

# WERELDS ONTBIJTEN MET STYLISTE FARAH EL BASTANI

Op een doorsnee dag vind je [Farah](#) in de grote stad, hartje Borgerhout, dartelend tussen de meest unieke kledingstukken en accessoires met een speldenkussentje rond haar pols. *A passion for fashion* klinkt net iets minder melig in deze context en *actually makes sense*. Ze is 158 cm groot maar vergis je niet, voor ons staat een grootse vrouw die bruist van de creativiteit en een heerlijke mengelmoes is van verschillende werelden. Berbers *by blood*, Belgisch *by birth* maar vooral Farah *by choice*.



## ROOTS DIE JE BLIJFT ONTDEKKEN

Farah is geboren en getogen in de Noorderkempen en wanneer ze in Marokko is, huist ze te midden van het Rifgebergte in het kleine dorpje Beni Touzine, waar de tijd niet lijkt te bestaan en rust overheerst. Farah vertelt: *“Mijn papa is vanuit Marokko naar België gekomen toen hij in de twintig was, terwijl mijn moeder destijds met haar familie naar Nederland emigreerde. Wij zijn dus afkomstig uit Marokko en behoren tot de Amazigh, ook wel gekend als Berbers. Onze bevolkingsgroep is verspreid over verschillende Noord-Afrikaanse landen zoals Algerije, Tunesië, Libië etc. Amazigh hebben een eigen cultuur, taal en ook tradities die enorm verschillen van de Arabische cultuur in Marokko. Ik voel mij dan ook meer Amazigh, dan Marokkaanse.”*

## SAMEN ONTBIJTEN, NO DISCUSSION ABOUT IT!

Waar de El Bastani's vertoefden, had echter geen invloed op hun samenhang als gezin. Of het nu de Kempen, Antwerpen of Beni Touzine was, mama en papa El Bastani stonden erop dat het gezin zoveel mogelijk samen deed en vooral samen at. *“In onze familie, bestaande uit onze ouders en vijf kinderen, was samen ontbijten - en vooral toen we nog allemaal thuis woonden - het allerbelangrijkste, no discussion about it.”*

Hoe het ontbijt er ten huize El Bastani dan uitzag? *“Er was bij ons thuis nooit cornflakes. Never, ever, ever! Mijn mama gelooft namelijk heilig in het feit dat je voedzaam moet eten om je hele dag door te komen. Als ik een favoriet ontbijtrecept van mijn mama heb, is het echter m'semen, maar daar waag ik mij zelf niet aan (lacht). Harcha (een Marokkaans panbrood wat gemaakt wordt van griesmeel, n.v.d.r.) daarentegen is een Marokkaans ontbijtje dat ik geregeld maak omdat het me doet denken aan mijn grootmoeder. Het is geen alledaags gerecht maar meer iets dat je maakt als je bezoek hebt, zo ook dus bij mijn oma vroeger. Harcha is ook niet van 'kom we gaan snel ontbijten', je neemt er echt je tijd voor en eet het samen.”*

## KOFFIE OM TE DELEN

Dat delen en samen eten is er dan ook nooit uitgegaan bij Farah en we can't blame her! *“Als ik alleen ben, is het een gewoonte geworden om 's morgens niet te eten en pas te eten wanneer ik op mijn werk ben. Ik ontbijt MEGAGRAAG*





maar doe dit niet graag alleen of in een rush. Op vakantie of in gezelschap maak ik wel tijd om uitgebreid te ontbijten. Dit is dan ook de reden dat mijn Vertuo machine in de studio staat zodat ik mijn koffietjes kan delen met andere mensen. Zowel de koffie apart maar evengoed het gegeven om de koffie te delen, via de "carafe" functie van mijn Vertuo Next machine, vind ik zalig."



## RECEPT: HARCHA

### INGREDIËNTEN

- 150 g fijn griesmeel
- 300 g grof griesmeel
- 16 g bakpoeder
- 7 g zout
- 15 g kristalsuiker
- 40 ml zonnebloemolie
- 50 g boter
- 200 ml water

### AAN DE SLAG!

Doe het griesmeel in een diepe kom en voeg bakpoeder, zout, suiker, zonnebloemolie, boter en water toe. Kneed dit mengsel vervolgens samen gedurende 3 minuten. Laat het deeg daarna 5 minuten staan, om nadien weer verder te kneden gedurende 3 minuten. Strooi wat griesmeel op je aanrecht vooraleer je het deeg uitrolt en er rondjes uithaalt (dit kan met een bakvormpje maar ook met een mok). Strooi aansluitend nog wat bloem op je harcha's. Verhit vervolgens de pan en strooi er wat griesmeel in. Doe ook wat griesmeel in een kom, om de harcha's in te deppen alvorens bakken. Op deze manier creëer je een ruwe textuur aan beide kanten. Bak de harcha's ten slotte op een middelhoog vuur tot ze mooi bruin en stevig zijn. Smakelijk!



### KOFFIE MATCH

Dit Marokkaans panbrood van griesmeel paired volgens Nespresso Koffie Ambassadeur Virginie Aerts het beste met **Vertuo Costa Rica** omwille van de zoete en moutachtige graantonen. Het resultaat van een zeldzaam proces waarbij experts uit de omgeving zorgvuldig geselecteerde Costa Ricaanse koffiebonen fermenteren in warm bronwater uit het regenwoud.

<https://www.nespresso.com/be/nl/nespresso-editions/breakfast-vertuo-farah>  
<https://www.nespresso.com/be/fr/nespresso-editions/breakfast-vertuo-farah>  
<https://www.nespresso.com/lu/fr/nespresso-editions/breakfast-vertuo-farah>