



# RECEPTEN MET EEN VERHAAL

Een uitwerking van de dienst zinzorg en  
de werkgroep diversiteit & inclusie

In samenwerking met het keukenteam, de personeelsdienst, communicatie en de dienst welzijn

# De couscous van mijn moeder

Hoofdgerecht

door Noura Marzougui, vrijwilliger





## Het verhaal van Noura

### De couscous van mijn moeder

Elke zondag vult de keuken van Noura Marzougui zich met de geur van thuis. Een geur die de ziel streelt, die je terugvoert naar een plek vol warmte en herinnering. Uit een grote schaal stijgt de damp van couscous op. Het is niet zomaar een gerecht, maar een ritueel. In elke korrel griesmeel, in elke gesneden groente, in elke druppel olijfolie leeft een stukje van haar verleden.

Noura werd geboren in Nasrallah, een dorpje verscholen aan de voet van de Djebel Cherahil in Tunesië. De berg torent 644 meter hoog boven het landschap uit en waakt over het dorp dat zijn naam dankt aan de heilige Sidi Ali Ben Nasrallah. Rond zijn graf groeide een gemeenschap waar de tijd soms lijkt stil te staan. Olijfboomgaarden strekken zich uit zover het oog reikt, stoffige zandwegen slingeren tussen huizen met dikke muren die de zon buiten houden. De keuken hier is eenvoudig en rijk tegelijk: olijfolie, graanproducten, harissa (pittige saus), brik (gevuld bladerdeeg)... en natuurlijk couscous. Een keuken waar geur, smaak en traditie hand in hand gaan.

Noura haar thuis zat vol leven: acht zussen, twee broers, ouders die hun liefde deelden in alles, ook in de vorm van eten. Elke zondag kwam de familie samen rond de tafel. Gelach, verhalen, kleine geluksmomenten, en altijd stond daar die dampende schaal couscous van haar moeder. Met zachte handen rolde ze het griesmeel tot luchtige korrels, voegde ze olijfolie, knoflook en ui toe, en serveerde ze het met lamsvlees en een rijk palet van groenten: aardappelen, wortelen, courgette, raap, kikkererwten en kleine groene paprika's. Couscous zoals alleen mama's die kunnen maken.

Het was meer dan eten. Het was warmte. Zorg. Herinnering.

Voor haar vader, haar god, was het zijn lievelingsgerecht. En dus werd het telkens opnieuw bereid: voor hem, voor hen, voor dat ene moment waarop alles klopte.

Toen Noura achttien was, stierf haar vader in haar armen. Alles veranderde. De grond zakte onder haar voeten weg, ze bleef verweesd achter. Maar uit dat verdriet groeide na verloop van tijd een inzicht dat haar leven zou vormen: liefde verdwijnt nooit, het verandert alleen van vorm.

Sindsdien maakt ze elke zondag opnieuw diezelfde couscous. Niet alleen om te eten, maar ook om te herinneren. Om even terug thuis te zijn, bij haar papa.

Na zijn overlijden verhuisde ze naar België. Haar leven ging verder, maar haar wortels... die draagt ze elke dag met haar mee: in haar hart, in haar handen, op haar huid. Een tattoo met de naam van haar kleindochter, naast het symbool van haar grootmoeder: een Berberse fibula, een kleine speld waarmee haar grootmoeder haar kleren sloot.

Haar grootmoeder was haar veilige haven. In haar nabijheid kon niets haar raken. Toen haar kleindochter werd geboren, voelde ze diezelfde kracht opnieuw. Alsof de liefde van vroeger zich in een nieuwe generatie aandiende. Alles wat ze van haar grootmoeder heeft gekregen, wil ze nu doorgeven.

Want ook Noura heeft Berberse roots. Amazigh — “vrije mensen” — zo noemen ze zichzelf. Een cultuur rijk aan kunst, muziek, poëzie en ambacht. Geometrische tapijten, kleurrijke keramiek en juwelen. Ritmische muziek, groepsdansen, een erfgoed dat in haar leeft en dat ze met trots verder draagt.

Noura's leven is geweven uit draden van onvoorwaardelijke liefde. Die liefde deelt ze met haar familie, haar gemeenschap, en iedereen die haar pad kruist. Want zoals zij zelf zegt: "We komen uit liefde, en ooit keren we er weer naar terug."

Bon appetit.



## Ingrediënten voor 4-6 personen:

- 1 courgette
- 1 groene paprika
- 2 uien
- 8 wortels
- 1 blik gare kikkererwten
- 3 stronken prei
- 5 aardappelen
- 1kg schapenvlees
- 50cl tomatenpuree
- 500g couscous
- Peper en zout
- Look
- Verse koriander
- Harissa
- Olijfolie



## Bereiding:

Giet op een laag vuurtje rijkelijk olijfolie in de couscouspot. Voeg de geschilde en grof gesneden uien en de gewassen, in grote stukken gesneden preien toe. Laat gedurende 5 minuten zachtjes garen.

Voeg het schapenvlees toe en zet het vuur hoger. Kruid met zout en peper. Schroei het vlees aan alle kanten dicht en voeg een beetje water toe. Zet het vuur vervolgens lager en laat zachtjes sudderen.

Voeg de tomatenpuree en het kruidenmengsel van knoflook, harissa en koriander toe. Voeg vervolgens voldoende water toe zodat alle ingrediënten onderstaan. Laat zachtjes sudderen.



Doe de couscous in het bovenste deel van de couscouspan. Meng het met een beetje olijfolie en bevochtig met wat water. Wrijf de korrels los tussen je handpalmen. Plaats het deksel op de couscouspan en laat alles op een zacht vuur stomen.

Wanneer het vlees gaar en zacht is, voeg je de wortelen, in drie stukken gesneden, en de geschilde aardappelen, in tweeën gesneden, toe. Laat nog 20 minuten verder garen.

Voeg vervolgens de groene paprika en de courgettes, beide in grote stukken gesneden, toe. Voeg ook de kikkererwten toe. Laat nog 20 minuten zachtjes koken.

Daarna is de couscous klaar om te serveren.

Controleer af en toe de couscous en maak de korrels voorzichtig los door er met een lepel doorheen te draaien.

Serveer in grote borden, zodat je optimaal kunt genieten van alle smaken.



**BON  
APPETIT**

# Samen genieten in Chongqing

## Hoofdgerecht

door medewerker Kristof,  
dagcentrum chirurgie





## Het verhaal van Kristof

### Een tafel vol tijd: samen genieten in Chongqing

Wanneer Kristof vertelt over de Chinese achtergrond van zijn partner, gaat het zelden alleen over eten. Achter de gerechten die zij kennen uit Chongqing, een indrukwekkende stad in het zuidwesten van China, schuilt vooral een verhaal over familie, gastvrijheid en het belang van tijd maken voor elkaar. Wat hem het meest opvalt, is hoe vanzelfsprekend samenkomen er deel uitmaakt van het dagelijkse leven. Een maaltijd is er niet zomaar een moment om honger te stillen, maar een gelegenheid om familie en vrienden te ontmoeten, verhalen te delen en de banden met elkaar te versterken.

#### Samen aan tafel

In veel Chinese gezinnen verschijnt tijdens de maaltijd niet één hoofdgerecht op tafel, maar een hele verzameling schalen, kommetjes en bordjes. Die worden centraal geplaatst zodat iedereen ervan kan nemen. Het delen van gerechten staat symbool voor verbondenheid en harmonie. Iedereen proeft van dezelfde maaltijd en niemand eet uitsluitend uit een eigen bord. Daardoor ontstaat vanzelf ruimte voor gesprek en saamenzijn.

Volgens Kristof weerspiegelt dat perfect hoe zijn partner is opgegroeid. Samen eten is geen activiteit die snel tussendoor gebeurt. Het is een vast onderdeel van het gezinsleven. Ook doordeweeks is het heel normaal om spontaan langs te gaan bij ouders of andere familieleden om samen te eten. Wie binnenkomt, wordt zonder aarzelen uitgenodigd om mee aan tafel te schuiven. Gastvrijheid is geen uitzondering, maar vanzelfsprekendheid.

De keuken van Chongqing staat bekend om haar krachtige en uitgesproken smaken. Ingrediënten zoals knoflook, gember, sojasaus en sojascheuten vormen de basis van vele gerechten. Ook Sichuanpeper is onmisbaar. Deze bijzondere specerij zorgt voor een licht tintelend gevoel in de mond en geeft veel streekgerechten hun kenmerkende smaak. Wist je dat Sichuanpeper zelfs verwerkt werd in de pralines van AZ Zeno?

Een ander aspect dat Kristof leerde kennen via zijn partner, is het respect voor voedsel. Verspilling wordt zoveel mogelijk vermeden en traditioneel worden zoveel mogelijk onderdelen van ingrediënten gebruikt. Gerechten met bijvoorbeeld varkensoren zijn daardoor heel gewoon. Achter die gewoonte schuilt een eenvoudige gedachte: voedsel is waardevol en verdient respect.

### **Chongqing: stad van contrasten**

De verhalen van zijn partner gaan niet alleen over de keuken, maar ook over haar geboortestad. Chongqing is qua oppervlakte ongeveer even groot als België en telt ruim 30 miljoen inwoners. De stad ligt tussen de bergen aan de samenvloeiing van de Yangtze en Jialing rivier. Daardoor ontstaat een spectaculair stadsbeeld met steile wegen, tunnels, bruggen en gebouwen die op verschillende niveaus boven elkaar lijken te staan.

Het contrast tussen oud en nieuw is er bijzonder groot. Hypermoderne wolkenkrabbers staan er naast historische wijken, traditionele markten en eeuwenoude tempels. Hoewel China sterk gemoderniseerd is, blijven invloeden van het boeddhisme, het taoïsme en de voorouderverering zichtbaar in het dagelijkse leven. Tempels, wierookrituelen en respect voor oudere generaties maken nog steeds deel uit van het culturele erfgoed van de regio.



Een van de bekendste bezienswaardigheden van de stad is het Liziba Monorail Station. Hier rijdt de monorail letterlijk door een woongebouw, een voorbeeld van de vindingrijkheid waarmee Chongqing zich heeft aangepast aan het bergachtige landschap.

Ook de beroemde hotpotcultuur hoort bij de identiteit van de stad. Familie en vrienden verzamelen zich rond een dampende pot in het midden van de tafel, waarin vlees, groenten en noedels worden bereid in een vaak pittige bouillon. Voor Kristof is het een mooie illustratie van wat de Chinese eetcultuur zo bijzonder maakt: het gaat niet alleen om de gerechten, maar vooral om het samenzijn eromheen.

### **Chinees Nieuwjaar: thuiskomen bij de familie**

De centrale plaats van familie wordt misschien nog het duidelijkst tijdens Chinees Nieuwjaar, het belangrijkste feest van het jaar. Mensen leggen soms grote afstanden af om thuis te zijn bij hun familie. De tafel staat dan rijkelijk gevuld met gerechten die geluk, voorspoed en verbondenheid symboliseren. Kinderen ontvangen rode enveloppen met geld en vuurwerk luidt het nieuwe jaar in. Volgens een oude traditie helpt het lawaai van het vuurwerk om kwade geesten te verdrijven en geluk aan te trekken.

Wanneer Kristof terugdenkt aan de verhalen van zijn partner, blijft vooral één beeld hangen: een huis waar de deur openstaat, een tafel vol gerechten en familie die tijd maakt voor elkaar. Dat gevoel van warmte en verbondenheid vat misschien het best samen wat Chongqing voor haar betekent. Zoals de Chinezen zeggen: *mànmàn chī*, het Chinese woord voor “smakelijk”. Letterlijk betekent het “eet rustig”, maar achter die eenvoudige woorden schuilt een mooie boodschap: neem de tijd om te genieten van het eten én van de mensen rond de tafel.



## Ingrediënten:

- 1 kg buikspek met vel, in blokjes van +/- 2.5 cm gesneden
- 1 eetlepel gele kandisuiker
- 2 plakjes gember
- 2 stuks steranijs
- 2 laurierblaadjes
- 1-2 gedroogde chilipeper, optioneel
- Geroosterd wit sesamzaad voor de topping
- Voor de saus:
  - 1 eetlepel shaoxing rijstwijn
  - 1 eetlepel lichte sojasaus
  - 2 eetlepels donkere sojasaus



## Bereiding:

Meng de rijstwijn, sojasaus en donkere sojasaus in een kommetje voor later gebruik.

Verhit een pan met antiaanbaklaag, roer het buikspek erdoor en bak het op middellaag vuur voor ongeveer 5 minuten, roer af en toe.

Doe de suiker erbij en roer voorzichtig om de suiker te laten smelten. Voeg de gember, steranijs, laurierblaadjes en gedroogde chilipeper toe en bak alles ongeveer 2-3 minuten.

Giet voorzichtig de saus erbij en laat nog 1-2 minuten koken.

Doe alle ingrediënten in een grote pot. Voeg het hete water toe en laat het geheel op middellaag vuur zachtjes sudderen tot het meeste vocht is verdampt en de saus mooi is ingedikt.

Werk af met de geroosterde witte sesamzaadjes en serveer.

**mànmàn chī!**