAT IS IMPROVISATIEKOKEN?

Improvisatiekoken is koken in omgekeerde richting. We vertrekken niet vanuit een recept waarvoor we de nodige ingrediënten kopen, maar vanuit de ingrediënten die we op dat moment voorhanden hebben. Die manier van koken geeft je een grote **flexibiliteit**, maar vraagt wel **vindingrijkheid**. Je kunt vertrekken van de ingrediënten die nog in je koel- of proviandkast voorradig zijn of van groenten uit je moestuin, van de boer of van iemand in je buurt. Dat geeft heel wat vrijheid zodra je het onder de knie hebt. Het belangrijkste aspect van deze manier van koken is **durf**. Je moet durven loslaten wat je gewend bent. Je neemt een duik in het diepe, want je kent het eindresultaat niet. Dit jaagt sommige mensen schrik aan, maar als je de sprong waagt, leidt het tot een nieuwe culinaire wereld waarin je elke dag nieuwe combinaties, methodes en technieken ontdekt.

Bekijk je groente eens als een kind, alsof je ze voor de eerste keer ziet. Herontdek haar aard, smaak, structuur en vorm. Neem bijvoorbeeld een courgette. Heel vaak snijden we die in stukjes of plakjes om ze te stoven. Dat kan natuurlijk prima, maar denk ook eens aan raspen om er hartige of zoete koekjes van te bakken. Zelfs een cake of een smoothie behoren tot de mogelijkheden. Of wat dacht je van een courgettechutney of -marmelade? Je kunt ze in schijfjes snijden die je grilt. Met lange plakken maak je een wrap of roll. Flinterdunne schijfjes kun je marinieren en opdienen als een carpaccio. Courgettereppen zijn een prima substituut voor lasagnevellen. Met een spiraalsnijder maak je van courgette tagliatelle. Een fris zomers rauw slaatje of een pesto doen het ook goed. De mogelijkheden zijn eindeloos.

Koppel je jezelf los van wat je van een groente weet of van hoe je ze gewoonlijk klaarmaakt, dan gaat er een nieuwe culinaire wereld open. Vele **topkoks**, denk maar aan een Kobe Desramaults, werken op die manier. En jij kunt dat net zo goed! Als je de bewandelde culinaire paden verlaat, kan er al eens wat mislukken. Maar om te leren zwemmen, moet je eerst kopje onder durven te gaan.

DE BASIS VAN IMPROVISATIEKOKEN

1. Goede ingrediënten

Bij dit omgekeerd koken ga je aan de slag met **echt eten en pure basisproducten**. Lokale biologische seizoensgroenten vormen ons uitgangspunt omdat ze ons in al hun variatie eindeloos kunnen inspireren en uitdagen. We vullen ze aan met een pakket basisproducten en smaakmakers.

2. Compleet koken

Compleet koken is koken met zo weinig mogelijk verlies. **We gebruiken alles** wat eetbaar is van de groente, het fruit en de andere producten. Dus preigroen en -worteltjes, wortel- en bietenloof, sinaasappel- en aardappel- schillen: alles kan worden verwerkt in onze improvisatiekeuken. Zo voorkomen we voedselverspilling en leren we onze ingrediënten ten volle appreciëren.

3. Koken met minder

Improvisatiekoken betekent ook minimalistisch of consuminderend koken. Door te improviseren hebben we vaak minder exquise ingrediënten of materiaal nodig. We gaan aan de slag met de basis en maken eten dat lekker, ecologisch en gezond is zonder daar veel snuffjes aan te moeten toevoegen. Het zijn de ingrediënten die spreken, niet onze opsmuk. Deze keukentrend zien we gelukkig almaar vaker in de vernieuwende kookstijl van grote chefs als Jamie Oliver, Antonio Carluccio, Yotam Ottolenghi en onze eigen Kobe Desramaults. Zij ijveren voor de terugkeer naar pure biologische lokale en seizoensgebonden basisingrediënten. Dat kunnen wij alleen maar toejuichen.

4. Creatief koken

Als je aan de slag gaat met lukrake ingrediënten komt een portie creativiteit uiteraard van pas. In tegenstelling tot wat sommigen denken, kun je creativiteit wél aanleren. Of zoals Thomas Edison ooit zei: genialiteit bestaat uit 1 procent inspiratie en 99 procent transpiratie. Dit geldt ook voor creativiteit. Door veel te proberen en te oefenen, leer je je ingrediënten beter kennen, je ontdekt nieuwe (en oude!) technieken, smaken en combinaties. Je gaat van het begane pad af.

5. Combineren

De juiste combinaties maken van ingrediënten kan een gerecht doen vallen of staan. Deze combinaties ontdek je al doende en de goede ontdekkingen zullen je zeker bij blijven. Uiteraard zijn er combinaties waar we niet meer bij stil staan omdat ze intussen zijn ingebed in onze keuken. We zien ze als vanzelfsprekend, maar uiteindelijk zijn ze ook ooit ontdekt. Zo gaat venkel prima samen met sinaasappel, rode biet met appel, dille met ei, tomaat met basilicum en kaas met



druiven. Maar er zijn er ook minder voor de hand liggende: komkommer met lavendel, aardbeien met balsamico, rodekool met kokos. De laatste combinaties zien er misschien wat gedurfd uit, maar ze zijn gewoon minder ingeburgerd en daardoor ongewoner.

Je kunt zelf aan de slag gaan om ingrediënten te combineren. Goed om te weten is dat elk gerecht een evenwicht nodig heeft tussen de verschillende smaakcomponenten: bitter, zuur, zoet, zout en umami. Als je combineert, kun je dit in het achterhoofd houden voor een goed resultaat. Zeker als het gaat over zoet, zuur en zout, is dit van groot belang. Een gerecht raakt soms helemaal uit balans als een van deze drie primeert, terwijl ze elkaar ook kunnen ondersteunen en versterken. Denk maar aan het snufje zout in een cake of ander zoet gerecht.

6. Wereldkoken

Improvisatiekoken hoeft niet per sé etnisch te zijn, maar soms kom je gemakkelijker tot creativiteit en combinaties door een land of streek als vertrekpunt te nemen. In de zogenaamde cultuurbordjes tref je een combinatie van gerechtjes aan die bij elkaar passen omdat leden van bepaalde culturen ze in combinatie eten. Neem je de Indische keuken als thema, dan kun je onder andere raita, curry, lassi, dahl en chutney maken. In de Italiaanse keuken kun je dan weer aan de slag met tapenade, cannelloni, risotto, panzanella, pesto en bruschetta.

De ideeën komen vaak veel gemakkelijker binnen, omdat je ze associeert met het land van herkomst en omdat je misschien al gerechtjes in die stijl hebt geproefd op restaurant of klaargemaakt uit een kookboek. In onze Vlaamse of Nederlandse keuken zijn er natuurlijk ook een aantal van die combinaties, maar door de intrede van de driedelige maaltijd (vlees, groente, aardappelen) is de veelzijdigheid vaak ver te zoeken. De variatie van de mediterrane en oosterse keuken vind je ook terug in de vegetarische keuken (die van oorsprong oosters is). Ze sluit bovendien goed aan bij onze voorkeur voor een ecologische keuken, omdat je bij dit creatieve, veelzijdige koken zonder probleem tal van seizoensgroenten kunt verwerken. Met een keuze voor kleinere bijgerechtjes ga je trouwens eerder voedselverspilling tegen doordat je restjes veel gemakkelijker verwerkt. Dorien Knockaert zegt het heel mooi: ‘Denk niet in vakjes, maar in kommetjes.’

8. Gezond koken

Het behoeft geen uitleg dat deze vorm van koken onze gezondheid ten goede komt. Door de creativiteit, de focus op groenten en andere basisproducten, en de verschillende combinaties, creëer je een grote **variatie**. Net die variatie is fantastisch voor onze gezondheid, want hoe meer diversiteit op ons bord, hoe beter het evenwicht aan voedingsstoffen. Kies dus voor zo veel mogelijk verschillende soorten gewassen zoals wortelgewassen, vruchtgewassen, bladgroenten en knolgewassen. Of focus je gewoon op voldoende kleur op je bord. Verschil in kleur wijst immers op verschil in voedingsstoffen. Met andere woorden: hoe meer kleur, hoe meer variatie, hoe meer voedingsstoffen.



9. Economisch koken

Door te vertrekken van wat je voorhanden hebt in huis en tuin en in het seizoen, krijg je een mooie prijs-kwaliteitverhouding. Bovendien zul je beter in staat zijn om restjes creatief te verwerken. Volgens een studie van OVAM bestaat niet minder dan twaalf procent van ons huisvuil uit onaangeroerd voedsel. Dat is een pure schande. Improvisatiekoken is een middel om deze vorm van voedselverspilling tegen te gaan. Creativiteit maakt je immers zelfredzaam. Je zoekt middeltjes om je doel te bereiken en dat resulteert in dit geval in een lekkere maaltijd. Omdat we vertrekken van basisproducten, zullen we onbesuisde aankopen, de zogenaamde 'folietjes' vermijden. De folietjes worden bij het improvisatiekoken immers zelf bereid! Zo weet je perfect wat je eet.

10. Samen koken

Uiteraard kun je perfect in je eentje aan het improviseren gaan, maar improviseren met twee of meer geeft meestal een nog veel mooier resultaat. Denk maar aan creatieve brainstorms in bijvoorbeeld een reclamebureau waarbij verschillende ideeën in de groep worden gegooid en op elkaar voortborduren waardoor het eindresultaat nog beter is. Eén plus één is drie en dat is ook voor improvisatiekoken het geval. Interactief koken is bovendien heel leerrijk, waardoor je na zo'n kooksessie met een heel pakket nieuwe idee- en naar huis gaat. Een docent die een improvisatieworkshop geeft, weet vooraf niet wat hij zal klaarmaken. Hij heeft misschien al wat mogelijkheden in zijn hoofd, maar dat zijn slechts schetsen die voor verandering vatbaar zijn. Zo'n docent gaat bijna elke avond met een aantal nieuwe recepten naar huis.

11. Mooi koken

Onder het motto 'het oog wil ook wat' gaan we aan de slag met het mooiste goed dat we kunnen wensen: de natuur. Heb je de doorsnede van een rode kool al eens van nabij bestudeerd? Het zwart van een aubergine al eens doorgrond? De structuur van een broccoli al eens bewonderd? Elke plant is een wonder op zich en daar- mee in de keuken aan de slag mogen gaan is een voorrecht. Laten we ze dus de eer bieden die ze verdienen en hun schoonheid tot recht laten komen in ons gerecht. In de improvisatiekeuken gebruiken we een grote diversiteit aan groenten waardoor we heel wat kleuren en texturen kunnen combineren tot een kunstwerkje.

12. Lekker koken

Uiteraard wil improvisatiekoken vooral 'lekker koken' zijn. We willen smaken creëren die ons verrassen én verwennen. Hiervoor is het van belang dat we kritisch proeven en ook laten proeven van onze creaties. Je moet willen blijven zoeken naar het beste resultaat.

