

Goed begin

Oekraïense schotel met gerst, abrikozen en walnoten

Ontbijtgerecht voor 5 personen



Eigenlijk is Nieuwjaar nu veel belangrijker voor mij dan Kerst', zegt Anna. We zitten aan de keukentafel in een Amsterdamse opvang voor Oekraïense vluchtelingen. Anderhalf jaar geleden belandde ze in Nederland, haar echtgenoot koos voor Rusland en daarmee was hun huwelijk voorbij. Zoon Sacha is inmiddels een wandelend talenwonder: 'Goedemorgen mevrouw, hoe gaat het met u?'

Anna vond werk en maakte vrienden. Met haar Nederlandse geliefde probeert ze schoorvoetend een toekomst op te bouwen. Voor hem en zijn familie maakt ze *kutja*, een schotel van parelgerst, gedroogde vruchten, walnoten en maanzaad. Talloze versies zijn bekend, vertelt Anna. Dit gerecht zou al door de Scythen zijn bereid; nomaden die in de 6de eeuw voor Christus door Oekraïne en Rusland trokken.

Kutja eet je op hoogtijdagen en serveer je op een schaal. Iedereen krijgt een lepel, de schaal gaat rond en je neemt een hap. Je kunt het geheel naar eigen hand zetten en de verhoudingen aanpassen, maar het is wel de bedoeling dat het niet al te zoet is. Dit gerecht symboliseert saamhorigheid en gezondheid. Ik vind het heerlijk als ontbijt, een

voedzaam en gezond begin van 2024.

Was de parelgerst, doe in een pan, voeg 750 milliliter water toe en een snufje zout, en breng aan de kook. Was in de tussentijd de rozijnen, de abrikozen en de pruimen. Doe in een pan en voeg water toe tot het fruit onderstaat. Breng ook aan de kook en laat 15 tot 20 minuten pruttelen. Giet dan af en bewaar het vocht. Laat afkoelen.

Giet de gerst af na een kooktijd van 20 tot 25 minuten. Laat afkoelen. U kunt het vocht bewaren en er bijvoorbeeld een honingdrankje van maken. In de Oekraïense keuken gaat niets verloren.

Laat het maanzaad 10 minuten wellen in een kom heet water. Giet voorzichtig af en vijzel de zadjes. Het wordt niet echt een puree, al krijgen de zadjes door het wellen wel meer consistentie.

Doe de parelgerst, vruchten, de walnoten en het maanzaad in een mengkom. Schep om. Breng op smaak met honing en een paar eetlepels van het vruchtenvocht. Garneer eventueel met (diepvries)kersen en amandelen en laat dan de schaal rondgaan.

volkskeuken@volkskrant.nl

INGREDIËNTEN

- ✪ 100 g parelgerst
- ✪ 50 g rozijnen
- ✪ 5 gedroogde abrikozen, in stukjes
- ✪ 5 gedroogde pruimen, in stukjes
 - ✪ 25 g maanzaad
- ✪ 100 g walnoten, grofgehakt
- ✪ 1 eetl. honing (naar smaak)
- ✪ ter garnering: (diepvries)kersen en amandelen