



ONTDEK JOUW

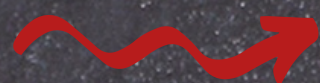
UNIEKE KOOKTALENT

MET DE VIJF ARCHETYPES IN JE KEUKEN

LIE HOOGENBERK

INHOUD

INTRO	3-4
WAT ZIJN ARCHETYPES?	5
DE 5 ARCHETYPES	6-7
DE JAGER	8-16
DE VERZAMELAAR	17-27
DE BOER(IN)	28-36
DE PERFECTIONIST	37-46
DE PIONIER	47-55
HOE HAAL JIJ HET MEEST UIT JOUW KOOK TALENT?	56-57
DE SLEUTEL	58-61
OVER LIE	62-63
THANK YOUNIVERSE	64





**WAT??
DRINGEN
ARCHETYPES
NU OOK AL
MIJN KEUKEN
BINNEN?**

Misschien weet je het al intuïtief, maar wist je dat jij een archetype in de keuken hebt?

Nee, geen “rat in the kitchen!” het is maar een archetype! Niks om bang voor te zijn.

Ik heb ontdekt dat er verschillende archetypes in de keuken bestaan. Dat gebeurde toen ik mensen ging helpen meer uit zichzelf en uit hun creatieve kooktalenten te halen. Want daardoor realiseerde ik mij nog meer hoe ik dat zelf doe. En dat mijn kooktalent vaak anders is ten opzichte van anderen. Daardoor ontdekte ik dat er vijf hoofd archetypes zijn. En omdat iedereen anders is, heb jij jouw eigen type(s) met hun specifieke voorkeuren en manieren van koken.

Het zijn door mij zelf bedachte archetypes, die ineens mijn bewustzijn binnenkwamen, en riepen: ‘Hier zijn we!’

KOM MAAR LEKKER BINNEN...

'Welk archetype bij jou overheerst bepaald hoe jij in de keuken staat, hoe jij je daar bij voelt en wat je behoefte daarin is.'

De archetypes geven op een speelse en tot de verbeelding sprekende manier inzicht in wie jij in je keuken bent. Waarom jij doet wat je doet, en hoe je jouw unieke kooktalent nog beter kan gaan benutten.

Het is een hele leuke manier om meer over jezelf te ontdekken en waar jij goed in bent. Welke manieren en stijlen van koken passen bij jou? Bij elk archetype staat een "typisch" recept.

Het is zeer waarschijnlijk dat er meer archetypes in de keuken bestaan. Want Jung had er wel twaalf ontdekt. En er zijn altijd overlappingen, net zoals in de Ayurveda. De deur staat nu open om binnen te treden in die wereld.

Door meer inzicht te krijgen in welk type jij bent kan je veel creatiever worden en meer gaan genieten van jouw unieke kook kwaliteiten.

Het wordt makkelijker om daarop af te stemmen, omdat je straks weet welk type bij jou past.

Ik wens je veel plezier op deze ontdekkingsreis naar jouw unieke kooktalenten!

Lieve groet,

Lie



WAT ZIJN ARCHETYPES

Een archetype symboliseert een innerlijk beeld dat we vanzelf vormen als we het collectief eens zijn met de beeldvorming. Zoals bijvoorbeeld het beeld dat we collectief hebben over een stoel. Iedereen weet automatisch wat die zich daarbij voor kan stellen.

Jung paste dat vanuit zijn psychologische onderzoek toe op persoonlijkheden. Hij maakte die persoonlijkheden zichtbaar door ze specifieke namen te geven. Zoals de krijger, de nar, de rebel, de wijsgeer, de keizer etc.

Alice in Wonderland is gebaseerd op al die archetypes. En vaak volgen veel verhalen of films deze archetypes om het verhaal spannend en herkenbaar te maken.

Als jij vanuit een ander perspectief naar jezelf kijkt krijg je meer inzicht hoe dat bij jou zit. Welke specifieke voor-en afkeuren jij hebt. En ga je beter zien wat jouw kwaliteiten, valkuilen verlangens en behoeften zijn.

Dit kan jij nu ook gaan toepassen in je keuken. Je gaat dit hier ontdekken en je maakt kennis met jouw hoofd archetype.

Het is een spel dat helpt om jouw keuken bezigheden inzichtelijk te maken. Je wordt milder en speelser over jouw gewoonten. Omdat je veel beter snapt waarom jij in je keuken doet wat je doet. Je maakt hierdoor makkelijker keuzes. Waardoor je moeitelozer gaat koken. En het weer een genot wordt om te koken en te eten.

DE

5

ARCHETYPES



5

TYPETJES IN DE KEUKEN

De Zwarte Panter *De Jager*

De Vliegende Eekhoorn *De Verzamelaar*

De Rode Haan *De Boer(in)*

De Paradijsvogel *De Perfectionist*

De Gekke Mier *De Pionier*

Elk archetype symboliseert een specifiek karakter. Om je mee te nemen in het verhaal van elk archetype heb ik het omschreven met behulp van de typerende karakters van dieren. De hoofdtypes hebben een dierlijk gezicht gekregen. Omdat je dan even uit je eigen story kunt stappen en onderzoekend naar jezelf kunt kijken. Ik heb het visueel voor je gemaakt want ik ben zelf in de rollen van de vijf verschillende archetypes gekropen.

Kijk wat de volgende pagina's bij jou oproepen. Herken jij je in deze archetypes? Wat doen ze met je? Voel je met meer dan één herkenning? Wat vind je leuk, interessant of confronterend?

Laat jezelf verrassen door de verschillen en de overeenkomsten die jij over jezelf én anderen hun kook talenten in de keuken ontdekt!

DE

**ZWARTE
PANTER**



De Jager







Wanneer je het jagers archetype bent, kom je niet elke dag met een geweer en vers geschoten dieren binnen. Gelukkig niet! Dit E-Book is geschreven door een plantaardige verwonderaar. Die ook een enorme dierenliefhebber is, zeker in de keuken!

Het gaat als volgt...

Als je tenminste (wel eens) in de keuken staat.

De Zwarte Panter is één en al jagersinstinct. En dat instinct is waar de Zwarte Panter door aangedreven wordt. In tegenstelling tot 'The Pink Panther', wat een op kousevoetjes rondsluipend roze figuur was met een hoedje op...

Als typische jager in de keuken ligt jouw focus op één hoofdingrediënt. Vanuit het gezichtspunt van een traditionele jager is dit een dierlijk product. Maar het kan ook een plantaardig ingrediënt zijn. Wanneer jij het de hoofdrol geeft in jouw kookkunsten spreek je daarmee de jager in jezelf aan. De Zwarte Panter is, net als alle roofdieren, maar met één ding bezig en dat is de focus op de prooi. Dit is zijn instinctieve manier om te kunnen overleven.

Focus is een hele noodzakelijke en praktische skill die de Zwarte Panter heeft. Want juist in de keuken is die van cruciaal belang. Als je niet gefocust bent kunnen er allerlei onaangename dingen in de keuken gebeuren. Zoals het aanbranden of overkoken van gloeiend hete pannen. Maar ook in je vingers snijden, je branden aan een pan of niet genoeg betrokken zijn bij wat je maakt. Met focus breng je structuur aan in je keuken en in jouw kook creaties.

DE ZWARTE PANTER

Typisch Zwarte Panter Recept:
Gestooftde Knolselderij Steaks



DE ZWARTE PANTER

Loopt het water je al in de mond? Dat zegt iets over wie jij in de keuken bent.

Zo maak je de Gestoofde Knolselderij Steaks

3 pers.

20 min.

Je hebt nodig:

1 knolselderij, geschild en in 1 ½ cm dikke plakken

2 el agavesiroop of vloeibare honing

2 el goede olijfolie

bakpapier

Neem een ovenplaat, bekleed die met bakpapier. Leg de plakken knolselderij daarop neer en smeer de plakken goed in met olie. Rooster ze 10 minuten hoog in de oven, onder de grill, maar niet te hoog anders verbranden ze, en het bakpapier ook. Believe me, I tried it!

Haal ze uit de oven en breng ze over naar een grote hapjespan. Bak ze hierin verder. Keer de plakken af en toe om, om te zien of ze aan beide kanten bruin worden. Leg de deksel op de pan om ze te laten stoven. Ze worden dan steeds zachter en zoeter.

Haal de steaks van het vuur en serveer ze bijvoorbeeld bij romige polenta en sexy paddenstoelen als je dat aandurft.

Mrrraauww...



DE ZWARTE PANTER

Onze westerse wereld is gefocust geraakt op het consumeren van dierlijke “prooien”, terwijl we van oorsprong verzamelaars zijn. Ja, dat wist je misschien nog niet. Of je was het vergeten... Want meer dan 99% van de geschiedenis van de mens leidde de mensheid het bestaan van nomadische (jager)-verzamelaar. Maar de status quo in onze wereld is nog altijd de “glansrol” van dierlijke producten.

Wanneer het jagers karakter bij jou overheerst kan het zijn dat je behoefte hebt aan gerechten die je qua smaak, textuur en uiterlijk doen denken aan vlees. Deze focus zou je kunnen beperken in je creativiteit omdat je minder openstaat voor andere ingrediënten en daardoor smaken, texturen en combinaties. Maar het kan je juist ook een heel sterke stijl van koken geven. Waarmee je jezelf en anderen, vanuit instinctieve en gefocuste behoefte, kunt voeden.

Een typisch Zwarte Panters archetype houdt van ongecompliceerd, vaak puur, basic eten. ‘What you see is what you get.’ Het zijn vaak basic en pure creators in de keuken.

Maar het is natuurlijk ook wel eens leuk en lekker om een keer wat anders te proberen. Voor je lichaam (variatie is key voor je gezondheid) maar ook voor je partner en kids is het fijn wanneer je wat meer varieert. En dat is heel goed en makkelijk te realiseren.

Want je kan (ook als plantaardige eter) dit gefocuste jagersinstinct prima blijven inzetten. Je moet alleen een beetje creatiever worden in welke ingrediënten de hoofdrol mogen spelen.

DE ZWARTE PANTER

Je kunt bijvoorbeeld het dierlijke aspect een keer vervangen door plantaardige producten. Hierbij kun je denken aan een bloemkoolsteak, een wortelgroenten roast, gegrilde aubergine, Portobello BBQ. Of traditioneler; gehaktballetjes, een stoof of ovenschotel met bonen of vegan gehakt.

Sidenote: Het kan zijn dat jij eigenlijk een verzamelaar bent en jij je hebt aangepast om jager te zijn. Omdat het jagers archetype meer status geeft en sociaal geaccepteerd is door de maatschappij. Waardoor jij je veiliger voelt dan de sociaal minder geaccepteerde verzamelaar.

Hoe kook je als jager in de keuken?

Waar ligt jouw focus op?

Waar word je blij van?

Wat wil je nog leren, waar wil je je in ontwikkelen, wat maakt dat je aan gaat?

KERNWAARDEN van de JAGER:

- **Focus**
- **Koken om te (over)leven**
- **Puur**
- **Ervoor gaan**

KWALITEIT:

- Focus
- Eenvoud
- Ongecompliceerd
- Actie
- Doorzetten
- Scherp als metaal

VALKUIL:

- Vasthoudend
- Instinctief
- Pinhole perspectief
- Weinig avontuurlijk

Jouw uitdaging:

Laat variatie en creativiteit toe in jouw gedreven instinctieve behoeftes. Sta jezelf toe los te komen, zet een muziekje op. Geniet wat meer van het proces van creatie.



What you see is what you get

Jagers Motto



DE

**VLIEGENDE
EEKHOORN**



De Verzamelaar





‘Weet jij nog waar die pot bonen, kruiden..., dat ene... staat schat??’

De Vliegende Eekhoorn is de verzamelaar van de archetypes.

Een Vliegende Eekhoorn verzamelt, plukt, proeft en ruikt een beetje van dit en dat... En heeft vaak een flinke voorraadkast vol staan met allerlei potjes, pakjes, zakjes, potten jam, chutney, gelei, ingemaakte vruchten, groenten of kimchi.

Het typische van de Vliegende Eekhoorn is dat de aandacht uitgaat naar het verzamelen van de overvloed en diversiteit aan (eetbare) mogelijkheden. In het veld, de bossen, de stad en ook in de keuken. Eigenlijk op elk vlak in het leven.

Doordat de Vliegende Eekhoorn veel dingen verzamelt en zich soms niet meer herinnert wat of waar hij iets heeft gevonden of begraven vergeet hij ook wat er allemaal al in huis is. Wat er nog in de voorraadkast staat, welke kruiden, gedroogde bessen en peulvruchten nog binnen handbereik liggen.

Een Vliegende Eekhoorn houdt van variatie, maar wel binnen een bepaalde comfort-zone. Net zoals de oorspronkelijke verzamelaars binnen hun territorium, want dat voelt veilig en vertrouwd. Je hebt de (basis) kennis, je kent de smaken van je favoriete ingrediënten en je zintuigen zijn daar gewend aan geraakt. Maar om écht tot je recht te komen als Vliegende Eekhoorn is het goed om je horizon te verbreden.

DE VLIEGENDE EEKHOORN

Typisch Vliegende Eekhoorn Recept:
Gebakken groenten met linzen en daslook pesto



DE VLIEGENDE EEKHOORN

Je hebt vast wel een blikje linzen achterin je keukenkastje staan. Die kan je nu eindelijk gaan gebruiken. In combinatie met wat groenten die misschien al wat langer in je koelkast liggen te wachten om tot hun recht te komen.

2-3 pers.

20 min.

Je hebt nodig:

Restjes groenten zoals rode paprika, courgette, zoete aardappel, kastanje champignons, kool etc.
Ui, in de lengte in medium reepjes gesneden
1 teentje knoflook, grof gehakt
1/2 blikje beluga of groene linzen
zelf gekochte of zelf gemaakte (daslook) pesto
pijnboompitten, geroosterd
2 el koolzaadolie
snuf zout
peper

Neem een grote koekenpan of hapjespan en laat die goed warm worden, maar niet te heet. Doe de olie erin en voeg direct de ui en de knoflook toe. Laat die beetje glazig worden en voeg dan de groenten toe. Bak ze mee tot ze zacht en een beetje bruin beginnen te worden. Je ruikt hun zoetheid al.

Voeg de linzen en wat van hun vocht toe als de groenten gaar zijn. Strooi er wat zout en peper over. En serveer met een flinke dot (daslook) pesto en wat pijnboompitten erover.

Bon appétit!



DE VLIEGENDE EEKHOORN

Het is goed om jezelf uit te blijven dagen. En je zintuigen te blijven prikkelen zodat je creativiteit weer meer gaat stromen. Want verzamelen is één ding, er iets mee doen heel iets anders. En ik weet waar ik het over heb, want ik bleef zelf soms te lang blijven hangen in die comfort-zone.

Ook jij kan als verzamelaar blijven hangen in het verzamelen van allerlei leuke en lekkere (nieuwe) producten.

Het is natuurlijk erg leuk om steeds weer dingen te verzamelen, maar doe je er uiteindelijk ook iets mee? Kan je die producten integreren in jouw huidige comfort-zone en kookstijl? Verzamel je uit angst dat je tekort komt? Of verzamel je omdat je niet kan stoppen met verzamelen zodat je genoeg variatie en voorraad hebt?

De Vliegende Eekhoorn is het tegenovergestelde van De Zwarte Panter en heeft het soms nodig om wat meer gegrond te zijn. Om te kijken naar de basis, 'Wat is er al?', 'Waar heb ik behoefte aan?' 'Wat is nu het seizoen?'. Om van daaruit te gaan combineren. Zo zullen de producten uit je voorraadkast meer tot hun recht komen. Waardoor je uiteindelijk je eigen ritme, voorkeuren en behoeften beter gaat herkennen. En hierdoor ga je nog meer plezier beleven aan jouw verzamel natuur.

Je bent niet gefocust op één hoofdingrediënt zoals de jager, maar je wilt vooral combineren. Ook vindt een verzamelaar kleur, textuur, aroma en smaak interessant. Het is een veel intuïtievare creator in de keuken dan de jager die meer vanuit het instinct creëert.

DE VLIEGENDE EEKHOORN

Je mag jezelf best toestaan om meer in te tunen op je intuïtie. Jouw oer-DNA weet intuïtief in het veld ook vaak of iets lekker, bedorven of zelfs giftig is. Je gaat weer die diepere verbinding aan met jouw oersprong. Het afstemmen op de (en jouw) natuur, de signalen van je lichaam, je intuïtieve behoeften en je creërende vermogens.

Deze wereld is gefocust op de jagers als het gaat om de presentatie en het aanbod van voedsel. Maar ondertussen zijn er steeds meer “jagers” die wakker worden, omdat ze zich realiseren dat ze veel meer verzamelaar zijn dan ze dachten. En er vind hierdoor een verschuiving plaats binnen onze voedselconsumptie.

Een verzamelaar is zich in essentie ook veel meer omgevingsbewust. Want zijn overleving hangt daarvan af. Als de verzamelaar niet weet wat er in zijn omgeving groeit dan kan hij ook niet overleven. Je zou dus kunnen zeggen dat een verzamelaar meer gefocust is op zijn directe omgeving.

Dat betekent dat er binnen dat perspectief veel meer mogelijkheden zijn om te verzamelen, te eten en te combineren. Er zijn letterlijk meer mogelijkheden en keuzes om te eten dan voor een jager. En er kan op verschillende momenten van de dag “gesnackt” worden van allerlei zaden, noten, bessen etc. Terwijl de jager maar eens in de zoveel tijd een prooi te pakken krijgt.

DE VLIEGENDE EEKHOORN

David Attenborough verwoordde het heel mooi in zijn film 'A Life on our Planet': 'Een jager heeft heel veel ruimte nodig om zijn prooi te vangen. En daar heb je maar beperkt de ruimte voor.'

Jagers zijn solitair of jagen in kleine groepen. Verzamelaars zijn solitair of werken in grote groepen samen. Ze hebben hoe dan ook meer focus op hun directe omgeving waarmee zij verbonden zijn. Maar ze kunnen zich ook verliezen in hun verzameling.

Hoe kook je als verzamelaar in de keuken?

Waar ligt jouw focus op?

Waar word je blij van?

Wat wil je nog leren?

Waar wil je je in ontwikkelen?

En wat maakt dat je aan gaat?

DE VLIEGENDE EEKHOORN

KERNWAARDEN van de VLIEGENDE EEKHOORN:

- Oriënteren
- Verzamelen
- Ordenen
- Proeven
- Intuïtief

KWALITEIT:

- Oog voor wat eetbaar en lekker is
- Altijd iets op voorraad

VALKUIL:

- Weinig focus
- Te veel bewaren
- Moeite met keuzes maken
- Te lang wachten om iets te gebruiken

Jouw uitdaging:

Haal dingen uit de kast, ontdek wat je al hebt. Stof ze af, en creëer daar iets verfrissends en nieuws mee.

Ik verzamel, dus ik ben.

Verzamelaars Motto

DE

**RODE
HAAN**



De Boer(in)







'Kukeleku, haal jij de kippen van het land?'

De Rode Haan is het sociale, hardwerkende archetype in de keuken. Samenkomen en eten met elkaar betekent gezelligheid. Het gaat niet altijd om de inhoud maar om de verbinding.

Het is de boer(in) die zich heeft gesetteld, landbouw heeft uitgevonden en die vee houdt om van te leven. Dit archetype is het meest geïntegreerd in onze samenleving. Of je nu een jager of verzamelaar bent als hoofdtype, je zal hoogstwaarschijnlijk wel iets van de producten consumeren die de boer(in) produceert. Granen, groenten, fruit verbouwen en dieren houden bestaat al sinds 12.000 jaar en is zo'n onderdeel van ons bestaan dat het moeilijk is weg te denken.

Als Rode Haan houd je van bekende ingrediënten die je een gevoel van comfort en voldoening geven. Maaltijden kunnen bestaan uit dierlijke producten, maar kunnen tegenwoordig prima op basis van plantaardige ingrediënten gemaakt worden. Met als basis (plantaardige) melk, yoghurt, room en noten. En tarwe producten zoals brood, pasta, pizza, cake en taart. Alles dat ingrediënten bevat die door de mens zijn samengesteld of verbouwd.

In deze wereld is het (bijna) onmogelijk om zonder samengestelde of verbouwde producten te leven. En als je een gebalanceerde voeding tot je wilt nemen zijn (volle) granen of andere koolhydraten daarin een essentieel onderdeel.

DE RODE HAAN

Elk continent heeft zijn eigen typerende graan. In Europa is dat tarwe, in Afrika is dat gierst en sorghum, in Azië is dat rijst en in Zuid-Amerika is dat maïs. En die granen vormen de basis van ons voedselsysteem. De eetcultuur gebaseerd op verbouwde gewassen zit heel diep in ons onderbewuste systeem geworteld. Daardoor heeft iedereen wel iets van dit archetype in zich.

Wanneer jij je in de Rode Haan herkent kun je heel creërend bezig zijn in de keuken. Je eet graag brood, pasta of muesli in combinatie met dierlijke of plantaardige ingrediënten als (vegan) kaas, room, boter en yoghurt. Ook als je vegan bent of meer plantaardig wilt eten en koken is dat vandaag de dag heel makkelijk. Het gaat erom dat je meer bewust wordt van de impact die jouw manier van eten op jezelf en de wereld heeft.

Voel jij je super goed bij jouw manier van eten? Voel jij je er minder goed bij en zoek je naar alternatieven? Ik kan daarin met je meedenken. Want de mogelijkheden hiervoor liggen binnen handbereik. Er zijn steeds meer mensen die gluten of lactose intolerant zijn of coeliakie hebben. Dat komt onder andere doordat de kwaliteit van de gewassen die al eeuwen worden verbouwd steeds minder wordt. De omvang die nodig is om onze gewassen tegenwoordig te verbouwen heeft, samen met alle gifstoffen die daarbij gebruikt worden, enorme impact op de kwaliteit en voedingswaarde.

Als boeren landbouwcultuur zijn we ook opgevoed met; 'Melk is voor elk', en 'Melk de witte motor.' En deze overtuiging zit nog altijd diep in ons onderbewuste verankerd.

Typisch Rode Haan Recept:

Lasagne met pompoen en boerenkool



DE RODE HAAN

Het is een rijk recept, met volle, herfstachtige smaken. Genoeg voor 5-6 personen om van te smikkelen. Alhoewel, de buren waar ik dit voor maakte kwamen direct om meer vragen.

20 min. voorbereiding

40 min. in de oven

Je hebt nodig:

1 ½ kg pompoen met schil, in grove stukken

2 knoflooktenen, fijngehakt

500 gram boerenkool, fijngehakt

2 uien, fijngesneden

1 blokje kruidenbouillon

½ citroenschil, fijngehakt

1 tl tijm

150 ml kokosmelk

1 pak volkoren lasagne bladen

Vegan Parmezaanse kaas (zelfgemaakt)

Vegan Mozzarella kaas, geraspt

Eventueel edelgistvlokken

Verwarm de oven voor op 200C

Neem een bakplaat en leg daar de stukken pompoen op. Schenk er wat olijfolie en zout over. En meng alles goed door. Rooster de pompoen in 35-45 min tot hij zacht is. Haal de plaat uit de oven en zet de oven op 180C.

Neem een diepe pan en bak de ui met de knoflook in wat olie zachtjes gaar. Voeg tijm en het bouillonblokje toe. Doe er ongeveer 150 ml. water bij. Los de bouillon op en laat de deksel op de pan. Voeg na 5 min. de geroosterde pompoen, de gehakte citroenschil en de kokosmelk toe. Eventueel de edelgistvlokken.

DE RODE HAAN

Blend of mix alles met de staafmixer en voeg extra water of kokosmelk toe. Proef!
En doe er extra zout en peper naar smaak bij.

Neem nu de schaal waar de lasagne in opgebouwd wordt. Schep een dunne laag purée op de bodem en verdeel die gelijkmatig. Leg hier lasagnebladen op. Schep daar weer een laag purée op en vervolgens leg je daar een laagje rauwe boerenkool op. Herhaal dit twee keer tot alles op is. Eindig met een laag boerenkool op de purée. Strooi hier flink wat (zelfgemaakte) Parmezaanse kaas over.

Bedek de schaal met aluminiumfolie en zet 40 min. in de oven.

Verwijder na 20 min. de folie en strooi er voor het smelteffect de geraspte mozzarella overheen. Zet de schaal iets hoger in de oven voor de laatste 20 min.

Haal uit de oven en verdeel in 6 porties.

De combinatie van de “notige” smaak van de pompoenpurée met boerenkool en Parmezaanse kaas, samen met de zoetheid en ook de volle smaak van de volkoren lasagnebladen, en de subtiele frisheid van de citroen is erg lekker!

Samen genieten!



DE RODE HAAN

Hoe kook je als Rode Haan in de keuken?
Waar ligt jouw focus op?

Is dat op dierlijke ingrediënten, op tarwe (brood), en op bepaalde gangbare gerechten? Zoals lasagne, quiche, aardappelgratin, pasteitjes, rollade, stoofschotels of stampopot?

Ook jij kan blijven hangen in je comfort-zone. Terwijl je juist veel mogelijkheden hebt binnen jouw voorkeuren. Je kan daarin creatiever worden met variaties op wat je vaak maakt. Om dat te leren is het goed om naar de verzamelaar te kijken en te ontdekken wat je nog in je voorraadkast hebt staan. Maak daar eens nieuwe, bij jou passende maaltijden mee die buiten je comfort-zone liggen. Bekend, maar nét even anders en je zintuigen prikkelend. Zo blijf je groeien in jouw kwaliteiten.

Waar word je blij van?

Wat wil je nog leren, waar wil je je in ontwikkelen, wat maakt dat je aan gaat?

KERNWAARDEN van de RODE HAAN:

- **Comfort**
- **Genieten**
- **Samenzijn**
- **Betrokken**
- **Structuur**



KWALITEIT:

- **Degelijk**
- **Smaakvol**
- **Gezelligheid**
- **Sociaal**
- **Pragmatisch**

VALKUIL:

- **Je comfort-zone**
- **Behoudende, culturele overtuigingen.**
- **Je houdt van gangbare gerechten die je steeds weer opnieuw maakt.**

Jouw uitdaging:

Je mag meer experimenteren en op je intuïtie vertrouwen om te creëren. Het hoeft niet altijd bekend voor te komen. Ontdek iets nieuws!

“Enjoy the Good Moments!”

Boeren Motto

DE

PARADIJSVOGEL



De Perfectionist





DE PARADIJSVOGEL



Diep in de jungle hopt de paradijsvogel onrustig heen en weer van tak naar tak met zijn prachtige verenkleed. Hij is bezig om alle blaadjes en takjes weg te pikken van de aarde, zodat het er onberispelijk strak uitziet. Niets mag een storend element zijn om indruk te maken op een, weliswaar kortstondige, liefdespartner en daarmee succes te hebben. De enige en allerbelangrijkste focus voor de paradijsvogel is dat alles er *perfect* uitziet.

De paradijsvogel is de intellectuele figuur van alle archetypen. Het is de geleerde en gestudeerde kok in de keuken. Die graag alles onder controle heeft, de boekenkast vol heeft staan met kookboeken, en een gerecht precies maakt zoals het in het kookboek staat. Hij streeft naar volmaaktheid, wil alles heel goed doen en stelt vaak hoge verwachtingen aan zichzelf en anderen.

Het is de mens die geëvolueerd is van jager en verzamelaar, via de agrariër, naar de banken van de universiteit. En hij kan door zijn behoefte aan perfectionisme verder af staan van zijn ware natuur. De houvast is of wordt de kennis die is vergaard. Of de behoefte erkend en gezien te willen worden in wat er wordt bereikt. Het resultaat, daar gaat het om bij de paradijsvogel. Het proces, de weg er naartoe wordt vaak vergeten. Net als het meer mogen genieten van zintuiglijke ervaringen.

De paradijsvogel is in de keuken soms best onzeker. Daarom houdt hij vast aan bepaalde ideeën zoals het hoort, of zoals anderen het doen. Ook worden daarvoor specifieke materialen, pannen, designer snijplanken en messen ingezet.

DE PARADIJSVOGEL

Typisch Paradijsvogel Recept:

HAUTE NATURE SALADE

Gebakken oesterzwammen met sperziebonen en
Oost-Indische kers



DE PARADIJSVOGEL

2 pers.

20 min.

Je hebt nodig:

1 bakje oesterzwammen, heel of in grove repen

1 flink stuk (vegan) boter

1 hand verse Malva bladeren, zonder steeltjes

2 handen vers zevenblad, zonder steeltjes

75 tot 100 gr sperziebonen per persoon, kort voorgekookt

1 vers blad Oost-Indische-kers per persoon

Enkele verse bloemetjes van de venkel

1 ½ el Ponzu/sojasaus met citroensap

Gemengd met drie eetlepels goede olijfolie

Peper en zout

Zet een grote koekenpan met dikke bodem op het vuur. Doe hier de boter in en laat die langzaam smelten. Voeg de oesterzwammen in hun geheel toe en zet het vuur hoger. Bak ze bruin aan beide kanten. Haal ze uit de pan en leg ze op een bord. Zet het vuur iets lager en doe de malva bladeren erin. Ze zullen vrijwel direct doorschijnend en knapperig gebakken zijn. Haal ze eruit en doe de sperziebonen in de pan. Voeg eventueel extra boter toe en doe het zevenblad erbij als de sperziebonen beetgaar zijn.

Strooi er zout overheen en voeg de gebakken oesterzwammen toe om op te warmen.

DE PARADIJSVOGEL

Leg op elk bord een hoopje sperziebonen met wat gefrituurde kruiden en oesterzwammen. Decoreer elk met een groot blad van de Oost Indische kers en een paar venkel bloemetjes. Maak een dressing met de olijfolie en de Ponzu saus. Schenk die er op elk bord een beetje overheen. Draai er wat zwarte peper over.

Je gaat dit fantástisch vinden als Paradijsvogel!

Je moet misschien wel even naar de Toko voor de Ponzu sojasaus. En kijk waar je wilde bloemen en het blad van de Oost-Indische kers kunt vinden. Misschien heb je een eigen moestuin? Of anders in de moestuin van je burens? Anders kan je in plaats daarvan ook 'gewone' kruiden zoals peterselie, koriander, en dille gebruiken. En in plaats van de bladeren van malva is spinazie ook heel lekker.

Delicaat!



DE PARADIJSVOGEL

Keukentools zijn onontbeerlijk om het de perfectionist naar de zin te maken en zich prettiger te voelen in een toch wel ongemakkelijke omgeving.

Want het gewone, dagelijkse leven is voor de perfectionist eigenlijk een beetje beneden zijn stand. Daar doen perfectionisten bij voorbaat niet aan, omdat het nog wel eens ongeordend, vies en imperfect zou kunnen worden. Dit is uiteraard een extreem beeld, maar komt in meerdere of mindere mate voor. Terwijl er ook genoeg perfectionisten zijn die te midden van hun eigen rommel (het zijn ook vaak hoorders) leven.

Perfectionisme zit tussen je oren. Maar gelukkig kun je daar ook op hele ludieke manieren beter mee om leren gaan.

Ik, vroeger (en soms nog) een controlfreak en perfectionist, heb het voor een deel afgeleerd om mij daardoor te laten beperken. Wel heb ik de positieve kanten van het streven naar perfectionisme voor mij laten werken.

Het is namelijk vaak een structureel opgeruimd type dat schoon en geordend is. Het zal niet vaak voorkomen dat de afwas dagen lang bij een perfectionist in de keuken blijft staan. Want dat is als een doorn in het oog van de vaak sterk visueel ingestelde perfectionist. Het is fijn als alles lekker fris en opgeruimd is (in de keuken). Want schoonheid is een van de belangrijkste waarden, waarmee die zich maar al te graag omringt.

DE PARADIJSVOGEL

Het is niet makkelijk voor de perfectionist om wat meer los te laten. Want we leven tenslotte in een wereld waar perfectionisme hoog in het vaandel staat. De (social) media, rol - en fotomodellen zien er vaak perfect uit. En als geconditioneerde perfectionisten sluit dit naadloos aan bij hoe wij ons moeten conformeren aan het sociaal gewenste en geaccepteerde beeld.

Natuurlijk heeft dit archetype ook hele waardevolle kanten. Want wat de paradijsvogel maakt is vaak een lust voor het oog. En soms ook voor de smaakpapillen, maar vooral hoe een gerecht (ik durf hier niet maaltijd te schrijven, want ik weet dat is zo gewoon...) eruit ziet. Maar soms mist het swung, juiciness, verdieping, gevoel...

Want dat is wat een paradijsvogel het meeste nodig heeft. Dat weet hij of zij ook, want ergens is er een diep verlangen om zich te laten gaan. Sensueel en losbandig te zijn. Misschien zit angst voor afwijzing dit nog in de weg?

Hoe kook je als paradijsvogel in de keuken?
Waar ligt jouw focus op?
Waar word je blij van?
Wat wil je nog leren, waar wil je je in ontwikkelen, wat maakt dat je aan gaat?

KERNWAARDEN van de PARADIJSVOGEL:

- **Schoonheid**
- **Balans**
- **Metten is weten**
- **Kennis**
- **Resultaat**

KWALITEIT:

- **Liefde voor schoonheid**
- **Secuur**
- **Netjes**
- **Presentatie**
- **Maakt iets af zoals het bedacht is**

VALKUIL:

- **Je eigen hoge verwachtingen**
- **Onzeker over je eigen kwaliteiten**
- **Het moet wel ergens op lijken**
- **De controle willen behouden**

Jouw uitdaging:

Laat je behoefte aan controle los. Leg dat kookboek opzij. Focus je op je zintuigen, ruik, proef, luister, voel... en laat van daaruit dingen ontstaan. Geef je mind een break en laat je lichaam je leiden. Je bent veilig, ook als je iets creëert wat je nog niet kent.



*• Let's create something
Beautiful! •*

Perfectionisme Motto



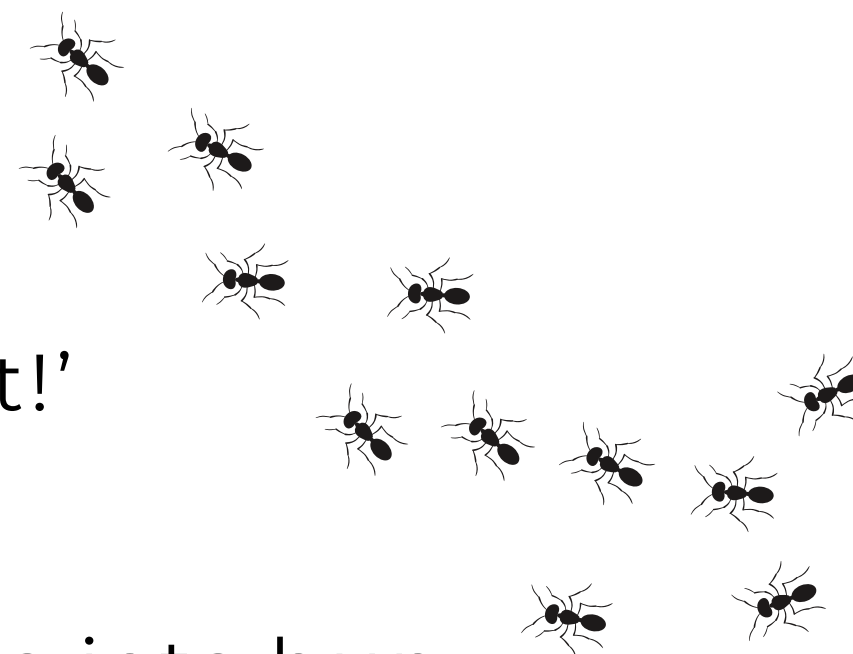
DE

GEKKE MIER



De Pionier





‘Hoera! Ik heb een nieuw pad ontdekt!’

Mieren zijn heel georganiseerd en gedisciplineerd als een leger. Maar als iets hun geurspoor verstoord zijn ze snel de weg kwijt. Dan roepen ze: ‘Help! We zijn het geurspoor bijster!’ En dan komt er altijd een ‘gekke mier’ tevoorschijn die het initiatief neemt en de situatie onderzoekt. Hij is niet bang en verspreid een eigen nieuw geurspoor. Hij roept als het ware: ‘Hoera! Ik heb een nieuw pad ontdekt!’. Waardoor de andere mieren zijn spoor volgen en alles weer op rolletjes verder loopt.

Een gekke mier is de mier die van alle mieren op onderzoek uitgaat. Het zijn de anarchisten die helemaal hun eigen ding doen.

Het is het meest avontuurlijke archetype van allemaal. De nieuwsgierige natuur van de pionierende gekke mier zorgt ervoor dat hij steeds weer iets nieuws ontdekt. Een continent, een smaak, een product, een kruid, een combinatie.

Een pionier ging van oorsprong op ontdekkingsreis. Om nieuwe gebieden te ontdekken, (medicinale) planten te zoeken, diersoorten en landen in kaart te brengen. Hij nam risico's, verlegde continue grenzen, was niet bang om te falen, maar werd vooral gedreven door de fascinatie van het onontdekte.

Zo gaat een gekke mier in de keuken ook aan het werk. Want de behoefte om nieuwe smaken, kruiden, en gerechten te ontdekken is groot. Zo groot zelfs dat dit de voornaamste focus is in de keuken.

Typisch Gekke Mier Recept:
Roze kikkererwten Salade



DE GEKKE MIER

2-3 pers.

15 min.

De lauwwarme salade wordt helemaal roze door de bietjes. Hij is zeer eiwitrijk door de kikkererwten en bevat geen extra koolhydraten, en is dus koolhydraatarm. Ik word er vooral erg vrolijk van!

Je hebt nodig:

1 pot gekookte kikkererwten, Bio, uitgelekt
2 gekookte bietjes, geschild en in kleine stukjes gesneden
Een paar handjes spinazie
½ pakje taugé of 2 handjes
1 tl komijnzaad
½ tl venkelzaad
1 ½ tl ras el hanout van Nadia en Merijn
Een scheut zwarte bessen of druivensap
1 ½ el shoyu (soja) saus
Een kneep vers citroensap

Bak de kikkererwten in een beetje olie in een grote koekenpan, en doe de specerijen erbij. Laat ze een beetje aanbruinen maar niet aanbranden. Voeg de stukjes biet en taugé toe. En meng alles goed door elkaar zodat de kikkererwten én de taugé mooi roze worden.

Zodra de taugé roze is doe je de spinazie erbij. Giet het sap, de citroen en de shoyu erbij en dek af met een deksel. Als de spinazie geslonken en nog helder en frisgroen is, is het klaar.

Serveer als lauwwarme of koude salade. Sprenkel er wat fijngesneden peterselie, munt of bieslook overheen.

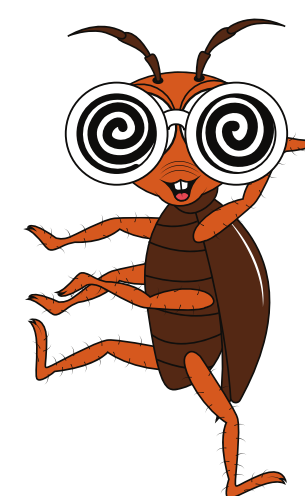
DE GEKKE MIER

Het gaat er voor de pionierende gekke mier niet om om steeds weer dezelfde (al ontdekte) smaken of smaakcombinaties te herhalen. De aandacht en aantrekkingskracht gaat vooral uit naar nieuwe smaakcombinaties en eigen creaties. De laatste ontwikkelingen op het gebied van gezonde superfoods, of nieuwe verse (plantaardige) producten.

De gekke mier heeft een zeer brede interesse, open mind en experimenteert graag in de keuken. Wanneer je dierlijke producten gebruikt zal je aangetrokken zijn tot exotische, ongewone soorten dierlijk voedsel. Maar ook fruit, groenten, kruiden, noten en nog niet bekende granen. Of je nu een dieren of planteneter bent, je houdt ervan om je horizon te verbreden, om te creëren en te experimenteren.

De gekke mier is het meest creatieve en grensverleggende archetype in de keuken. Vaak zijn het mensen met creatieve beroepen zoals (kleding) ontwerpers, fotografen, chefs, filmmakers, dansers etc.

Het is natuurlijk heerlijk als je zo creërend en experimenteel bezig kan zijn in de keuken, maar ook de gekke mier heeft hierin een valkuil. Want altijd weer blijven zoeken naar het volgende unieke ingrediënt of een speciale smaak kan onrust teweegbrengen. Creëren en experimenteren is niet het probleem. Het gaat erom dat jij je kunt verliezen in de zee aan mogelijkheden. En dat je voorbij gaat aan jouw eigen (ware) behoeften.



DE GEKKE MIER

Het kan je helpen om in de gaten te houden wat jou drijft. Wat is jouw motivatie als pionier? Is het je enthousiasme, je nieuwsgierigheid of wil je indruk maken en origineel zijn?

Ik weet uit eigen ervaring dat een pionier in de keuken van nature gedreven wordt door de aantrekking van het avontuur. De ontdekking van smaken en nieuwe smaakcombinaties. Maar ik weet ook dat de drive soms uit de behoefte kan komen om indruk te maken, of om erkenning te krijgen.

Daar is op zich niks mis mee, maar het kan voor jezelf (en anderen) wel vermoeiend en zelfs uitputtend zijn. Want wanneer je pioniert vanuit de behoefte aan erkenning doe je het niet meer vrijblijvend. Jouw ware ontdekkingsnatuur wordt dan ondermijnd door die onderliggende motivatie.

Het is dus belangrijk dat je als pionier leert om dicht bij jezelf te blijven. Om te herkennen wat bij jou past en waar jij je goed bij voelt. Dan kan je ook veel makkelijker en met meer plezier blijven ontdekken en experimenteren.

Hoe kook je als gekke mier in de keuken?

Waar ligt jouw focus op?

Waar word je blij van?

Wat wil je nog leren, waar wil je je in ontwikkelen, wat maakt dat je aan gaat?

KERNWAARDEN van de GEKKE MIER:

- **Onderzoekend**
- **Experimenteel**
- **Nieuwsgierig**
- **Open-minded**

VALKUIL:

- **Het verlangen naar ontdekkingen
kan onrustig maken**
- **Te hoge energie**
- **Weinig focus**
- **Vluchten**
- **Behoeftte aan erkenning en
originaliteit**
- **Snel verveeld raken**

Jouw uitdaging:

Maak connectie met waar je bent, luister naar de behoeften van je lichaam. Laat je creativiteit als een grote, rustige rivier door je lichaam stromen. Zodat je altijd op de inspiratie kunt intunen wanneer jij maar wilt. Vertrouw erop dat het goed is waar je bent.

KWALITEIT:

- **Vernieuwend**
- **Origineel**
- **Zintuigen
prikkelend**
- **Creatief**



Ontdek elke dag iets nieuws!

Pioniers Motto

Hoe haal je het meest uit jouw kooktalent?

Er ligt een schat aan mogelijkheden bedolven onder ieder archetype. Die schat is jouw natuurlijke talent met jouw unieke kook kwaliteiten. Die kun je gaan benutten als je beter weet wie jij in de keuken bent. Ik hoop dat je daar nu een beter beeld over hebt gekregen.

Elk archetype heeft zijn kwaliteiten, het is echt een kwestie van anders naar jezelf en jouw kwaliteiten te kijken. Door om te denken en jouw kwaliteiten te gaan herkennen als waardevol, en te voelen dat ze er toe doen. Je kan nu beter naar ze gaan luisteren. Ze zijn essentieel voor jouw groei in je keuken, maar dat niet alleen.

Wanneer dacht je 'OMG'?

'Heeft een verborgen camera mij gefilmd?? Zo doe en denk ik precies als ik ga koken!' En kan je er om lachen? Want dat is ook waar dit E-book over gaat. Dat je zelfinzicht krijgt en je jouw gedrag kunt relativeren.

Hoe kook en eet je? En hoe onderscheid jij je daardoor van anderen? Jouw archetype is in ontwikkeling en soms kom je in een nieuwe fase. Je leert jezelf steeds beter kennen en ontdekt waar je goed in bent.

Zie je jezelf in de Zwarte Panter, de Vliegende Eekhoorn, de Rode Haan, de Paradijsvogel of de Gekke Mier? Ik ben heel benieuwd waar jij je het meeste in herkend. Laat het me vooral weten.

HOE HAAL JE HET MEEST UIT JOUW KOOKTALENT?

Als je beter weet wat je in de keuken wilt, weet je dat ook in bed, 'Oh yeah!', in je werk en in je (werk) relaties. Je leert beter je grenzen aan te geven en je behoeften te herkennen.

Als jij je in de Vliegende eekhoorn herkend mag je nog meer op je intuïtie vertrouwen. Laat je creativiteit meer stromen. Daar gaan anderen tegelijkertijd ook van meegenieten.

Wanneer de Rode Haan overheerst mag je avontuurlijker worden en ook een beetje meer gaan ontdekken als een Gekke Mier. Duik jouw keukenkastjes, of de schappen van Toko's en Arabische winkels in.

Of wil je je Gekke Mier's kwaliteiten verder ontwikkelen? Creatief blijven pionieren, zonder jezelf uit te putten? Luister dan nóg beter naar je lichaam.

Smaakt dit naar meer? En wil je leren hoe jij makkelijk, onweerstaanbaar lekker en gezond kunt koken op basis van je archetype? Ik hoop het wel. Want het heeft pas zin als je deze inzichten in jezelf daadwerkelijk in je keuken gaat toepassen. Je hebt hier al ontdekt waar jij goed in bent en hoe je jouw unieke kooktalenten kunt inzetten. Blijf je verwonderen en je krijgt vanzelf meer plezier om in je keuken aan de slag te gaan.





DE SLEUTEL TOT MEER GENIETEN EN CREATIEVER KOKEN...

Je archetype geeft je houvast, maar het gaat natuurlijk vooral om jouw behoeften... en wat jij lekker vind.

Kook met wat je al in huis hebt. Kies verse ingrediënten van het seizoen. Maak het jezelf makkelijk. Zo kook ik zelf en ik neem je graag mee.

JE VERLANGT NAAR...


...meer voeden i.p.v. vullen. Elke dag nóg lekkerder maaltijden maken waar jij blij van wordt. En waar je energie van krijgt. Ruimte om helemaal je eigen ding te doen.

Boek dan nu jouw 1-op-1 ' **Voedt jezelf met jouw kooktalent' sessie!** Een uur waarin ik helemaal afstem op jou en wie je bent. Wat je al doet en wat jij nodig hebt. Ik kijk met je mee in je keuken kastjes of koelkast en denk met je mee. Wat heb jij al in huis? En wat kan je er (nog lekkerder) mee maken? Gewone, maar heel krachtige tools en tips voor nog meer plezier en geluk in je eigen keuken en leven.

[Vraag hier je gesprek aan!](#)

Of je nu een ervaren of onervaren foodie, (thuis) kok, wildplukker of opgebrande chef de cuisine bent. Ik neem je stap voor stap mee om jouw eigen kook routine om te zetten naar een manier van leven die je geen energie kost maar die je energie geeft.





*"Cooking is the best way to
forget your problems and start
dancing!"*

Lie Hoogenberk

OVER LIE



Vroeger maakten mijn vrienden er grapjes over wanneer ik in de keuken riep: 'Echte boter is zó lekker!'

En voor mijn eerste date kookte ik spaghetti met ketchup..😂 Nu roepen ze: 'We want more, we want more!'

Ik groeide op met échte boter en geroosterde boterhammen met gestampde muisjes. Met pompoensoep met gember en komijn zaadjes. Met gegratineerde aardappels uit de oven, gebakken bloedworst en lof met ham en kaas.

Zelf was ik een slechte eter, en ik kon al helemaal niet koken. Toch heb ik onbewust van mijn moeder meegekregen dat je het beste kunt koken vanuit je intuïtie. En dat was mijn redding. Daardoor heb ik zelf ontdekt wat bij mij past en waar ik mij goed bij voel. Elke werkende of vrije dag weer.

Behalve een creatieve pionier, ben ik vooral een keuken omdenker. De leukste uitdaging blijft om iets te maken van "niets". En ik heb, in de ruim twintig jaar dat koken mijn passie is, geleerd om moeilijkheden (in de keuken en ver daarbuiten) om te zetten in mogelijkheden.

Het meeste heb ik over mezelf en wat ik nodig heb geleerd in de tijd dat ik mijn eigen restaurant had. Want alhoewel koken mijn grote liefde is, raakte ik daar juist uit verbinding met mijn passie. Omdat ik mij, zonder dat ik dit wilde, teveel aanpaste aan de standaard horeca concepten.

En daar werd ik niet blij van. Blij word ik van koken en experimenteren in mijn keuken terwijl ik de oneindige mogelijkheden van groenten, granen en kruiden ontdek. Ik ontwikkel recepten, dans en geniet van mijn heerlijke en makkelijke gezonde maaltijden. En ik inspireer anderen hoe zij zich net zo vrij in hun keuken kunnen voelen.

Het is een reis die nooit ophoudt.

*Liefs,
Lie*



THANK YOUNIVERSE

THANK YOUNIVERSE



Copyright en
recepten:
Lie Hoogenberk
Alle rechten
voorbehouden

Ontwerp:
Soul Menu Studio

Fotografie:
Henk-Jan & Lie
Hoogenberk

Locatie:
Onder de Hoge Berk

Bronvermelding:

Arjan Postma:

Hoe één gekke mier de wereld kan veranderen

David Attenborough:

A Life on our Planet

Wikipedia:

Graan

