



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**