

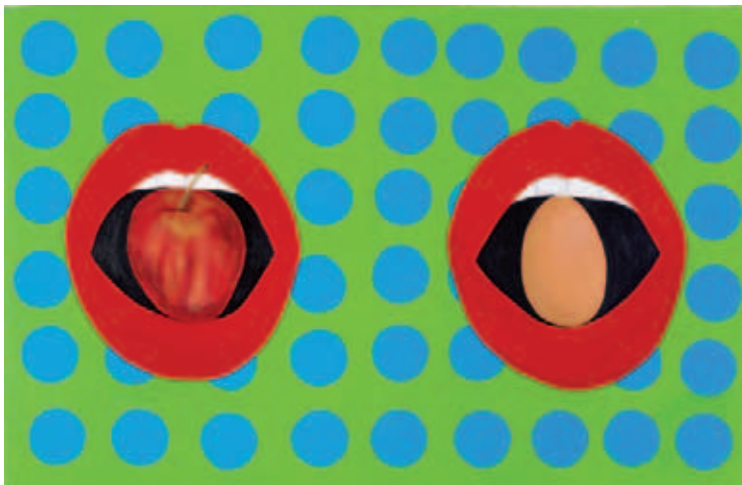
Koken zonder Poen

Arnhem 2009



Koken zonder poen

Arnhem



José van Tilburg: Appeltje/Eitje

Colofon

Uitgave

'Koken zonder Poen' is een uitgave van het Kwartiermakersfestival Arnhem 2009 en wordt financieel mogelijk gemaakt door Gemeente Arnhem, Oranje Fonds, VSBfonds, Arnhem Ambassadeurs, Stimuleringsfonds van Rabobank Arnhem en Omstreken, de Dr. Wittenbergstichting en Kuiper Arnhem Bouw en Ontwikkeling.

Organisatie.

Het Kwartiermakersfestival Arnhem 2009 is een gezamenlijk initiatief van: Stichting Zorgbelang Gelderland, Stichting Rijnstad, Iriszorg, De Gelderse Roos, RIBW Arnhem & Veluwe Vallei en Programma Lokale Versterking GGZ WMO.

Speciale dank gaat uit naar projectleiders, alle begeleiders van cliënten, kwartiermakers vanuit zorginstellingen, organisaties, stichtingen, particuliere verenigingen en iedereen die op persoonlijke titel het project "Koken zonder Poen" en de bedoeling van dit kookboek ruim aandacht, steun en betrokkenheid heeft gegeven en daarmee mogelijk maakten.

Samenstelling

Schrijvers en dichters

Sander Kooistra
John Hern
Marinus
Dick Dal
Anna Peters
Danny van de Mije
José van Tilburg
Ivonne
Maria
Victor Verweij

Kunstenaars

Gerdine Berkelmans
Henk van Mierlo
Joris van Veghel
Rose-Marie Schreuders
Stephanie Melis
Simon van Veghel

Auteur en samensteller

Vormgeving en fotografie

Hoofdredactie

Redactie

Medekoks

Recepten en Tips

Toon Rombouts
Adile
Joke van der Scheer
Irmgard Tuerlings
David van 't Veen
Alfred Wit
Sonja Kruis
Trudy Bierens
Detlef
Stef van den Hoff
Marian Zande
Nurgül Acar
Fien de Man
Maria
Irene
Ester
Ronnie
José van Tilburg
Kabil Syed
Gerard
Monica
Fatima

Kijk voor meer informatie op: www.kwartiermakersfestivalarnhem.nl

Koken zonder poen

Koken zonder poen

De geheimen van de voorbije dagen

Half ge - fluisterd spook recepten

Kruiden van de Heksen met hun nacht zilver gezoen

een beetje hitsig liefdes kruid

Vult de smaak van alle delen

gebruik maken van een gave

is niet stelen

Bij Koken Zonder Poen

Viert vindingrijkheid juist hoogtij

Bij gebrek valt juist een deugd te maken

En bij gebrek aan geld hoeven wij juist niet te staken

Goedkoop en extra lekker maakt ieder blij

In mijn fantasieën super stroper

Bespie ik kersvers Kerst kalkoen

Maar droom-vogel doden, daarna plukken

zal mij, vrees ik toch niet lukken

Zoiets maakt geen deel uit nu

van koken zonder poen

De kleur is, denk ik niet bloed-rood maar groen

En geen behoefte aan een super held

En misschien niet niks, maar weinig geld

En toch een handjevol geheim recepten

Uit de gouden dagen toen.....

Is het antwoord op het mysterie

Bladzijden lezen ga ik steeds verder

Inkoken zonder poen!

John Hern

Inhoud

Kwartiermaken in Arnhem	6	Tomaten	26
"Malburger".	7	Een vrolijke sperzieboontjessalade.	27
Koken Zonder Poen	9	<i>Tip: Kookwater</i>	28
Een smalle beurs	8	<i>Tip: Croutons</i>	29
Gewoon Doén!	8	<i>Tip: Vegetarisch alternatief</i>	29
Hoe het kookboek werkt	9	'Engelen Te Paard'	31
Alles uit de kast: 4 maal een kunst	10	Naaktslakken	31
Overzicht	10	Gemarineerde witte vis in aluminiumfolie voor barbecue of oven	33
Denksport	12	<i>Tip: Alternatief met paprika</i>	33
Creatief	14	<i>Tip: Duurzaam: aardappelen erbij?</i>	33
Koken als sport:	16	Hoofdstuk 2: Hongerkillers en overleefrecepten	34
Mijn tuin...	16	<i>Tip: Witlofsalade met fruit (foto hiernaast)</i>	34
Hoofdstuk 1: Soep en zo	17	<i>Tip: Knoflooksaus of zatziki?</i>	36
Een uur geleden geplukt!	17	Matzes	37
<i>Tip: brandnetels</i>	17	Reibeplätzchen ofwel Kartoffelpuffer	37
<i>Tip: Wilde kruiden als brandnetels</i>	17	<i>Tip van Alfred</i>	37
Wilde soep van brandnetel, basisgroentebouillon en kervelsoep	19	Salade in de hoofdrol	39
<i>Tip: basisbouillon invriezen:</i>	19	Kwartiermakerssalade	39
Uiensoep met de Franse slag	21	Kipsalade met fruit	39
<i>Tip: Gecaramelliseerd uienbijgerecht</i>	21	Oranje boven salade	39
<i>Tip: Tomatensoep</i>	21	<i>Tip van Trudy Bierens</i>	39
Turkse linzensoep van Adile: Mercimek çorbasi	23	Pizza da casa mio	41
<i>Tip: Bruschetta-kruiden en afbakbroodjes</i>	23	Broodje "Amore de Pollo"	43
<i>Tip: Gebruik van Bruschetta-kruiden</i>	23	<i>Tip van Stef</i>	43
<i>Tip: Ayvar</i>	23	<i>Tip: Het eerste beleg</i>	43
<i>Tip: rode, bruine, groene linzen</i>	23	Leen een eil.	44
Pompoen/tomatensoep	25	Pannenkoekrolletjes	45
<i>Tip: Pompoenpitten</i>	25	Spaanse omelettaart	45
<i>Tip: Varianten op dikke soepen</i>	25	<i>Tip: Spinazieomelet</i>	45

<i>Tip: Methode om de versheid van een ei te testen</i>	45
<i>Tip: Eigengemaakte kaassaus op basis van roux</i>	45
Zuurkoolwrap, kikkererwtenhamburger en Hollandse kaasfondue	47
Hoofdstuk 3: Het echte werk	49
“Koken zonder Poen”	48
Twee keer vissen	50
Visschotel à la Fien	51
Vis in de pasta	51
Kip ik heb je!	52
‘Kip onder de hoed’	53
Kip van Kabil	55
<i>Tip: Garam massala:</i>	55
<i>Tip: Evenwicht en balans bij ziekten:</i>	55
<i>Tip: Een Surinaams Hindoestaanse variant:</i>	55
Stimp-stamp met gebakken kaas	56
Zuurkoolstamp met spekkies	57
Tagine met kip of lamsvlees	59
<i>Tip: Zelf ras-el-hanut maken.</i>	59
Chili con Carne met zilvervliesrijst van Ester	61
Gedicht.	61
Vegetarische hoofdgerechten	62
Preitaart van Maria	63
Tjap tjoi met pindasaus, tahoe en ei	64
Hoofdstuk 4: Oeioeioei, een feestje?	65
Snack, taart, traktatie en toet	65
Vier feestelijke traktaties.	66
Flensjestaart met jam en kwark	66
Rijstpoffertjes.	67

Haagse bluf.	67
Fruitsaté met chocoladesaus	67
Spinaziecake: Isbanaklı kek	69
Hartige snacks voor een feestje:	
Andijvie of spinazieflap - Worstspiraaltjes - Knoflookballetjes	71
<i>Tip: Vulling met vlees</i>	71
<i>Tip: Een makkelijk zoutje:</i>	71
Chococake met aardbeien en ijs	73
<i>Tip: Pepermunt</i>	73
<i>Tip: Cake</i>	73
<i>Tip: Nog eens pepermunt</i>	73
Appeltaart - Abrikozentaart - Rabarbertaart	75
<i>Variatietip: Rabarbertaart.</i>	75
Quiche	76



Kwartiermaken in Arnhem

Kwartiermaken in Arnhem

Het weer terug winnen van het plezier in eigen kunnen en het weer meedoen met anderen, is het uitgangspunt van kwartiermakers in de geestelijke gezondheidszorg. Zij zijn de wegbereiders daarvoor. Kwartiermakers scheppen ruimte voor kwetsbare individuen en stimuleren ieders talent, elke dag en heel het jaar door. Maar waar en wanneer mag je dat talent en die creativiteit nou eens laten zien aan anderen? Daarvoor zijn podia nodig. Het Arnhemse Kwartiermakersfestival, dat afgelopen september voor het eerst plaatsvond onder het thema: Gewoon Doén, was zo'n podium.

Daar hebben we kennis gemaakt met heel veel anderen, die in Arnhem wonen en er ingeburgerd zijn. Mensen uit andere culturen en met andere achtergronden: met dansers, acteurs en kunstenaars, met organisatoren, begeleiders en medewerkers, met muzikanten en clowns, met mensen die plezier hebben en lachen of soms ook huilen, met jonge en oude mensen, met mensen die geestelijk problemen hebben of hebben gehad, ziek of gezond zijn, arm of soms ook rijk zijn en met nog zó vele anderen. Kortom, we hebben elkaar leren kennen: allemaal gewoon mensen, allen burgers, zoals jij en ik. Dat zullen we ons op het moment nog wel herinneren als de dag van gisteren, maar om het in de toekomst niet te vergeten, is dit boek bedoeld als een herinnering aan die eerste kennismaking met de vele unieke en getalenteerde individuen die we zijn tegen gekomen.

Gewoon Doén!

'Koken zonder Poen' is enerzijds een praktisch kookboek voor arme mensen - met of zonder psychiatrische achtergrond. Anderzijds is het bedoeld als een hart onder de riem. Maar tegelijkertijd vormt het een extra podium om ervaringen, tips en recepten op een positieve manier te delen, uit te wisselen. We staan niet alleen!

Is er iets beter in staat om mensen samen te brengen dan om samen te koken? Sociaal contact en (lekker) eten blijven nu eenmaal basisvoorwaarden voor ieder mens: iedereen moet het namelijk elke dag weer doen, al heb je weinig poen. Hoe doen anderen dat eigenlijk? Dit boek wil tips en ideeën geven van allerlei mensen, speciaal uit Arnhem, die zich hiermee bezighouden.

Ter kennismaking met dit boek, stel ik voor dat we meteen beginnen met een 'symbolische insmijter', met een recept dat afgelopen zomer werd bedacht door Toon Rombouts.

Toon is kok en mederedactielid van programma's op de wijktelevisie in Malburgen. Eens per week wordt ingezoomd op telkens weer een andere inwoner van de wijk. Een uitgelicht portret om elkaar te leren kennen, te laten zien wie die medebewoner is, wat ze doen en denken, hoe ze wonen en leven. Ter ere van al die typische medebewoners van Arnhem bedacht Toon zijn ideale hamburger met de tevens voor dit boek en het Kwartiermakersfestival zeer toepasselijke naam: **"De Malburger"**

Ingrediënten voor de broodjes

Afbakbroodjes, bijvoorbeeld Kaiserbrötchen;

Ijsbergsla;

Tomaat in kleine stukjes of schijfjes gesneden;

Augurken, fijngesnipperd;

Ketchup en/of lichte mayonaisesaus;

1 grote ui in ringen gesneden, gebakken;

Een klein beetje suiker;

Spekblokjes, spekreepjes of baconplakjes uitgebakken;

Geraspte jonge kaas.

Voor de hamburger en de rest

400 tot 500 gram rundergehakt;

Zout en peper, nootmuskaat, kruidnagelpoeder, komijn, paprikapoeder;

1 ei;

Paneermeel;

2 sjalotjes of 1 grote ui, fijngesnipperd;

Verse kruiden: bieslook, peterselie, etc.;

Olie en/of boter of margarine.

“Malburger”



Toon Rombouts werkt twee dagen per week in de keuken van een groot warenhuis als zelfstandig werkend kok. Hij heeft van zijn hobby zijn beroep gemaakt en het MBO-diploma, niveau 2 op zak. Maar hij heeft nog meer passies, waaronder films maken en kijken. Soms treedt hij op als acteur, zoals afgelopen zomer toen hij deze Malburger maakte vóór de camera in het televisieprogramma van wijkzender Malburgen. Met zijn vrienden Peter Schmitz, film en documentairemaker, en Dylan, collega-kok, die de vaste kok is van die tv-serie, zit hij in de programmaredactie. Toon staat onder begeleiding van RIBW-Zuid.

De “Malburger” van Toon heeft, evenals de gemiddelde hamburger, een gewicht van 125 gram. We mogen daar van hem, in het recept voor dit kookboek op variëren als je minder vlees hebt. We kunnen er dan misschien wel een fijngesnipperd uitje en verse kruiden, zoals peterselie aan toevoegen. In de horeca wordt gewerkt met standaard hamburgerkruiden, waar al peper, zout en paneermeel in zit. Nou zul je die als particulier ook wel ergens kunnen kopen, maar dat zijn in ons geval onnodige extra uitgaven. Laten we ervan uitgaan dat er verder vast en zeker nootmuskaat, wat kruidnagelpoeder en paprikapoeder in zit. Gebruik gewoon je fantasie en je eigen smaakcombinaties.

Stappenplan

1. Kneed het gehakt met zout en peper, de kruiden en specerijen, het uitje, knoflook, een ei en paneermeel. Maak er eerst grote ballen van, dan plat maken en vormen tot een hamburger van ruim een centimeter dikte;
2. Bak de spekjes uit en laat ze uitlekken op keukenpapier. Fruit in het bakvet de ringen ui glazig tot licht bruin en voeg op het laatst een heel klein beetje suiker toe om ze nog even te laten caramelliseren. Laat de uien afkoelen. Bak de broodjes af;
3. Beleg de onderkant van de broodjes met sla, leg er wat rauwkost en gebakken ui en spek op, en grill of braad de hamburgers in de grillpan (of op de barbecue) of in koekenpan in wat olie of boter. Vraag natuurlijk wel eerst aan de mede-etters hoe ze 'm het liefst hebben: doorbakken, medium, of rood;
4. De gebakken hamburger op het broodje leggen, de kaas erover strooien en het bord verder opmaken met de rest van de overgebleven groenten.



Koken Zonder Poen

Een smalle beurs

Stel je voor: je voorraadkast is bijna leeg en door de koelkast kun je schieten op een enkele halve tomaat, een knolselderij en een restje smeerkaas na. De diepvriezer had je een week geleden al uitgezet omdat ie bijna leeg, alleen maar stroom vrat. De blikjesvoorraad ziet er na die week ook niet meer zo feestelijk uit. Dan staat plotsklaps familie aan de deur. Laat je hen de afhaal betalen, of houd je de eer aan jezelf? Wat kun je allemaal wel niet verzinnen met deze producten? Gebruik al je zintuigen, creativiteit en humor en dan maak je ineens een lekkere luxe pizza met puree van knolselderij en een blokje bouillon, wat snijbiet uit de tuin, even gestoofd met oregano van de vensterbank en hier en daar verdeeld wat kaas en tomaat. En zwarte peper! Mmm! Of de volgende keer iets helemaal anders?

Dit kookboek gaat uit van een smalle beurs, maar ook van lekker eten en van 'honger als een paard.' Al bezit je halverwege de maand geen rijk gevulde koelkast meer; met een slimme voorraadkast, veel verse groenten en kruiden op balkon of vensterbank, verras je iedereen en jezelf met smaakvolle gerechten, die je naar believen naar je hand kunt zetten. De uitnodiging tot experimenteren staat bovenaan.

In dit boek geen moralistische prietpraat, uitwijdingen over moderne gezondheidsrisico's of luxueuze hongerdiëten door bekende kookgoeroes. In plaats daarvan ligt het accent op inventieve tips, creatieve alternatieven en lekkere suggesties, soms in ongewone combinaties. Dat lukt ons met de volgende basisingrediënten: humor, vindingrijkheid en eigen initiatief. Hier en daar gekruid met snufjes tijd, eigen inzet en goed ontwikkelde smaakpapillen. Maar het allerbelangrijkste: lekker samen eten en daarna gezellig uitbuiken op de bank.

Gewoon Doén!

Het aantal mensen dat niet of nauwelijks rond kan komen is in de laatste jaren schrikbarend toegenomen en de huidige kredietcrisis zal dit aantal cumulatief doen stijgen. 'Stille armoede' wordt het wel genoemd, want veel mensen schamen zich ervoor. Het is duidelijk dat armoede impact heeft op ons gevoel van eigenwaarde en betrokkenheid met de samenleving. Het isoleert, zodat men zich schuldig en kwetsbaar voelt of onzeker wordt over de toekomst. Maar het kan iedereen onverwacht overvallen. Het betreft gewone mensen zoals u en ik, die buiten de boot vallen en in uitzichtloze situaties belanden. Zij krijgen te maken met structurele werkloosheid, schuldsanering, de voedselbank, psychische problemen, verslaving, echtscheiding, burn-outs, of zij zijn gewoon ziek, arbeidsongeschikt of dakloos geworden.

Men vergeet gemakshalve dat de mensen die in deze situaties terecht zijn gekomen en even geen perspectief op welvaart of geluk meer zien, ook moeten en willen eten. Liefst even lekker als op het bord van de rijkere medemens. Die eerste levensbehoefte wordt al te vaak door de actuele zorgen bemoeilijkt en lijkt soms niet meer vanzelfsprekend. Terwijl iedereen weet en ervan uitgaat dat een behoorlijk gevoed lichaam een gezonde geest, veerkracht en optimisme oplevert. Een huisarts of psycholoog kan veel doen, maar dat niet. Het gaat erom hoop en vertrouwen in eigen kunnen en bestemming terug te winnen en het sociale leven te herstellen. Het is belangrijk om zelf een maaltijd te bereiden en dat eten te delen met anderen. Dat zijn de eerste basisbehoeften. Lekker, gezond en genoeg moet het eten zijn, zoals iedereen dat wil. Dat geeft smaak en kleur aan elk mens, en voedt hem met positieve energie, zodat hij voor zichzelf, maar ook voor anderen weer iets kan betekenen.

Hoe het kookboek werkt

€ Overzicht

In het kookboek staan recepten die rekening houden met de grootte van het huishoudbudget, de aanwezige voorraad en eventuele restjes. Dat wordt aangegeven met dit icoontje.

📅 Denksport

Er worden tips gegeven in het kookboek voor het plannen van een maand- of weekmenu, een degelijk boodschappenlijstje en een basisvoorraadkast.

ZZZB Creatief

Er worden in de recepten suggesties gedaan om dure producten te vervangen door qua smaak vergelijkbare, maar goedkopere ingrediënten door middel van de ZZZB-methode. Daarop wordt in de inleiding: Alles uit de kast, nader ingegaan.

De redactie maakt verder gebruik van recepten en tips, verhalen en gedichten van vele anderen. Voorin het boek vind je een lijst van de namen en bijdragen van deze mensen.

👨‍🍳 Kooksport

Koken zonder poen is niet moeilijker dan koken met poen. Wat je extra nodig hebt is tijd, aandacht en inventiviteit. Koken zonder poen is daarmee ook een sport. Laat je uitdagen en experimenteer zelf.

Ik wens je veel plezier bij het maken en bij het eten van de gerechten.

Alles uit de kast: 4 maal een kunst

Alles uit de kast: 4 maal een kunst

1. *Overzicht: inventarisatie, basisvoorraad en checklist*
2. *Denksport: weekmenu en tips voor restjes en kliekjes*
3. *Creatief: aanschaf, tijd, inkoop en ZZZB-geheimen*
4. *Koken als sport: slim 'uitvreten' en tips voor tuin en pot*

Overzicht

De kunst van het koken zonder poen is om een maand vooruit te kijken. Dat is gemakkelijker dan je denkt en went snel. Verdeel het maandgeld dat je wilt besteden in vijf gelijke delen. Stop vier porties in vier enveloppen en schrijf op de eerste envelop de datum van de dag dat je hebt gepland om de eerste boodschappen te gaan doen. Bijvoorbeeld: vrijdag, 23 oktober, want dat is een marktdag. Stop het laatste vijfde deel ook in de eerste envelop. Dit is het besteedbare bedrag dat je aan voorraad en vers voedsel uitgeeft in de eerste week. De resterende enveloppen vormen het budget voor de weken erna. Schrijf ook hier de betreffende datums op.

Inventariseren

Kijk dan wat je nog in huis hebt aan pot en blik, en in de diepvries. Als ik dat doe merk ik vaak: "Jemig, heb ik dat nog in huis? Dat was ik alweer vergeten! Wat kan ik er allemaal mee maken?" Laat je erdoor inspireren en bekijk de inhoud van de koelkast en de voorraadkast op eenzelfde manier.

In de koelkast staan ook vaak nog kliekjes die nodig op moeten. Check dus wel de uiterste houdbaarheidsdatum! Het is eeuwig zonde om ze overmorgen weg te moeten gooien. Je kunt ze evengoed met wat fantasie verwerken of gebruiken als basis voor een nieuw gerecht. Ideeën daarvoor staan hieronder en worden ook in de tips door het boek heen aangegeven in allerlei mogelijke variaties van smaken en recepten.

Basisvoorraad

Het prettige van een basisvoorraad is dat je er alle kanten mee uit kunt en zelfs onverwachte gasten zonder schroom kunt uitnodigen voor een 'diner à la maison': eenvoudig, gedegen of luxe, net waar je van houdt. Bijkomend voordeel is dat je alleen voor de verse producten die je nodig hebt, naar de winkel hoeft. Dat bespaart tijd en geld en vooral: de verleiding om meer te kopen dan de dingen die je echt nodig hebt. Dat komt vaker voor dan je denkt als je elke dag naar de winkel gaat. Zelf gebruik ik de onderstaande checklist. Zo nu en dan vul ik hem aan met 'luxe' producten als ik basisgeld overhoud. Het liefst koop ik dan smaakmakers en vaak is dat een buitenlands product, een kruid of zaadjes ervoor.



Checklist basisvoorraad

Algemeen:

1. meel (bruin en/of wit), gedroogde gist, bakpoeder;
2. maïzena of maïsmeel, griesmeel, havermoutvlokken, aardappelpuree, etc.;
3. eieren;
4. margarine, olie, slaolie of zonnebloemolie, olijfolie extra vierge;
5. zout, peper, sambal, specerijen en gedroogde kruiden of –mengsels, pitjes;
6. suiker en/of krenten, rozijnen, stroop of honing, gedroogde vruchten;
7. azijn;

Blik, pak en pot:

8. tomatenpuree, tomaten op sap (blik) of gezeefd tomatensap (pak);
9. blikjes vis op oliebasis: tonijn, sardines, ansjovis;
10. 1 pak langer houdbare melk (gesteriliseerd);
11. gedroogde peulvruchten: spliterwten, linzen, kikkererwten, bonen;
12. diverse bouillonsmaken in poeder of blokjes;
13. deegwaren: macaroni, spaghetti, lasagnevellen, spiraaltjes, etc.;
14. houdbare slagroom of sojaroom;
15. gemberbolletjes op siroop, sojasaus (zout) en ketjap (zoet);
16. rijst, aardappelen, knoflook en uien, afbakbroodjes;

Diepvries en koelkast:

17. melk, kwark en/of yoghurt of karnemelk, koffiemelk, kaas;
18. spinazie, erwttjes, voorgebakken friet of aardappelschijfjes;
19. bladerdeeg, ingevroren boterhammen;
20. witte vis: koolvis, (pangasius, zalm).





Denksport

"En betere waar, en 10 %...alleen de Gruyter" las ik altijd op de bestelbus van de voormalige grootgrutter, die één maal per week bij ons voorreed. Mijn moeder had eraan vooraf, met bestellijst en potlood gewapend, alle keukenkastjes opengetrokken. Ze was de kelder ingedoken en had even aan de eettafel zitten hoofdrekenen. Daar is ze een kei in. En terwijl wij onbekommerd aan haar voeten speelden, had zij het weekmenu gepland.

Tegenwoordig kijkt men niet graag terug naar het verleden. We hebben inmiddels allemaal wel een koelkast, diepvries, combimagnetron en kant en klare schotels. Hoort dat oude gedoe nog wel thuis in deze moderne samenleving? Of in een kookboek? Niet alle dingen van vroeger zijn echter onbruikbaar geworden: een goede planning bijvoorbeeld en overzicht krijgen, je voorraad en kliekjes checken, een slim inkoopbeleid en rekening houden met je beurs? Dat lijkt misschien van gisteren, maar onze moeders en oma's hadden er kijk op als geen ander! Eigenlijk

hadden ze gewoon 'kleine bedrijfjes'. Wat ons tegenwoordig ontbreekt, is de nodige tijd en aandacht voor ons voedsel, omdat de weinige tijd die we krijgen efficiënt verdeeld moet worden tussen werk buitenshuis en het halen en brengen van de kinderen. Een klein budget dwingt je echter om daar anders naar te kijken. Eten moet je toch, elke dag. Deze 'ouderwetse formule' is daarbij bruikbaar en verdomd handig.

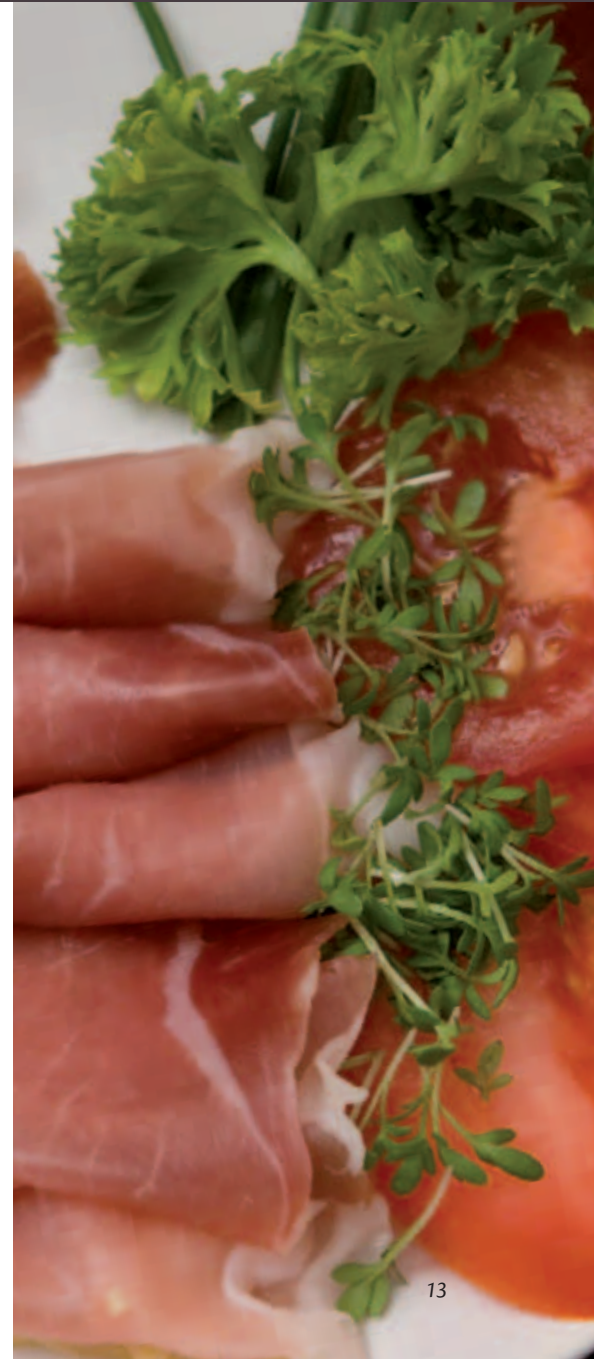
Weekmenu

Ik nodig je uit de tijd te nemen om een weekmenu samen te stellen. Laat je inspireren door aanbiedingen in reclamefolders, de groenten en fruit van het seizoen, afwisseling in je menu en door de restjes in je koelkast. Voor hoeveel personen en voor wie? Maar koop niet teveel van één product ineens, zoals mij wel vaak is overkomen. Tenzij je het kunt invriezen, bewaren, inmaken of alles gebruiken kunt op een feestdiner.

Tips voor kliekjes

Gooi restjes niet bij voorbaat weg, maar plan ze in, bij het maken van het menu

1. Wat maak je van gebakken vleesresten, vis, kip, spekjes, kaasblokjes?
Huzarensalade, stamppot, koud voorgerecht, broodje shoarma, soep, saus, bami of kroket.
2. Restjes gekookte rijst?
Risotto, vulling voor loempia of gevulde koolbladeren, nasi, rijstpudding, krentjebrij.
3. Zoet/zuur bereide groenten: rode bietjes, rode kool, zuurkool?
Nog dagen goed als bijgerecht/salade, stamp en vis; in chutney, wraps, shaomabroodjes.
4. Kooknat van groenten of blancheerwater (behalve van koolsoorten en spinazie) en koude thee?
Basis voor soep, bouillon, cup à soup, sauzen en stampen.
5. Olijvenwater, gekruide azijn van augurk, uitjes, paprika's, pepers, olie van vis uit blik?
(tomaten)saus, salades, soepen, knoflooksaus.
6. Slof geworden koekjes,: speculaas, kandijkoeken, mariakaakjes?
Taartbodem, verwerkt in ijs, (geroosterd) als zoet strooisel over toetje of taart.
7. Slof geworden chips en oud brood?
Als paneermeel over ovenschotels van aardappels; de laatste als croutons, in Italiaanse salades, wentelteefjes.
8. Oude pinda's of noten of pitjes?
Met suiker en boter: karamel maken. Pitjes 'oppeppen' in droge koekenpan, in kommetje klein beetje ketjap of sojasaus of zout, peper en kruiden erbij.





Creatief

Steeds meer mensen nemen meer tijd voor de aanschaf van producten. Velen kopen het vers op de markt, in buitenlandse winkeltjes en kijken naar aanbiedingen of nemen de huismerken in de goedkopere supermarkten. Dat blijkt uit alle genoemde tips en trucs van de bijdragen en reacties die ik ontvang na mijn oproep. Ik heb ze zoveel mogelijk verwerkt in onderstaande recepten, tips en variaties.

Het gaat er in feite om dat je volgens je eigen smaakgevoel, je budget en met jouw eigen creativiteit te werk gaat. En om niet bij de pakken neer te gaan zitten of in een dip te raken. Geef jezelf en anderen een goed gevoel, want het gaat lukken. Met de volgende tips kun je je eigen creativiteit tot ontwikkeling brengen.



ZZZB-geheimen

Ons Europees menu bestaat uit 3 gangen, althans dat is zo de traditie. Soms maken ze er wel 7 van in dure restaurants, dat wordt gezien als luxe. Elke gang heeft een bedoeling:

1. Het voorgerecht is klein, overwegend zout en hartig. Het werkt maagopenend;
2. Het hoofdgerecht is stevig, meer vullend, met meer vezels om te verteren, zodat het de darmen activeert en daardoor ons uren lang energie kan geven. Het is in verschillende combinaties van zoet, zuur, zout en bitter in een gerecht zelf, maar ook in combinatie met andere gerechten mogelijk. Meestal draait dat om iets “substantieels”, zoals mijn vader dat noemde: vlees, kip of vis, dat door de rest van de smaken wordt aangevuld: een warme groente, een salade en neutrale aardappelen of een vullend meel of rijstgerecht;
3. Het nagerecht is meestal zoet en/of zuur, licht en meestal romig. Het is om een nog verzadigder gevoel te krijgen, werkt gaatjesvullend en maakt de maaltijd af.

In veel landen in en buiten Europa, komt er maar één gang op tafel die in al onze behoeften van smaken voldoet: **zout, zoet, zuur en bitter (ZZZB)**. En in Aziatische en Afrikaanse landen laat men die keuze aan de eter zelf: alles komt tegelijk op tafel. Waar je ook voor kiest, het gaat erom goede combinaties en variaties te vinden, die elkaar aanvullen. Want al het eten dat we dagelijks op ons bord scheppen, is slechts een combinatie van deze vier smaken, in wisselende samenstellingen. Er zijn uitgesproken smaken in groenten, kruiden, vruchten en in vlees, vis en gevogelte, maar dat is zelden een zo’n smaak alleen. De andere bepalen mede hoe het

product smaakt. Van aardappel, rijst, tarwe of maïs kun je zeggen dat alles min of meer in balans is en dat zijn dan ook de dingen die we eten als hoofdvoedsel.

Maar zelfs dat verandert vaak bij bewerkingen als koken, braden, stoven, frituren en bakken.

Ook door de manier van verwerken en bewaren van voedsel worden van oudsher smaken gemanipuleerd. Dat gaat van augurk en zilverui via karnemelk en yoghurt tot het zouten van vlees, vis, en kool (spek, ham, kabeljauw, zuurkool). Dan hebben we het nog niet eens over gerookt vlees en vis, gistingsprocessen in wijn, bier en brood, of over het winnen van olie uit zaden, noten en vruchten gehad. De smaken van de meeste ingrediënten zijn vervangbaar. Als je goed nagaat wat voor smaak ontbreekt of vervangen kan worden, kun je beter kiezen uit het brede

aanbod en uit de goedkopere alternatieven voor die producten. Voor bijna elke smaak is wel een vervanging te verzinnen.

Toch kun je per gerecht maar een, hoogstens twee dingen vervangen door iets anders en daar moet het dan per smaak ook nog op blijven lijken. Je kunt, bij wijze van spreken, witlof niet ongestraft vervangen door zuurkool, als bitter de hoofdsmaak van het gerecht moet vormen. Dat lijkt logisch in dit geval, maar is lang niet altijd zo duidelijk of vanzelfsprekend. Bij de recepten en in de ingrediëntenlijsten worden zulke vervangingen genoemd en er wordt dan ingegaan op min of meer vergelijkbare smaken. Dat zijn natuurlijk slechts suggesties. Zelf experimenteren is het belangrijkste, probeer het eens uit en geef jouw gerecht dan een eigen naam.





Koken als sport:

Koken is een kunst die met wat extra tijd en aandacht een vaardigheid wordt. Koken zonder poen voegt iets extra's toe: het is ook een sport. Laat je uitnodigen en daag jezelf uit. En als het even niet meezit, denk dan aan je vrienden en de burens: leen een ei, als je er tekort komt voor de pannenkoek. En geef je buurvrouw een kopje suiker of meel terug als ze dat nodig heeft.

Soms vond ik het moeilijk om naar een feestje te gaan, omdat ik me wel eens schaamde voor de situatie. Doe het toch, 'vreet even uit' en geniet er van. En dan plan je later een maaltijd voor die aardige mensen en nodig je ze uit voor een etentje bij jou thuis. Laat ze wellicht een eigen drankje meebrengen, zodat je daar geen kopzorgen over hebt. Dat kennen we nog uit onze studententijd: een Amerikaanse fuif (grappig genoeg in Amerika zelf bekend als: 'Dutch party'). Bereid dan een maaltijd zonder poespas met een recept dat je al kent, waardoor je niet voor verrassingen komt te staan. Wedden dat je terug uitgenodigd wordt?

Heb je een stukje tuin, een vensterbank, een balkon of een bloembak? Zaaï of kweek er plantjes in die je op kunt eten, zoals kruiden of een tomatenplantje. Niets smaakt zo lekker als die dingen die je zelf hebt laten groeien. Het is bovendien een leuke hobby erbij. Of ga regelmatig lopen in de natuur en verzamel kruiden en wilde groenten tussentijds. Lees er eens een boekje over en neem een flora mee! Dat is leuk om te doen. In het boek worden ook hiervoor tips gegeven.

Het gedicht hiernaast is van Marinus uit Arnhem, die de gelukkige bezitter is van een eigen groentetuin.

Mijn tuin...

Geen ochtend zal ik mankeren

Op mijn inspectie door het groen.

Ruim de tijd neem ik om te doen

Zoals betaamt voor spirituele heren,

Die in Gods natuur willen verkeren.

Hier een dief, daar een slak,

Mijn vingers schieten in het rond

En beroeren zacht de rijke grond

Die groeiplaats is en soms een dak

Totdat ik het in mijn handen pak!

De trotse bezitter van dit paradijs,

Is een vriend van iedereen;

Want zonder groenten bezoekt hij er geen.

En... elke herfst, het einde van de reis,

Ben ik, totdat de lente weer komt, van de wijs...

H1 Soep en zo

Bijzondere en gewone soepen, voorgerechten



Een uur geleden geplukt!

"Als je zo weinig geld hebt," zei mijn vriend Wim, "waarom neem je dan geen volkstuin?"

"Omdat ik de man ben met de meest ongroene vingers van heel Nederland," was mijn antwoord. "Valt best mee," zei Wim, "kom een keer kijken in mijn tuin." Dat leek me niks.

Een paar weken later vroeg Wim: *"Ga je mee naar de volkstuin? Ik heb ontzaglijk veel aardbeien, en die moeten allemaal vandaag nog geplukt worden".* Probeer daar eens nee op te zeggen.

We plukten en plukten, en hoeveel we ook opaten onderweg, we hadden toch zeker een emmer aardbeien aan het eind. Kreunend kwam ik overeind, niet meer gewend om zo lang op mijn knieën te werken. We dronken koffie uit een thermosfles. Smaakt goed, zo in de open lucht, na een uurtje stevig doorwerken. *"Kijk, dat stukje daar,"* zei Wim, *"dat moet ik eigenlijk nog volplanten. Wil jij daar niet wat groenten zetten? Sla of zo?"*

Zo werd ik volkstuinier. De meest onervaren tuinier ooit. Op een dag belde Wim vanuit de tuin om te vragen wat ik van plan was met die 75 kroppen sla van me. Ik dacht dat hij een grap maakte. Nooit over nagedacht dat plantjes die je tegelijk in de grond zet ook tegelijk volgroeid zijn. Ik at sla bij het ontbijt, een slaatje tussen de middag, en slasoep in de avond, maar dat sloeg nauwelijks een muizengaatje in de slaberg. Na een paar dagen deden vrienden de deur niet meer voor me open, bang dat ik ze alweer sla in de maag kwam splitsen. Ik kon tien kroppen kwijt aan een naburige volkstuinier, maar toen gaf hij als wraak tien courgettes terug.

Nu heb ik mijn eigen lapje. Huur – hou je vast – 50 euro per jaar. De meeste volkstuincomplexen hebben moeite om nieuwe mensen te vinden, gek genoeg... Spaart het geld uit? Ja, natuurlijk. Het groentevak in de supermarkt loop je fluitend voorbij. En altijd cadeautjes paraat. Hoe de mensen kijken als je aankomt met een krop andijvie in een mooie witte plastic zak, en daarbij roept: Helemaal biologisch! Uit eigen tuin! Uur geleden geplukt! Ze hebben de hele avond nog niet zo'n mooi cadeau gehad.

Sander Kooistra uit Arnhem.

Tip: brandnetels

De prik van brandnetels wordt veroorzaakt door mierenzuur, dat reinigend en zuiverend werkt.

Brandnetels bevatten ijzer, magnesium, mangaan, kalk en kalium, vitamine A en eiwit. Het kruid is daarom goed voor hart en bloeddruk, nieren en longen. Het werkt tegen overgewicht, reuma, ischias, jicht en ermee samenhangende onaangenaamheden. Samen met de andere genoemde kruiden past het uitstekend in een voorjaarskuur, vanwege de ontgiftende werking. Als thee, in de soep of gewokt zoals spinazie met wat knoflook en kaas erover. Voor afvallen heb je geen dure pillen nodig.

Tip: Wilde kruiden als brandnetels

zijn tevens indicatoren voor de samenstelling van de grond. Brandnetels groeien graag op grond die met name in de bovenlaag veel stikstof bevat, terwijl (vogel)muur wijst op rijke, zure grond met een goede structuur. Door de eerste grond niet te bemesten en de tweede te bekalken kun je de grond meer in balans brengen en zal die speciale onkruidgroei afnemen. Dat is natuurlijk afhankelijk van wat je er voor groenten op wil kweken: kalk- of juist zuurminnende planten.



Brandnetelsoep

Ingrediënten

Uit de kast

1 ui;
1 teentje knoflook;
(olijf)olie;
zout en peper;
kruidenbouillonblokjes (of een zelfgetrokken basisbouillon;
vermicelli, spaghetti of restje gekookte rijst).

Verse spullen

zakje soepgroenten, zelf fijn gesneden of zo gekocht;
stukje knolselder;
1 flinke handvol jonge brandneteltoppen, zonder steel
en/of een paar paardebloemblaadjes, weegbree, of klein
hoefblad.

Eventueel

een tomaat;
een stukje fijngesneden Spaanse peper;
verse kervel, bieslook, koriander;
(scheutje witte droge wijn).

Basisgroentebouillon

2 hele uien, in grove stukken;
Een paar teentjes knoflook;
Stuk knolselderij of stengels van bleekselderij;
1 of 2 winterwortels in grove stukken;
Een stuk gemberwortel en een stukje Spaanse peper;
Kruidenrij naar keuze, bijvoorbeeld laurierblad, rozemarijn, tijm.

Wilde soep van brandnetel, basisgroentebouillon en kervelsoep

Een verdomd lekker soepje voor in het voorjaar. De prik van de brandnetel gaat er overigens helemaal af als je ze kookt en je kunt ze overal gratis plukken. Gebruik alleen de jonge bladeren van de toppen in het voorjaar en pluk, was en snijd ze met handschoenen aan, maar dat mag duidelijk zijn. Verzamel ze op schone grond en niet op de vuilnisbelt of in een berm naast de snelweg. Dat geldt natuurlijk voor alle wilde groenten en kruiden. Deze 'wilde' soep opdienen met eenvoudig stevig bruinbrood metkaas of met een kaasfondue ernaast.

Stappenplan:

1. Ui en knoflook en eventueel de Spaanse peper fruiten in wat olie tot de uien glazig zijn. Voeg water met de bouillonblokjes of de gezeefde verse bouillon toe en laat koken;
2. Proef op zout, peper en kruiden. Voeg dan de gesneden soepgroenten toe en breng het geheel aan de kook. Zet dan het vuur lager;
3. Doe er de deegwaren of de rijst in en roer het goed door. Na vijf minuten de brandnetel en wilde kruiden erbij en laat het dan nog vijf tot tien minuten zachtjes op laag vuur trekken;
4. Draai dan het vuur uit en laat vijf minuten nagaren met de deksel op de pan.

Basisgroentebouillon:

1. Doe alle groenten en ook de ingrediënten die onder eventueel worden genoemd, behalve de verse kruiden in een soeppan en vul het aan met water of met het kooknat van andere groenten, dat je niet helemaal toevallig had bewaard;
2. Breng het snel aan de kook en laat het verder 30 tot 45 minuten op een plaatje op het kleinste pitje zachtjes trekken;
3. Zeef de bouillon en laat het goed afkoelen. Zet het dan in de koelkast. De volgende dag gebruiken als basis of het restant in porties invriezen. Dit is een neutrale bouillon, want er zit (nog) geen zout bij en weinig vet. Je kunt er bijvoorbeeld een met meel gebonden soep van maken, bijvoorbeeld van tomaten, asperges of champignons.

Kervelsoep:

Kervel is een zeer aromatisch kruid, uitermate geschikt voor een heldere herfstsoep met een karakteristieke, lichte smaak, tussen peterselie en anijs in. Veel chique en smaak voor weinig geld. Kervel is een bijzonder aanbevelingswaardige 'vergeten' groente. Een vers bosje kost ongeveer één euro maar betekent: een grote pan soep. Het kruid smaakt zo sterk dat er weinig anders nodig is dan een goede heldere basisbouillon (van vlees, groenten of champignons) en de soep verder alleen een kopje gekookte rijst nodig heeft. Zo'n vers bosje is helaas alleen van eind augustus t/m september op de markt, als je tenminste geluk hebt. Ingevroren of gedroogd verliest kervel haar typische smaak! Trouwens dat geldt ook voor de soep, dus maak die hele pan maar ineens leeg. Daar zal niemand van je gasten over klagen! Raadzaam is om de kervel en de (gekookte) rijst er pas op het laatst aan toe te voegen.

Tip: basisbouillon invriezen:

Als je een vriezer hebt, kun je zo'n neutrale basisbouillon goed in kleine porties invriezen. Zo heb je altijd de basis voor steeds weer een andere soep bij de hand. Een van de koks van de eetclub in de Emausparochie vertelde dat ze dat ook doet met snert en bijvoorbeeld een gerecht als stamp. Ze verdeelt ze in eenpersoonsporties en houdt er rekening mee bij haar aankopen. Door zo'n vriezer kun je producten aanschaffen als ze goedkoop zijn. Als je bijvoorbeeld maar een halve paprika nodig hebt, kun je het restant in blokjes invriezen. De volgende keer neem je er de benodigde hoeveelheid gemakkelijk in stukjes af.



Uiensoep met de Franse slag

Ingrediënten

Uit de kast

4 tot wel 6 flinke uien in ringen gesneden
(ongeveer 750 gram tot een kilo naar smaak);
6 teentjes knoflook, gesnipperd in kleine reepjes;
2 laurierbladeren met daarin 3 hele kruidnagels
gestoken;
(olijf)olie of boter;
1 theelepel grove mosterd of mosterdzaadpoeder;
Vers selderijblad of lavas (maggikruid) of
peterselie;
Kruidenbouillonblokjes of getrokken basisbouil-
lon (zie onder);
Gedroogde Franse of Italiaanse kruiden (tijm,
rozemarijn);
2 eetlepels witte bloem of bruin meel.

Eventueel

Kerrie, foelie of nootmuskaat i.p.v. Provençaalse
kruiden;
Gemberwortel en/of stukje Spaanse peper;
Een handvol wilde kruiden, bijvoorbeeld
wat brandneteltoppen,
Paardenbloemblaadjes, weegbree of klein
hoefblad;
Een klein scheutje witte droge wijn of afgekoelde
(groene) thee;
Croutons, oud brood of stokbrood;
Geraspte kaas.

Uiensoep met de Franse slag

Vroeger werd je in Nederland voor arm versleten, als er uien op tafel kwamen. In wat voor vorm dan ook. Het werd gezien als “voer voor armelui” en daar hoorde men liever niet bij, al was dat misschien stiekem wel zo. Het klassieke recept komt uit Parijs, waar de laders en lossers in de vroege ochtenduren ervan smulden. In België en Frankrijk stond het daarom bekend als een verkwikkend soepje dat bovendien hielp tegen de kater van de verlate boemelaars die juist op dat uur op weg waren naar een dubieus bed. Overigens was het gerecht eeuwen geleden al bij de Egyptische bouwers van piramiden favoriet, hoewel ik me afvraag, of zij wel speciaal last hadden van katers? Maar allà, dit terzijde.

Vanwege deze rijke historie spreekt het als vanzelf dat op dit gerecht heel veel variaties mogelijk zijn. En ware het niet dat de culinaire Franse keuken er - uit pure gewoonte - een basisgerecht van had gemaakt, dan waren wij nooit op het idee gekomen het bij ons op de menukaart van het betere restaurant te zetten als: “Soupe à l'Oignons”. Dat klinkt inderdaad wel wat anders dan 'Ajuinsoep' op z'n Vlaams, 'Siebeltjessoep' in Tilburg ofwel 'Unnesop' in Maastricht, maar gaat in feite om hetzelfde. Uien zijn meestal vrij goedkoop en, evenals peen, in zowat alle landen te koop. De soep is een makkelijk en uiterst simpel te bereiden gerecht, bovendien gezond en voedzaam en... inderdaad heel verkwikkend. Eenvoudig of moeilijk: er is keuze genoeg. Culinair gezien kun je het alleen maar verpesten door teveel luxe dingen toe te voegen. Maar die keuze staat uiteraard vrij.

Tip: Gecaramelliseerd uienbijgerecht

Van dit bijgerecht zul je vast en zeker veel gebruik maken. Het is een zoet/zure combinatie die past bij allerlei soorten vlees en rijstschotels, als begeleiding bij puree van aardappelen of vegetarische gerechten in het bijzonder. Laat ongeveer een eetlepel suiker smelten in een droge koekenpan, doe er olie of boter bij en roer het goed tot een homogene massa, voeg 3 in ringen gesneden uien toe en fruit het licht bruin. Voeg dan een klein scheutje water toe, wat azijn en ketjap manis of sojasaus, een handvol voorgeweekte krenten of rozijnen of in stukjes gesneden gedroogde abrikozen. Laat wat laurierblad meestoven en maak het op smaak met zout en peper en wat nootmuskaat.

Stappenplan

1. Fruit de uiringen en de knoflook, kruidenrij en eventueel rode peper in boter of olie glazig. Laat even stoven en bak het half bruin met de deksel er half op. Wel regelmatig roeren. Voeg de bloem toe en fruit dat even mee. Als je de kleur te licht vindt, voeg je een klein beetje sojasaus toe;
2. Leng het aan met koude bouillon (of water) en eventueel wijn of koude thee, en roer zolang door tot er geen klonters meer zijn. Voeg kruidenrij en bouillonblokjes toe en laat op zacht vuur stoven gedurende 15 minuten. In plaats van groentebouillon kun je ook bouillon op basis van rundervlees of kip nemen;
3. Voeg in de laatste 5 minuten de verse kruiden toe en eventueel andere smaakmakers naar eigen idee en smaak. Voor meer pit kun je wat grove mosterd of mosterdpoeder toevoegen;
4. Afwerken op z'n Frans: rooster niet meer zo verse, en met een knoflookteentje besmeerde boterhammen of hard geworden stokbrood in een tostiapparaat of in de grillvoren, bestrooid met wat geraspte kaas en plaats het geheel met soepkom en al, onder een hete grill voor ongeveer 5 minuten, zodat de kaas kan gratineren.



Tip: Tomatensoep

Fruit 1 gesnipperde ui en 2 teentjes knoflook in olie. Voeg verse tomaten en/of 1 blikje tomatenpuree toe en fruit dit samen even tot een smeelige pasta. Doe dan het meel erbij en fruit dit ook mee. Hierop de koude bouillon en een paar verse tomaten in stukjes of eventueel een blik gezeefde tomaten. Kruid naar smaak af en roer er op het laatst een theelepel suiker of honing en een scheutje azijn of restje rode wijn door. Grove onderdelen kun je pureren met een staafmixer. Voeg op het laatst nog wat vers selderijblad en/of wat gare, gekookte rijst toe. Laat dat nog even doorkoken. Serveer met een beetje dikke room of koffiemelk in het bord.

Herfst en Zomersoepen



Foto: Adile.

Ingrediënten

Uit de kast

1 grote aardappel;
1 ui;
2 blokjes bouillon;
Klein beetje zout;
1 ½ el tomatenpuree;
4 el olie.

Verse spullen

1 courgette;
1 winterwortel;
250 gram rode linzen;
Peterselie, bladselderij, koriander of munt.

Eventueel:

1 eetlepel bloem;
1 stukje rode peper of een schepje peperpoeder
of ayvar;
2 teentjes knoflook;
Yoghurt, citroenschijfjes, of croutons.

Turkse linzensoep van Adile: Mercimek çorbasi

Nu een recept van Adile uit Turkije. Jullie zullen haar vast al kennen, want zij wordt vaak gevraagd op verschillende locaties in Arnhem voor haar verfijnde Turkse gerechten en ze is bekend van haar kookcursussen speciaal voor Nederlandse vrouwen om hen Turks te leren koken. Ze gebruikt eten om elkaars culturen beter te leren kennen. Adile draait dan ook haar hand niet om voor grote hoeveelheden spinaziebroodjes met feta of andere Turkse specialiteiten op feesten of partijen. Bijvoorbeeld voor het 'vrouwenontbijt' op Internationale Vrouwendag (8 maart) dat ook in Malburgen wordt gevierd. In wijkcentrum 'de Spil' begeleidt ze eens in de maand een groep Turkse vrouwen die gezellig samen koken en eten. "Dan praten en lachen we veel met elkaar en verdelen ondertussen onderling de taken, want iedereen kookt gezellig mee. Daarna eten we het samen op," vertelt kokkin Adile met vrolijke lichtjes in haar ogen. Een van de vrouwen vond het leuk om de recepten die ze hadden gekookt uit te schrijven en te verzamelen en bundelde die in een handig naslagwerkje, dat zo nu en dan wordt aangevuld met nieuwe recepten. Dat zijn er nu al minstens twintig, waaronder dit recept voor linzensoep. Adile bereidde de soep voor ons kookboek. In Turkije komt deze soep op tafel met een aantal bijgerechten die op aparte schaaltes worden geserveerd: Turks brood, yoghurt, Citroenschijfjes, croutons of fijngesneden verse peterselie, selderij of munt.

Stappenplan:

1. Zoek de droge linzen goed uit, want er kunnen nog kleine steentjes en onzuiverheden tussen zitten. Was ze dan grondig. Doe ze in de soeppan met water en de bouillontabletten;
2. Snij alle groenten zeer fijn en voeg ze toe. Laat het geheel zo'n 20 minuten zachtjes doorkoken;
3. Verhit in een aparte koekenpan de olie met de tomatenpuree, voeg eventueel hieraan de bloem toe en fruit het samen aan;
4. Als de groenten gaar zijn, het pureemengsel toevoegen;
5. Neem de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer of haal het geheel door de passe-vite. De soep moet niet te dik zijn en diep oranje van kleur. Een strooisel van groene kruiden maken een mooi kleurcontrast.

Tip: Bruschetta-kruiden en afbakbroodjes

In plaats van Turks brood kun je voor een feestje, voor de afwisseling ook eens het volgende maken: Snijd een ongebakken broodje in de lengte doormidden, bestrijk de helften met een doorgesneden knoflookteentje en olijfolie en strooi er de kruiden op. Knapperig afbakken volgens de verpakking. Bruschetta-kruiden kun je aanschaffen bij speciaalzaken en grote supermarkten.

Tip: Gebruik van Bruschetta-kruiden

Een pittige tip voor het aanmaken van groene sla: maak een eenvoudige vinaigrette of mayonaisesaus. Bestrooi vóóraf de sla met deze kruiden, voordat je de saus erover doet. Iedereen zal je vast naar het recept van je sausje vragen!

Tip: Ayvar

Ayvar wordt in veel Turkse gerechten gebruikt. Het is een pittige smaakmaker en tegenwoordig ook bij de grootgrutters te krijgen. Het bevat o.a. pepers (paprika en scherpe rode peper), ui, aubergine, tomaten en kruiden als piment en komijn. De pasta is vergelijkbaar met sambal, maar heeft een rijkere smaak en body. Het lijkt qua structuur meer op pesto.

Tip: rode, bruine, groene linzen

Linzensoorten te over en allemaal goedkoop. De rode zijn uitstekend geschikt voor soep en saus. Ze worden namelijk gepeld - zoals de spliterwt - waardoor ze in korte tijd stuk koken. Niet voorweken dus. Overigens, dat geldt ook voor groene en bruine linzen, hoewel dat soms wel op de verpakking staat. De grotere soorten zijn nog heel, ze hebben hun velletje nog. Eigenlijk is hun kooktijd redelijk kort, hoewel dat veel afhangt van het jaargetij. De oogst in Italië en Frankrijk valt rond september, dan worden ze gedroogd en in de winter uitgezocht op kleine steentjes (het zgn. "lezen"). Anders dan nu gebeurde dat vroeger namelijk met de hand. Een heidens karwei, denk maar aan Assepoester! Kijk ze voor de zekerheid zelf nog even na, want je zult maar eens op zo'n steentje bijten!



Pompoen/ tomatensoep

Ingrediënten

Uit de kast

1 grote ui;
4 teentjes knoflook;
bouillonblokjes;
zout, zwarte peper;
tijm, oregano, basilicum, laurierblad;
1 zakje kruiden voor knoflookkruidenboter;
2 blikken gepelde tomatensojasaus of ketjap;
scheutje azijn of citroen.

Verse spullen

half bosje bladselderij;
1 kleine pompoen;
300 gr. gemengd gehakt.

Eventueel

verse tomaten;
stukje knolselder;
2 aardappels;
room of koffiemelk.

Pompoen/tomatensoep

Een stevige soep die verwarmt van binnen en ook nog ruimte laat voor een zoet toetje als pannenkoek met kersen- of bramensaus. Maar de soep kan ook gewoon met kaas en brood gegeten worden.

Stappenplan

1. Pompoen in acht delen snijden, schillen, uithollen (pitten bewaren) en in grove blokken snijden;
2. Ui en knoflook fruiten in wat olie, dan de pompoen en eventueel de knolselder erbij;
3. Verse tomaten of de 2 blikken gepelde tomaten toevoegen. Laat dit al roerend heet worden en leng het aan met wat water. Laat dit een tijdje pruttelen met het laurierblad en blokje bouillon tot de pompoen gaar is. Dat duurt niet zo lang;
4. Maak intussen het gehakt op smaak met zout, peper, en het zakje kruiden voor boter. Snij het in grove blokjes of draai er balletjes van;
5. Neem de pan van het vuur, haal de laurier eruit en maak alles fijn met de staafmixer of stamper. Zet het terug op klein vuur. Als het te dik is wat water erbij, als het te dun is fijne blokjes aardappel toevoegen. Laat die dan nog even gaar worden;
6. Maak de soep nu op smaak met de gedroogde kruiden, de sojasaus en een scheutje azijn of citroensap;
7. Voeg dan de blokjes gehakt toe en de gesneden bladselderij. Laat het op zacht vuur ongeveer nog vijf tot tien minuten staan met het deksel op de pan, tot het gehakt gaar is.

Tip: Pompoenpitten

Ontdoe de pitten van de rest van de vezels en week ze een nacht in water. Daarna goed wassen tot ze schoon en niet meer glibberig aanvoelen. Stop wat pitten in een zak met teelaarde. Maak bovenin en in de zijkanten van de zak een paar insnijdingen en druk er de pitten in. Zet ze in de zon op het balkon of in de tuin en houd ze vochtig. Een aantal zullen weer ontkiemen en vóór je het weet heb je nieuwe pompoenen! De rest kun je drogen op een keukenpapiertje. Let erop dat het niet gaat schimmelen: draai ze regelmatig om. Pel ze later en rooster ze droog in een koekenpan. Doe ze in een kommetje met heel weinig ketjap of sojasaus.

Tip: Varianten op dikke soepen

Lichtere varianten van ditzelfde recept voor een luxe zomersoep:

- **Vegetarische courgettesoep:** *vervang de pompoen door courgettes en kook ze op dezelfde manier. Laat de tomatenpuree vervallen en vervang het vlees door paprika;*
- **Venkelsoep:** *heel fris en licht. Vervang de pompoen door venkel, laat tomaten en/of tomatenpuree weg. Hou het fijne groen van venkel achter en presenteer die samen met wat gedroogde dille en wat ongezoete geslagen room of zachte kruidenkaas op het bord. Strooi er eventueel wat geraspte kaas over.*





Een gedicht van Marinus dat hij schreef in september 2004, toen hij bezig was met zijn tomatenooft:

Tomaten

*Er zijn weinig groenten die ik zou kunnen haten,
Behalve dan die wispelturige vrucht tomaten.
Nu eens rood, oranje en zelfs ook geel;
Soms heb je er gewoon te veel.*

*Eerst willen ze totaal niet groeien
En moet ik mij ermee bemoeien.
Een poreuze slang en houtzaagsel van Joop
Leiden ons tot nieuwe hoop.*

*Maar al het water, al het wieden,
Het duurt lang voor het iets wil bieden
Van rijpe vruchten en liefst niet rot!
Maar... méér dan eens treft ons dat bittere lot.*

*Zij zijn het toonbeeld van wat het wezen kan,
Met mooie palen op de aarden vloer.
De dieven liggen op de loer,
En ook de vogels weten er van.*

*Tomaten, ze groeien je om de oren,
Als er teveel worden geboren.
Maar voor het gewone, het normale verkeer
Lust ik ze de hele dag door en dan morgen weer!!*

Een vrolijke sperzieboontjessalade

Ingrediënten voor 2 personen

Uit de kast

1 (rode) ui (dunne schijfjes);
zout, zwarte peper;
1 kruidenbouillonblokje;
pijnboompitjes of zonnebloempitjes.

Verse spullen

350 gram haricots verts of sperziebonen;
200 gram feta kaas;
150 gram magere spekblokjes of uitgebakken gerookte ham;
15 cherrytomaatjes of 2 tomaten;

gedroogde Italiaanse of Franse kruiden;
verse slablaadjes, wat spinazieblaadjes en/of rucola, rode sla of ijsbergsla.

Voor een vinaigrette:

Een teentje knoflook, geperst;
(olijf)olie;
(Kruiden)azijn;
Zout en peper, een klein beetje suiker of honing;
1 theelepel mosterd en/of mierikswortelpuree;
Een beetje citroensap of sinaasappelsap.

Voor een cocktailsaus:

Yoghurt (boeren- of stand-);

Fritessaus of mayonaise;

Wat citroensap;

1 theel. mosterd of mierikswortel;

½ theel. honing of suiker;

2 tot 3 eetl. ketchup;

1 of twee teentjes knoflook, door de pers;

2 augurkjes, in zeer fijn gesneden blokjes.

Eventueel:

Wat sinaasappel of mandarijnpartjes;

½ blikje maïs;

½ rode paprika en ½ rode peper;

groensel: bieslook, peterselie, basilicum, sjalotringetjes of bosui.

Een vrolijke sperzieboontjessalade

Voorafgaand aan haar ingezonden recept eerst een spreuk van Joke van der Scheer:

Een warm bad, een kop thee

En een smakelijke maaltijd

Geven troost aan een donkere dag

Of een verdrietig hart.

Eet smakelijk!

Joke houdt van kleur en creativiteit, niet alleen in het leven zelf, maar ook op je bord, zoals hier blijkt uit haar recept met sperziebonen. Ze las onze oproep voor recepten en tips uit Arnhem in de krant van het Kwartiermakersfestival. Die kleurrijkheid straalt tevens uit haar levensspreuken, die ze graag met ons wil delen: "Zorg dat je er ook voor jezelf smakelijk uitziet." De volgende uitspraak is van toepassing op haar ingezonden gerecht: "Als je van een kleurrijke maaltijd wilt genieten, moet je eerst zorgen dat er wat op je bord komt."

Deze kleurrijke salade kun je maken als voorgerecht, maar je kunt het ook als hoofdmaaltijd maken met gebakken aardappeltjes of zilvervliesrijst erbij. Neem dan de dubbele hoeveelheid. Afhankelijk van het seizoensaanbod kun je de groenten vervangen door snijboontjes, peultjes, asperges, erwten of maïs. Kies gewoon goedkope aanbiedingen van de markt. Heb je misschien meer trek in een cocktailsaus en heb je toevallig wat restjes in de koelkast staan die nodig op moeten, verwerk ze dan in de saus. Het grote voordeel van dit recept is, dat alles ruim vooraf aan een dineetje apart kan worden voorbereid – een zogenaamde mise-en-place - zodat je alle onderdelen op het laatst in een mum van tijd mooi kunt presenteren.

Stappenplan

1. Zet ruim water met een bouillonblokje of zout op voor de sperzieboontjes (Laat het mooie puntje bij het 'afhalen' gewoon zitten, dat ziet er verfijnd en vrolijk uit!). Haal ze voorzichtig met een schuimspaan uit de pan en spoel ze in een vergiet onder stromend koud water af. Laat afkoelen. Gebruik hetzelfde kooknat om de eventuele paprika te blancheren tot beetgaar. Bak de spekblokjes of hamplakjes uit in een droge koekenpan en laat ze uitlekken op keukenpapier;
2. Rooster de pitjes in een droge koekenpan bruin en knapperig. Doe ze in een kommetje met een heel klein scheutje ketjap of sojasaus, of zout en peper uit de molen. Snij de ui in zeer fijne ringen of snipper ze heel fijn. Verkruimel de feta en hussel alle ingrediënten voorzichtig door elkaar of rangschik ze voorzichtig op bedjes van sla op bordjes of op een grote platte schaal.;
3. Maak de vinaigrette of cocktailsaus en lepel het erover of ernaast. Strooi er zeer fijn gehakte groene kruiden (en paprikaruitjes) op.

€ Tip: Kookwater

Je kunt al het blancheerwater of kookwater van groenten bewaren en (her) gebruiken als basis voor soep, pastawater, bouillon of saus. Behalve dat van bloemkool, en broccoli, want dat gaat stinken. En ook niet van spinazie, want dat mag je niet meer opwarmen. Tenzij je het meteen in een bloemsaasje verwerkt of in soep verwerkt.

€ **Tip: Croutons**

Een tip van Irmgard, medewerkster bij de pakketverwerking van de Voedselbank Arnhem: Snij het brood in blokjes of parten: eerst in diagonalen, dan elke driehoek door de helft. Bak de stukjes licht aan in olie en draai het voorzichtig om en om, zodat elke kant krokant wordt. Fruit even een gesnipperde, grote teen knoflook of knoflookpoeder en Italiaanse gedroogde kruiden mee, maar niet te lang. Laat uitlekken op keukenpapier. Strooi er zout, peper en cayennepeper over en schud ze in een mandje goed dooreen, zodat alle stukjes daar iets van mee krijgen. Bak daarna eventueel verse selderijblaadjes of tijm, rozemarijn en oregano in wat olie tot knisperig. Laat dit ook uitlekken en afkoelen en voeg dat in stukjes toe aan het broodmengsel. Je kunt er ook nog geroosterde pitjes bij doen.

€ **Tip: Vegetarisch alternatief**

Vervang het vlees door een pittige kaas, met zachte kaas gevulde scherpe paprikaatjes uit een potje of door asperges, kikkererwten of witte bonen uit blik of pot. In plaats van feta kun je in pesto gemarineerde mozzarella gebruiken. Eventueel wat ongezoete geslagen slagroom toevoegen aan de cocktailsaus. Voor een optimaal Italiaans effect voeg je dan natuurlijk verse basilicumblaadjes toe. Hiermee heb je niet alleen de smaak maar ook de kleuren van de Italiaanse vlag ingevoerd: rood, wit en groen.

Tot slot nog een spreuk van Joke:

“Pel jezelf af als een ui, laag voor laag. Zo kom je bij jouw kern.”



'Engelen Te Paard'

Oesters in een jasje



Ingrediënten

Uit de kast

Een paar druppels vers citroensap of uit een flesje;

Olie of gesmolten boter;

Geraspte kaas.

Verse spullen

Oesters in blik, te koop bij een goede toko;

Ongeveer 6 of 7 plakjes gerookte ham of spek.

Tip: 'Engelen te Paard'

is van oorsprong een Engels recept, dat David vond in een vooroorlogs Duits kookboek.

Behalve dit recept zond David me zijn kookboek toe met dezelfde titel. Het boek is (nog) niet uitgegeven, maar we mogen gelukkig alvast dit recept introduceren in 'Koken Zonder Poen'.



David van 't Veen

'Engelen Te Paard'

Oesters in een jasje

Dit deftige voorgerecht komt van David van 't Veen en is speciaal voor de liefhebbers van oesters, bijvoorbeeld op het kerstdiner of op een feest. Hoewel rauwe oesters mij nooit getrokken hebben, wil ik deze wel eens proeven! Ze komen namelijk uit blik en moeten dan even garen in de oven in een jasje van spek of ham. Ze zijn dus niet rauw meer. Nu wist ik niet eens dat oesters ook ingeblikt werden en ze slechts voor ongeveer 1 ½ euro bij toko's in de schappen staan?

Ik besef dat ik hier ongewild stuit op een probleem dat sommigen van ons kwelt. Want ik zal het maar eerlijk bekennen: ik ben een lafaard. Rauwe weekdieren, slakken, inktvisringen, maden en wormen, kunnen mij niet bekoren. Daarin sta ik niet alleen, dat weet ik zeker. Zo zal ik ook nooit zwichten voor hart, pens, sprinkhanen, kikkerbillen, gefrituurde kevers of spinnen. Wel heb ik vroeger eens kippenlever, tong en rundernier gegeten - prima bereid door mijn schoonmoeder - maar daar ligt wel zo'n beetje de grens. Ondanks het professionele geslobber en geslurp van mijn ex en de kinderen, die jaren geleden op een camping in Normandië het weke zeedier hebben leren eten van een ruige Schot, ik werd er niet blij van. Maar met dit recept van David komt daar nu verandering in, want dit recept biedt uitkomst!

Stappenplan

1. Laat de oesters uitlekken en dep ze droog. Bestrooi ze met grof gemalen peper en een paar druppels citroensap;
2. Wikkel ongeveer 2 of 3 oesters in een plakje vlees en steek er een prikkertje door. Leg ze op een ingevet stuk aluminiumfolie in de oven. Besprenkel de rolletjes met wat olie en bestrooi met de kaas. Keer de pakketjes zodra ze bruin kleuren en bak de onderkant op de zelfde wijze. Je kunt ze ook even in de koekenpan aanbraden en dan onder de ovengrill even laten nagaren;
3. Serveer ze met toast of brood en een schijfje citroen of een paar gebakken uienringen op een schaal of op het bord.

Naaktslakken

*Normaal weet ik naakt wel te waarden,
sterker nog, ik zoek het regelmatig op.
Maar van deze slakken voel ik mijn maag omkeren,
mijn haren staan loodrecht op mijn kop.*

*Eerst hadden wij alleen oranjes,
nu zijn ze er in alle kleuren.
Van kleine tot enorme kanjers
overal komen ze voorbij zeuren.*

*Sterk heb ik overwogen
om ze te braden of te koken,
of ze te laten drogen,
ja, ze zelfs op te stoken.*

*Maar wat valt hen te verwijten
dat zij smachten naar ons kostbaar groen
en dat ze aan bijna alles bijten
en bezegelen met een kleverige zoen.*

*Milder ben ik wel geworden
door de ijver van dit beest
dat, nemend alle horden,
keihard werkt voor zijn eigen feest.*

*Nu heb ik, na rijp beraad besloten,
elke dag af te sluiten met een slakkengang
en de lieverds bij de buurman uit te poten
want die gunt ze hun eigen gang.*

Marinus.

Vispakketjes voor een straatfeest

Gemarineerde witte vis in aluminiumfolie voor barbecue of oven

Ingrediënten

Vismarinade

Het recept voor de vismarinade komt van mijn zoon Simon: grof gemalen peper, zout, een teentje fijngesnipperde knoflook, gedroogde dille, (olijf)olie, citroensap en een scheutje witte droge wijn. Mix het tot een lobbige saus met staafmixer of blender. Laat de visfilets er minimaal een paar uur intrekken of maximaal tot over een nacht in de koelkast marinieren. Deze marinade kun je ook verwerken in een saus.

Uit de kast

1 citroen in dunne schijfjes en die dan door de helft gesneden;
Zout en zwarte of witte peper;
Een klein scheutje (olijf)olie per halve visfilet;
Paar druppels van restant witte, droge wijn per halve visfilet;
Een paar met piment gevulde groene olijven;
Aluminiumfolie.

Verse spullen

½ rode of groene paprika in fijne reepjes gesneden;
Wat lichtgroen van prei of ui, ook in dunne lengtereepjes;
Takjes peterselie of bladselderij;
2 halve visfilets over de lengte gesneden (Pangasius, ontdooid en gemarineerd).

Foto links:

Hier is het recept uitgevoerd met paprika als variatie.

Gemarineerde witte vis in aluminiumfolie voor barbecue of oven

Koolvis en pangasius zijn goedkope alternatieven voor dure vissoorten als kabeljauw en schol. Witvis dus.

Je kunt ze gebroederlijk naast elkaar vinden in de diepvries van bijna iedere supermarkt. Koolvis is een zeevis die in de Europese wateren van Spanje tot Noorwegen wordt gevangen. De kersvers gevangen vissen, worden meteen aan boord gefileerd, samengeperst en snel ingevroren in rechthoekige blokken (per verpakking: vier deelbare stukken), die duidelijk een nabehandeling met een lintzaag tonen. Het heeft wel wat. Het ziet er net zo uit als dat dat ruwe en ruige visserswerk op een schommelend dek in weer en wind met storm en hagel is. Dat herken je vast van tv. Koolvis is uitermate geschikt voor vissoep. Maar laat het dan wel eerst ontdooien.

Pangasius is hier nog niet zo lang op de markt. Het is een zoetwatervis die pas sinds enkele jaren ook voor de wereldexport gekweekt wordt in Vietnam. De filets liggen per ongeveer 800 gram in de vriezer en worden zo nu en dan goedkoop aangeboden. Het loont de moeite te investeren in zo'n aanschaf en er steeds het benodigde aantal uit te nemen. Dit voorgerecht is voor vier personen en dan heb je er bijvoorbeeld maar twee nodig. Door de pittige marinade, is de vis al bijna gaar.

Tip: Alternatief met paprika

In plaats van in aluminiumfolie, kun je ze ook gaar stomen als je ze in kleurige gehalveerde paprika's zet (zoals je op de foto kunt zien). Zet die tegen elkaar aan in een ondiepe ovenschaal, schenk er wat van de marinade over en giet daarvan ook wat in de schaal. Dek ze de eerste tien minuten eerst af met folie, en verwijder dat halverwege de baktijd. Je kunt ze, als het visvlees nog niet gaar is, nog vijf tot tien nagrillen.

Stappenplan

1. Draai de halve visfilets om je vinger, zodat er een holte in het midden komt. Zet ze per stuk op een vierkant stuk aluminiumfolie. Vouw de vier hoeken daarvan om de vis omhoog. Giet een paar druppels olie in het ontstane gat in het midden en ook wat zout en peper;
2. Zet daarin een paar reepjes paprika, ui of preireepjes een half schijfje citroen en duw er daarna een groene olijf in. Het wordt leuk van kleur als je het naar boven toe iets laat uitsteken;
3. Besprenkel het met wat druppels wijn en steek er tot slot nog wat dille of peterselie in. Vouw de hoeken van de folie naar elkaar toe en sluit het pakketje in een horizontaal rolletje gedraaid, boven vis en groenten bijeen;
4. Zet de pakketjes ongeveer 20 minuten in een voorverwarde oven van 200/220 graden. Of zet ze op de barbecue in een niet te warm hoekje. De gaarheid kun je testen door een pakketje voorzichtig open te vouwen en te kijken naar de kleur: het moet ondoorschijnend wit zijn en niet glazig of licht roze. Bij een lichte druk met je vinger moet het visvlees meteen stevig aanvoelen en terugveren.

Tip: Duurzaam: aardappelen erbij?

Als je nou die oven toch al aanzet, kun je daar – energiebesparingstechnisch gesproken – je voordeel mee doen. Dat geldt overigens ook in het geval van de barbecue. Zoek uit de voorraad aardappelen een aantal even grote exemplaren en borstel ze grondig schoon onder de kraan. Verpak elke aardappel in aluminiumfolie en sluit dat hermetisch af. Zet de oven 30 minuten op ongeveer 250 graden en leg de pakketjes achter en aan de zijkant op het ovenrooster. (Bereid in de tussentijd de vispakketjes voor). Draai na die tijd de temperatuur terug naar 200/220 graden en keer de aardappels, voordat je de vispakketjes naast de aardappels op het rooster zet. Zo kun je niet alleen stroom of gas besparen, maar ook moeite, want de twee gerechten zullen bijna gelijktijdig gaar zijn. Geef er een koude knoflooksaus of zatziki, of een pittige warme tomatensaus bij en een witlofsalade of gekookte, warme groenten als bijgerecht.

Hongerkillers en overleefrecepten

Ontbijt, lunch en bijgerechten

Het onderstaande verhaal ontvingen we van Sander Kooistra uit Arnhem. Hij is schrijver van beroep en draait zijn hand niet om voor zakelijke teksten, humoristische columns of doelgerichte opdrachten. Geef hem een thema en hij barst los. Hieronder putte hij uit zijn persoonlijke ervaringen en ook al stammen die van vóór de euro, dit verhaal vormt een goede inspiratiebron voor een degelijke, complete en toch zeer goedkope maaltijd van nu, ongeacht de kredietcrisis:

Een goeie kok heeft weinig nodig

Ik heb leren koken van een oude nicht die bij mij op de verdieping woonde. Harm was kok geweest op een cruiseschip van het Rode Kruis, en hij vond koken helemaal niet interessant. *“Doe toch niet zo moeilijk,”* zei hij altijd, als ik hem om advies kwam vragen, *“koop toch gewoon een blikje bruine bonen.”* Als ik een beetje aandrang wilde hij me vervolgens wel uitleggen hoe je rooie bieten kookt. Of hoe je een vis moet schoonmaken.

Wat zou Harm van dit boek vinden? Koken met weinig poen, dat was zijn specialiteit. *“Al is het voor de Koningin,”* zei hij, *“een goeie kok kookt altijd goedkoop.”*

Op een dag had ik zijn hulp hard nodig, want ik was zo stom geweest om een meisje te eten te vragen. Alles wat ik te bieden had was een zak aardappels en drie losse gulden. Geld aan me lenen deed inmiddels niemand meer. Op naar Harm. *“Wat is dat voor kind?”*, gromde Harm, *“vegetarisch misschien?”* Nou nee.

“Varkensvlees een probleem?” Ik dacht het niet.

“Spekjes,” zei Harm. *“Valt iedereen voor. Aardappeltjes bakken met magere spekblokjes, heb je nog geen ons van nodig. Groente erbij. Even denken, wat is de goedkoopste groente op het moment? Courgette, kost geen pepernoot. Een courgette aan het eind meebakken, niet te klein snijden.”* Dat was een recept. Maar was het genoeg? *“Twee stronkjes witlof,”* zei Harm, *“onderkant eraf snijden, blaadjes uit elkaar halen, twee mandarijntjes pellen, de partjes uit hun velletje halen en bij de witlof gooien, en dan kom je bij mij maar even wat slagroom lenen om erover te gieten. Peper en zout heb je toch wel, mag ik hopen?”*

Die avond aten we voor minder dan anderhalve gulden per persoon. Misschien was ik te verliefd om nog goed te proeven, maar ik vond het een koningsmaal.

“Zie je wel,” zei Harm, *“Koken zonder poen is geen probleem. Koken met slechte zin, dat is pas zwaar.”*

Tip: Witlofsalade met fruit (foto hiernaast)

Dit is een luxe salade die je mooi kunt presenteren:

Snij het 'kontje' van de witlof af en haal er zo'n 7 mooie bladeren af. Besprenkel deze meteen met citroensap, tegen verkleuring. Zet het overgebleven stronkje rechtop op een bord en leg er de blaadjes omheen. Leg er stukjes sinaasappel, walnoten of pinda's, krenten of appel bij en garneer met wat jonge topjes van de munt.



Witlofsalade met fruit

Kermis in de Keuken!

Recepten met meel en/of aardappels

Reibeplätzchen ofwel Kartoffelpuffer voor 3 tot 4 eters

Uit de kast

Ongeveer een kilo vastkokende aardappelen,
fijn geraspt;

1 ui fijngesnipperd;

peper en zout

4 eetlepels meel;

2 eieren;

olie en een mespunt margarine of boter.

Eventueel

1 teentje knoflook, geperst;

Italiaanse gedroogde kruiden;

Als bijgerecht eventueel: appelmoes,
bosbessen of cranberry's

€ Tip: Knoflooksaus of zatziki?

Knoflooksaus: Roer yoghurt glad met een paar eetlepels water, voeg er geperste knoflook aan toe, peper, zout, eventueel mosterd en gedroogde kruiden. Om zatziki te maken, voeg je aan deze basis geraspte komkommer, fijngesneden bieslook, muntblaadjes, een mespunt mierikswortel en wat Parmezaanse kaas toe.

Matzes

Soms zit het wel eens tegen, niet waar? Dat kennen we allemaal. Bijvoorbeeld als je 's morgens wakker wordt en ontdekt dat er geen brood meer in huis is, behalve dat laatste uitgedeuteld kapje, een restje gekookte rijst, een hompje kaas en gelukkig nog een pond bloem. Maar geen melk of yoghurt of eieren, anders zou je nog Brinta kunnen maken, een pannenkoek of rijstepap. Maar je weet al van tevoren dat je met die door het huis heen verzamelde oude centen geen brood en geen melk kunt kopen. De jongens moeten toch wàt eten voor ze naar school gaan.

Dan maak je snel een deegje van meel, zout, water en een druppel olie: Verdeel het in porties ter grootte van een walnoot, rol elk bolletje met de deegroller flinterdun uit tussen plastic of folie, bestrijk het met wat meel en zet twee koekenpannen zonder olie op hoog vuur. Draai dan het vuur laag en verbaas je, hoe het zichzelf onder deze omstandigheden veranderd in een dunne cracker, met precies de juiste bruine blazen zoals je ineens herkent van matzes. In de tussentijd wassen en kleden de jongens zich en melden ze zich met berenhonger. De ene slaat de koelkast dicht, de ander zoekt vergeefs in de broodtrommel, de jongste pikt een graantje mee. En ondertussen draai je de dunne koeken om op kleiner vuur en roostert deze kant iets korter. Je legt er twee plakjes kaas op, klapt het dubbel en geeft het ze mee. En dan denk je dankbaar aan het nomadenvolkje in de Sahara, die dit laat garen op een grote, door de brandende zon door en door hete steen. O, wat ben ik toch blij soms, met die documentaires op de tv. En de kinderen werden er toentertijd óók weer vrolijk van.

Reibplätzchen ofwel Kartoffelpuffer

Een eenvoudig te bereiden gerecht uit de Duitse keuken. Deze bijdrage komt van Alfred Wit van basisschool 'het Mozaïek' in Malburgen: In het derde weekeinde van Oktober staat al 23 jaar lang "Herfstkermis" in het Duitse plaatsje Rheine gepland. Een grote klassieke kermis met attracties verspreid over de hele stad. Jong en oud uit de wijde omgeving zijn dan vier dagen lang in de ban van dit festijn. Samen met mijn Duitse

vrouw Ilka en onze kinderen Lina en Torben lopen wij dan onze benen moe, gillen in de achtbaan, worden duizelig in de Muziek Express, kijken bovenin het reuzenrad onze ogen uit over het verlichte stadje en bewonderen de fascinerend bewegende enge figuren van het spookslot. En elk jaar zegt Torben opnieuw: "Papa, volgend jaar durf ik wel naar binnen!" Zoveel beweging en indrukken wekt de eetlust in ons. En de laatste jaren trakteren wij ons op een origineel Duits streekgerecht uit Nordrhein-Westfalen.

Buiten, het liefst met de eerste lichte herfstvorst, genieten wij van dit smakelijke energierijke hapje. Ik wil dan ook graag dit recept met u delen en ben benieuwd of uw smaakpapillen deze 'aardappelpannenkoek' kan waarderen.

Stappenplan

1. De aardappelen schillen, wassen en met de rasp of keukenmachine grof raspen. De geraspte aardappelen op een zeef laten uitlekken, boven een schaalje dat het aardappelvocht opvangt. Het aardappelvocht samen met de geraspte aardappelen, zout, eieren en meel in een kom tot deeg vermengen;
2. De ui ontdoen van het buitenste rokje, fijn hakken en aan het deeg toevoegen;
3. In een grote koekenpan een ruime hoeveelheid olie verhitten en enkele lepels "aardappeldeeg" naast elkaar in de koekenpan leggen en glad strijken. De Kartoffelpuffer zo dun mogelijk uitstrijken. Van beide kanten knapperig bruinbakken. Direct aan tafel opdienen of naast elkaar op een bakplaat in de oven op temperatuur houden.

Guten Appetit!

Tip van Alfred

Als u een liefhebber bent van courgette, dan kunt u bij het bakken van de eerste kant, dingesneden courgetteplakjes op de bovenkant drukken. Bij het omdraaien voor het bakken van de onderkant, bak je dus de plakjes courgettes mee.



Salade in de hoofdrol

Aardappel/kip/wortel

vlnr: Kwartiermakerssalade | Kipsalade met fruit | Oranje boven: wortelsalade met appel en sinaasappel

Kwartiermakerssalade

Ingrediënten

Uit de kast

ui, fijngesnipperd;

knoflook, uitgeperst;

peper en zout, paprikapoeder e.d.;

olie en azijn;

yoghurt of karnemelk, mayonaise; fritessaus of tomaten

ketchup;

citroensap en/of appels of half ingedroogde sinaasappels;

eventueel mosterd.

Uit de koelkast is de keuze zeer facultatief

- Een restje gekookte aardappels, rijst of pasta, niet langer dan twee dagen oud;
- Restjes van gekookt of gebakken vlees, vis, kip, jus of soep. Ook niet meer dan een à twee dagen oud;
- Restjes van gekookte groenten of sauzen (idem dito);

- Sla, rucola of spinazie;
- Wortel, biet of bloemkool, tomaten;
- Zilveruitjes en/of augurk of atjar tjampoer;
- Gevulde paprika, of een restje zuurkool;
- Rolmops, zure haring, ansjovis, tonijn of makreel;
- Ham, kaas of hardgekookt ei;
- komkommer, radijs.

Kipsalade met fruit (4 personen)

Uit de kast

1 blokje kippenbouillon;

Zout en peper, groene kruiden, mierikswortel, etc;

1 blikje mandarijntjes;

Mayonaise of yoghurt.

Verse spullen

200 tot 400 gram kipfilets;

2 zoete appels;

1 klein bekertje zure room;

1 potje selderij op zoet/zuur;

Verse mandarijntjes.

Oranje boven:

wortelsalade met appel en sinaasappel

Uit de kast

2 tot 3 schoongemaakte winterpenen;

3 (half ingedroogde) sinaasappels en/of mandarijnen;

2 harde appels, (bijvoorbeeld Elstar, Jonagold of James Grieses);

1 handvol geweekte rozijnen;

klein scheutje azijn, citroensap of jus d'orange;

gedroogde of verse munt en/of peterselie;

½ zakje brandnetelthee.

Eventueel

1 niet overrijpe peer.

Salade in de hoofdrol

Als bijgerecht of als hoofdmaaltijd: met salades zit je altijd snor. Ik bedoel daarmee niet de ouderwetse kropsla van vroeger met schijfjes hardgekookt ei of een stukje tomaat, overvloedig gedrenkt in slasaus uit de bekende flessen. Evenmin heb ik het over het zoet/zure garnituur uit potjes, die een paar zielige frietjes tot op de dag van vandaag begeleiden in de stationsrestauratie. Nee, even serieus. Onder de naam 'salade' wordt een modern gerecht aangeduid dat nog het best omschreven wordt als een culinair avontuur van knapperige groenten in een geraffineerde vinaigrette - waaruit een 'personal touch' en culturele inspiratie valt af te lezen - al of niet begeleid met substantiële onderdelen (vis, vlees, kip of ei). Prijs je gelukkig, want nu kun je uitgebalanceerde salades maken naar eigen smaak en inzicht. Hieronder enkele ideeën ter inspiratie.

Kwartiermakerssalade

Deze salade is niet meer dan een eigen variatie op de alom bekende huzarensalade, maar dan zoveel mogelijk met klikjes en dingen die nodig op moeten. Zodat je de koelkast een keer goed kunt schoonmaken en plaats maakt voor de aanschaf van verse groenten. Daarna kun je ook een nieuwe voorraad aanleggen. Bijkomend voordeel is dat je bijna gratis eet en niemand stikt van de honger. Een goede Kwartiermakerssalade is simpel van samenstelling, kies dan ook voor één eenvoudig basishoofdingrediënt (bijvoorbeeld aardappelen, pasta of rijst) en laat je inspireren door klikjes, voorraadkast, neus en oog. Als je niet alles bij elkaar gooit, kan er bijna niks fout gaan. Hoe minder hoe beter zou ik zeggen. Enne... verzin een originele eigen naam voor je mooi opgemaakte salade. Dat is ook creatief en kost niets!

Kipsalade met fruit

Een recept van Sonja Kruis. Zij werkt als gastvrouw in 'De Hobbit', een wijkcentrum in Malburgen. Ze deelt die functie met Nurgül Acar, van wie we later ook een recept zullen tegenkomen. 'De Hobbit' is een druk bezochte ontmoetingsplaats met een laagdrempelig karakter waar voorlichting wordt gegeven en feestavonden worden georganiseerd voor en door allerlei culturele groeperingen. Mensen uit Turkije, Marokko, Suriname, Iran en Irak, iedereen uit de wijk is welkom. De sfeer is er

ontspannen en gezellig en er worden regelmatig gerechten en hapjes uit deze keukens, aangeboden. Het gerecht van Sonja is met verse kipfilets, maar je kunt ook restjes kip of vleeswaren gebruiken.

Stappenplan

1. De kipfilets wassen en afdrogen met keukenpapier en in water met een bouillonblokje gaar koken. Laat de filets dan afkoelen. Schil appels en snijd ze in kleine blokjes. Laat de mandarijnen en selderij goed uitlekken. Verdeel de stukjes kip in stukjes en voeg alles bijeen;
2. Maak de saus in een aparte kom en maak het op smaak met zout en peper. Voeg dit bij het kimpengsel en schep het even goed door. Laat het door en door koud worden in de koelkast. Serveer het met toast of stobbrood.

Oranje boven salade

Een frisse en kleurrijke salade met vezels en vitamines, waaronder C en A. Zonder olie of zout.

Stappenplan

1. Rasp de winterwortel met de keukenmachine tot fijne sliertjes in een kom;
2. Schil het fruit tot op het vruchtvlees en snij de partjes langs de vliesjes af. Verwijder die vliesjes, maar vang het sap op en snij het vruchtvlees in stukjes. Meng dit allemaal door de wortel;
3. Snij appels in grove stukken en doe het er bij, samen met de rest van de ingrediënten;
4. Proef op zoet en zuur en doe er eventueel nog wat azijn of citroensap bij.

Tip van Trudy Bierens

In plaats van mayonaise of slasaus kun je Detlef's slasaus maken. Detlef is een van haar collega-koks bij de Emausparochie. Meng 2 eetlepels volle koffiemelk, 1 theelepel azijn, 1 theelepel olie en wat suiker dooreen. Als het te zuur mocht zijn, doe er dan nog een beetje koffiemelk of suiker in, of maak het kruidig en pittig met peper en groene kruiden, zoals bieslook of peterselie. Lekker om groene sla 'ouderwets' te dresen.

Warme boterhammen Pizza da casa mio



Ingrediënten

Het traditionele deeg / uit de kast:

500 gram meel;

20 gr verse of 1 zakje gedroogde gist;

zout;

een flinke scheut olijfolie;

lauwwarm water;

een mespunt suiker.

Variaties

- Laat de gist weg en voeg iets meer olie toe. De bodem wordt dan steviger, dunner en wat harder;
- Koop een pak broodmix en voeg alleen olie en water toe;
- Laat de gist weg en vervang het water door kwark. Voeg meer meel toe als het plakt. Deze bodem wordt eerder bruin en hard. Bak het daarom iets korter.

Beleg: een kleine greep

Een lijstje van mogelijke lekkere ingrediënten:

Tonijn, ansjovis, zalm;

Mozzarella, geitenkaas, geraspte Goudse kaas,

Courgette, paprika, pepertjes, olijven;

Champignons, artisjokharten, spinazie;

Uien en knoglook;

Rauwe ham, rookvlees, salami;

Basilicum, oregano, salie, tijm, olijven, etc.;

(olijf)olie, zout en peper;

Tomaten, vers of uit blik.

Pizza da casa mio

De enige echte pizza komt uit Napels, ofwel Napoli. Onder een streng kwaliteitslabel (STG) wordt haar kwaliteit beschermd want Napolitanen gruwen van de vele over de hele wereld ontwikkelde variaties, zoals pizza met fruit of shoarmavlees. Brr... allemaal nep, onbegrijpelijk en smakeloos vinden zij en eerlijk gezegd kan ik die Italiaanse trots wel waarderen. Toch is de oorspronkelijke pizza ontstaan als bijproduct of veeleer 'afvalproduct' bij het bakken van brood: restjes brooddeeg die tegen het eind van de dag werden samen gekneet en belegd met producten uit de streek. Klikjes als het ware of dingen waar ze veel van in huis hadden of over hadden, zoals knoflook, kaas en basilicum. Tomaten waren nog niet bekend in Europa en mozzarella was er zelfs ook nog niet bij. Het was dus armeluisvoedsel en het werd voornamelijk op straat gegeten. Nou, jammer dan voor het keurmerk van de Napolitaanse pizza, maar wij zijn ook arm. En al hebben we geen houtoven van 480 graden, we hebben genoeg fantasie en honger om een lekkere pizza te maken. De ingrediëntenlijst staat vast vol met suggesties voor het beleg. Verzin er een leuke eigen naam voor. De bodem is echter het belangrijkste en hieronder volgt een recept daarvoor met verse gist:

Stappenplan:

1. Maak een papje van de verse gist, een beetje lauwwarm water en een mespunt suiker in een kopje;
2. Zeef het meel in een hoge plastic kom, maak een kuiltje in het midden en doe er het mengsel in. Laat het even in dat kuiltje voorgisten, zodat de gistende werking wordt geactiveerd;
3. Meng er nu langzaam vanuit het midden roerend de rest van het meel door tot het als een bal aan elkaar gaat plakken. Voeg nu zout en olie toe en kneed het met de handen tot alles samen hangt. Neem de bol deeg uit de kom en kneed het stevig dooreen (slaan mag ook) tot een soepel deeg, dat niet meer aan je handen plakt. Laat het nog eens 30 minuten met een doek of folie erover op een warme, niet tochtige plaats rusten. Kneed het daarna nog eens goed door;
4. Verdeel het deeg in tweeën en rol elk stuk plat op met olie ingesmeerde bakplaten. Sprenkel er olie over en beleg dan het deeg. Bak het af in een voorverwarmde oven van 200/ 220 graden gedurende 20 tot 30 minuten.



Broodje “Amore de Pollo”

Ingrediënten voor 4 personen

Uit de kast

4 kaiserbrötchen (afbakbrood);
1 rode ui en 1 klein teentje knoflook, gesnipperd;
Een stukje rode peper zonder zaadjes,
fijngemaakt;
Zout en peper vers gemalen;
6 eetlepels (yoghurt)mayonaise;
1 eetlepel rode pesto;
Koffiemelk;
Olie.

Verse spullen

200 gram kipfilets of kalkoenfilets in reepjes
gesneden of vleeswaren;
2 bosuitjes in ringen;
Verse peterselie en bieslook;
Ijsbergsla in dunne reepjes.

Broodje “Amore de Pollo”

Dit recept komt van Stef van den Hoff, die sinds 2,5 jaar werkt in de Brede School ‘De Malburcht’. Hij zorgt op maandag en dinsdag o.a. voor de lunches van collega’s en leerlingen. Stef heeft jaren ervaring in de horeca en vindt het leuk om zijn creativiteit op dat gebied in zijn huidige baan te kunnen uiten. Het recept voor dit broodje is zijn eigen creatie en is voor veel mensen een van hun favoriete gerechten. Hij nodigt iedereen bij dezen van harte uit om mee te komen kijken en proeven bij de lunchclub. Die uitgebreide en gezellige lunches zijn van 11.45 tot 13.00 uur van maandag t/m donderdag en kosten hooguit 2 euro.

Stappenplan:

1. Maak de saus met pesto, (yoghurt)mayonaise en koffiemelk en zet het in de koelkast. Snijd van de iets afgekoelde broodjes, de kapjes af en hol de broodjes uit;
2. Bak dit broodkruim in de olie bruin en knapperig. Doe er de kip, ui, knoflook en rode peper bij en roerbak even kort mee. Voeg er dan de verse kruiden en de bosui aan toe.
3. Maak het mengsel op smaak met peper en zout. Schik blaadjes sla onderop in het uitgeholde broodje, dan het kipmengsel en tot slot de pestosaus.

€ Tip van Stef

Koop verse kruiden als bieslook en peterselie in potjes en plant ze in de tuin. U heeft dan gedurende een aantal maanden, verse kruiden in de buurt voor weinig geld. Let er wel op dat de meeste kruiden niet winterhard zijn. Haal ze dus ook weer voor de nachtvorst binnen.

ZZB Tip: Het eerste beleg

1. *Of je nu veel of weinig beleg hebt om er op te leggen, dit tomatensmeersel werkt heel goed als basis: meng de inhoud van een klein blikje tomatenpuree met een uitgeperst teentje knoflook, zout, zwarte peper; gedroogde Italiaanse kruiden, een beetje water of olijvenwater, een scheut olijfolie (of bij tonijn: tonijnolie!), een halve theelepel azijn en een mespunt suiker. Strijk dit vanuit het midden met een pannenkoekmes over het ingeoliede deeg. Laat de randen vrij, anders verbrandt het te vlug.*
 2. *Een verassend alternatief voor een eenvoudige pizza: maak een puree van knolselderij, mediterrane kruiden, peper en een blokje bouillon. Laat de knolselderij gaar koken in wat water met het bouillonblokje en de kruiden. Pureer het met de staafmixer en besmeer een pizzabodem met het mengsel. Beleg het met schijfjes tomaat, eventueel wat schijfjes zwarte olijven, wat groene kruiden, bijvoorbeeld basilicum of gesneden bladselderij en strooi er geraspte kaas overheen.*
-



Leen een ei!

Drie eigerechten voor als je genoeg eieren hebt maar niet veel anders in huis. Ik bewaar eieren altijd op kamertemperatuur en die voorraad is, door af en toe laat in de nacht arriverende zonen en hun vrienden, om het maar zacht uit te drukken nogal onstabiel. Ik grijp er dus later nogal eens naast! Dat geldt trouwens ook voor melk, brood, kaas en vleeswaren. Maar een ei kun je meestal wel lenen bij een van je burens, mocht dat nodig zijn. Later geef je hen dat gewoon terug, of iets anders dat zij te kort komen.

Pannenkoekrolletjes

Het eerste recept is van Marian Zande, die e-mailde dat ze voor puur, lekker en goedkoop gaat. Maar wel een beetje 'kort en snel', alsjeblieft. Ze wil liever niet te lang in de keuken staan en toch lekker eten. Het mag ook gerust een beetje gezellig en feestelijk zijn en daarom kookt ze liever voor meer mensen dan voor zichzelf alleen. Haar praktische kookkennis heeft ze geleerd van haar oma, en heeft ze verder opgedaan in haar studietijd toen op tourbeurt werd gekookt in het studentenhuis. "Vaak met een beetje van mezelf en een beetje van Maggie en/of Honig". Bloemkool en broccoli zijn haar favoriete groenten, maar wel puur en niet in die meelpapjes. Gewoon even roerbakken met kip of met garnaaltjes, ketjap en ui. "Ik rommel dus maar wat aan in de keuken maar al die experimenten zijn wel altijd lekker. Ik kook ook altijd op mijn gevoel en kan je daarom geen hoeveelheden opgeven." Hieronder een gerecht dat "snel, smakelijk en met niet al te veel poen" te maken is. "Oh ja...voor twee of drie flinke eters":

Ingrediënten **Pannenkoekrolletjes**

Uit de kast

(Meergranen) pannenkoekmix;
(Kruiden)paneermeel;
Potje spinazie of een half pak uit de diepvries;
1 bakje (80 gram) kruidenroomkaas;
1 pakje kaassaus of deze zelf maken op basis van roux;
1 ei;
Een beetje melk (of water);
Boter of margarine.

Spaanse omelettaart

Uit de kast

2 fijn geraspte aardappels of 2 eetlepels ge
kookte koude rijst;
6 tot 7 eieren;
klein beetje melk;
knoflook en ui, gesnipperd;
peper en zout, paprika-poeder of chilipeper of
een beetje ayvar of sambal;
gedroogde kruiden.

Verse spullen

ham, katenspek of salami;
schijfjes olijf en ansjovis;
1 tomaat, of een stukje paprika;
wat champignons;
peterselie of bieslook;
kaasplakken.

Pannenkoekrolletjes

1. Maak een beslag voor ongeveer 6 pannenkoeken met 5 delen meel en 1 deel kruidenpaneermeel, het ei, melk of water. Bak er pannenkoeken van en leg ze zolang op een voorverwarmd bord. Verwarm ondertussen in een apart pannetje langzaam de spinazie. Doe hier ook wat kruidenpaneermeel bij en de helft van de kruidenkaas;
2. Bestrijk elke pannenkoek met een flinke lepel van het spinazie/kaasmengsel en rol ze een voor een op. Leg deze naast elkaar in een halfhoge voorverwarmde ovenschotel;
3. Bereid dan de kaassaus volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg er op het laatst de rest van de kruidenkaas aan toe. (Of maak de saus zelf op basis van een roux, zie onderstaande tip). Giet de saus over de pannenkoeken en eet het warm op.

Spaanse omelettaart

1. Klop de eieren samen met melk, ui, knoflook en aardappel. Laat eventueel de aardappel of rijst weg of voeg een extra ei toe. Voeg ook de kruiden eraan toe. Kies een smaakcombinatie uit de rest van de verse spullen en meng alles in kleine stukjes door het eimengsel;
2. Bak hiervan in porties in een kleine koekenpan een aantal omeletten, die je met plakjes kaas ertussen op een voorverwarmd plat bord op elkaar stapelt;
3. Snijd het geheel vertikaal in taartpuntjes, of voor een hapje in repen en daarna in ruitjes. Presenteer ze op een bord met ernaast een kommetje tomatensalade, groene salade of salsa. Of een ander pittig sausje.

Spinazieomelet

Fruit knoflook in olie aan in een koekenpan. Smoor eventjes wat champignons of een andere paddestoel mee en laat het vocht verdampen of giet het af. Pak hiervan een lepel af of neem water dat je bij het eimengsel doet. Kruid het met zout, peper en droge kruiden of verse bieslook, selderij of peterselie en giet het op de groenten in de pan. Strooi er een haffeltje spinazie op. Leg het deksel op de pan zodat de bovenkant kan garen.

Tip: Methode om de versheid van een ei te testen

Deze methode leerde ik ooit van een kippenboer - of heb ik het nu over de eierboer -: Vul een hoge kom met ruim koud water. Pak een rauw ei en laat het net boven het water voorzichtig naar beneden zakken. Als het zich draait en met de luchtkamer naar boven op de bodem blijft is het nog vers. Als het boven komt drijven is het bedorven en gooi je het weg. Er zijn er helaas ook die na wat lichte tikjes op de bodem halverwege in het water blijven drijven na wat ge-op-en-neer. Die test je door de inhoud voorzichtig in een kopje te laten glijden en te kijken naar de kleur en substantie. Alleen als de dooier diep geel is en heel blijft kun je het nog gebruiken.

Tip: Eigengemaakte kaassaus op basis van roux

Verwarm wat olie of boter in een middelgrote soeppan. Voeg een aantal lepels meel toe en fruit dit steeds roerende met een houten lepel of garde mee. Laat het niet bruin worden. Voeg nu telkens wat melk en/of bouillon of water toe in kleine scheutjes en roer het telkens energiek tot een homogene massa. Voeg dan telkens meer vloeistof toe en laat het al roerend tot het kookpunt komen. Zet de pan dan op het laagste pitje op een plaatje en laat het binden tot een dunne pap. Nu op smaak maken met kaas, zout, peper, specerijen en eventueel een scheutje witte droge wijn of een theelepeltje mosterd. Laat het meel in de saus nog een minuut nagaren maar let op dat het niet aanbrandt of overkookt. De neutrale roux is te gebruiken voor heel veel verschillende sauzen, soepen, (soesjes)deeg en puddingen.

“Kleine” hongerhapjes

Zuurkoolwrap

Ingrediënten voor 6 middelgrote wraps

Uit de kast

1 rode ui en 1 of 2 teentjes knoflook, fijngesneden;
1 blikje kidneybonen;
Restje tomatensaus, tomatensoep, wat ketchup
of 2 tomaten;
(olijf) olie.

Verse spullen

300 gram gekruid shoarmavlees;
½ pakje zuurkool;
½ gele; ½ groene paprika;
6 tot 8 wraps.

Kikkererwtenhamburger

Uit de kast

1 blik voorgedroogde erwten of, 200 gram gedroogde een nacht voorgeweekt;
200 gram gedroogde rode linzen;
1 ui, eventueel knoflook, fijngesnipperd;
2 eieren en 1 extra ei, losgeklopt voor het korstje;
gedroogde peterselie, korianderpoeder, komijn, chillipoeder;
bouillonpoeder;
oud broodkruim of paneermeel;
bloem en/of tarwekiemen;
olie en of margarine.

Hollandse kaasfondue

Uit de kast

alle restjes kaas die je kunt vinden, ontdaan van plastic korst, geraspt;
1 teentje knoflook, geperst;
een restje droge witte wijn of melk;
zwarte of witte peper, paprikapoeder of nootmuskaat;
1 of 2 eetlepels maïzena voorgemengd met water of melk;
afbakbroodjes, stokbrood, bruine boterhammen en/of rauwe groenten.

Verse spullen

afgeprijsde jongbelegen of oude kaas;
verse kruiden, zoals bieslook.

Zuurkoolwrap, kikkererwtenhamburger en Hollandse kaasfondue

Drie voorbeelden van goedkope stevige kost die ofwel in zijn geheel uit de kast komt, ofwel maar een kleine extra aanschaf nodig heeft. Je kunt er stuk voor stuk hongerige magen mee stillen voor de lunch, maar natuurlijk ook voor een feestje gebruiken. Tegelijkertijd hoeft je niet uren lang in de keuken te staan en kun je veel al voorbereiden. De wrap is met vlees en met een tomatensalsa of knoflooksaus helemaal af; de hamburger komt uit de veggie keuken en is lekker met brood, rijst of een pittige salade; de verwarmende kaasfondue komt eigenlijk gewoon uit Zwitserland en is met stokbrood, rauwe bloemkool, champignons, radijsjes, witlofblaadjes en/of olijven traditioneel eten en feesten tegelijk. Kies jij maar.

Stappenplan Zuurkoolwrap:

1. Fruit de ui en knoflook in een koekenpan of wok met olie aan tot glazig. Voeg het shoarmavlees toe en bak het op hoog vuur in korte tijd bruin en krokant. Voeg dan de zuurkool toe en schep het geheel door elkaar. Doe de paprika in stukjes of reepjes gesneden erbij. Bind het na enige tijd met in stukken gesneden tomaten, tomatensaus of iets vergelijkbaars, zoals ketchup;
2. Presenteer de gevulde wraps in een ondiep schaalpje, eventueel met een prikker erin, wat kaas erover of wat verse kruiden naar smaak.

Stappenplan voor Kikkererwtenhamburger:

1. Kook (een nacht voorgeweekte) kikkererwten of laat ze uitlekken als je kiest voor blik. Kook de rode linzen in een aparte pan met niet teveel water. Laat het goed afkoelen en uitlekken en doe ze bij elkaar. Pureer ze dan met 2 eieren en breng het goed op smaak. Meng het met ui, knoflook en de kruiden. Doe er eventueel wat bloem, tarwekiemen of broodkruim bij om het tot een stevig deeg te maken. Laat het mengsel opstijven in de koelkast;
2. Maak eerst ballen van het mengsel en vorm er platte schijven van. Haal die eerst door het losgeklopte ei en dan door het droge meelmengsel (bloem en tarwekiemen, verhouding 4:1) en bak ze in olie in een koekenpan;
3. Lekker met pitabroodjes en Zatziki.

Stappenplan voor Hollandse kaasfondue:

1. Zet melk of witte wijn met knoflook op een zeer laag vuur in een pan met dikke bodem. Doe er de specerijen in en laat het langzaam warm worden. Zet het op het laagste pitje met een plaatje eronder. Leg er in 'haffeltjes' de geraspte kaas in tot alle kaas is gesmolten. Roer regelmatig met een houten lepel. Bind het met het maïzenapapje;
2. Bak intussen het stokbrood af of snij ongesneden brood in grove stukken en serveer met wortelsalade.

Je kunt ook rauwe groenten gebruiken om in de fondue te dippen (bijvoorbeeld bloemkool, radijsjes, witlofblaadjes of champignons).



Het echte werk

Snelle schotels en onthaaste hoofdgerechten

H3

“Koken zonder Poen.”

Nu eerst een songtekst van Dick Dal ter introductie op dit hoofdstuk. Speciaal voor dit kookboek schreef hij dit nummer met - het kan bijna niet anders - de titel: “Koken zonder Poen.” Het is wel heel jammer dat we de muziek niet kunnen laten horen.

*Koken zonder Poen,
Het zijn vrijwilligers, die het doen
Ik ben cliënt bij RIBW en Gelderse Roos
En dat reeds een hele poos.*

*Soms ben ik depri, lusteloos, somber.
Géén zin om eten te koken, het werd steeds ongezonder
Géén gezeur, ik kreeg een tip voor eten buiten de deur*

*Bij het eetcafé 'De Mixer' van de Gelderse Roos
En het eetcafé 'De Oude Doelen' van de RIBW
Een goede maaltijd kost er drie euro's
Een ieder lacht en is tevree.*

*Ja, het is ècht waar
We aten zelfs een enkele keer kaviaar.
Dus eten voor weinig poen.*

*Mijn grote dank aan al die vrijwilligers,
Die het doen!*

Dick Dal (64) is zanger van de band 'Stamp & Go' (voorheen: 'De Roxy Rollators'). Ze treden regelmatig op en oefenen elke week in de studio van hun thuishonk, 'Singel 31'. Romantische ballads, swingende popsongs, blues en bekende oude rockmuziek staan op hun repertoire. Maar hij schrijft ook eigen songs en zingt het liefst ballads. Muziek is erg belangrijk voor hem. Het helpt hem door perioden van depressie heen en het maakt positieve emoties los. Dick leeft al jaren van een WAO-uitkering, Hij woont in een klein huisje en eet liever droog brood, dan dat hij de huur niet kan betalen. Toch geniet hij steeds meer van het leven “*op een natuurlijke manier, dus ik doe geen gekke dingen. Er zijn veel mooie dingen die niets kosten!*”



Niet alleen bij RIBW en 'Singel 31' werken veel vrijwilligers. Ook de voedselbank heeft een groot team van mensen die vrijwillig een handje toesteken en zorgen dat het aantal mensen dat er van afhankelijk is een voedselpakket kan afhalen. De in 2005 opgerichte stichting maakt momenteel een enorme groeifase door, zowel in vraag en aanbod als in de organisatie. Werden er indertijd 13 pakketten in Arnhem uitgegeven, nu zijn het er 2200 in de regio. De voedselbank heeft twee ideële doelstellingen: het voorkomen van verspilling en het helpen met voedselhulp. Hoewel de organisatie draait op vrijwilligers is de aanpak steeds bedrijfsmatiger en professioneel. Een landelijk overlegplatform met andere regio's is in de maak en nu al vullen de verschillende voedselbanken elkaar aan en ruilen soms producten. Dat vraagt om goede logistieke planning en overleg.

Men vraagt donateurs om de kosten op te vangen van het transport, gas en elektra. Dit is een goed doel dat in alle stilte heel goed werk doet in Nederland. Mocht je zelf toevallig eens een meevallertje hebben, steun ze dan of meld je misschien aan als vrijwilliger.

Schrijver Sander Kooistra sprak laatst met een van die vrijwilligers:

Noodhulp

In het café kregen we het over zuinig leven. Daar heb ik wel een verhaal over. *"Een vriendin van mij is gescheiden, twee kinderen, weinig geld. Ze haalt de meeste boodschappen tegenwoordig bij de Aldi en de Lidl,"* zei ik, *"dat bespaart haar dertig euro in de week."*

"Dertig euro in de week", peinsde mijn buurman, *"ik ken een vrouw met twee kinderen, die leeft van dertig euro in de week."* Dat meen je niet.

Ja, dat meende hij wel, want Hans is vrijwilliger bij de voedselbank Arnhem en omstreken, en daar geven ze noodhulp aan die gezinnen. Je komt in aanmerking voor een voedselpakket (elke vrijdag) als je minder leefgeld hebt dan 175 euro in de maand, heb je kinderen dan wordt dat bedrag iets hoger. Dat zijn dus gezinnen die leven van zes euro per dag, stel je voor! Aan het eind van de maand hebben ze geen sou meer.

Hans helpt met het transporteren van de pakketten. Er is een centrum waar winkels en producenten spullen naartoe brengen die ze niet meer kunnen verkopen, bijvoorbeeld omdat ze te dicht bij de uiterste houdbaarheidsdatum komen. Dat wordt samengesteld tot een pakket. Die pakketten gaan naar de afleverpunten. *"De vrijwilligers die zo'n pakket afgeven proberen ervoor te zorgen dat het etenswaar een beetje past bij het gezin waar het naartoe gaat",* zei Hans, *"geen vlees voor een vegetarisch gezin, en dan wat meer voor een groot gezin met weinig geld. Enig idee hoeveel pakketten wij elke week uitdelen in de regio Arnhem?"* vroeg Hans. *"Tweehonderd,"* gokte ik, maar dat was blijkbaar te weinig. *"Vierhonderd? Tweeduizend,"* zei hij. *"Gezinnen uit de schuldhulpverlening, gescheiden ouders of mensen die werkloos zijn geraakt."*

Twée keer vissen

Visschotel à la Fien

Vis in de pasta



Ingrediënten Visschotel à la Fien

Uit de kast

Paneermeel of verkruidmeelde beschuit;
Peper, zout, gedroogde of verse dille en/of
dragon;
150 gram boter of margarine (olie kan even-
tueel);
Citraensap.

Verse spullen

400 gram koolfilets (of pangasius), ontdooid;
4 tomaten of een blikje gepelde tomaten;
Groene olijven zonder pit.

Vis in de pasta

Ingrediënten voor 4 personen

Uit de kast

2 uien, gesnipperd;
1 fijnemaakt bouillonblokje of -poeder;
Zout en peper uit de molen;
Italiaanse kruiden;
2 blikken tonijn, uitgelekt (opgevangen olie
bewaren);
500 gram diepvriesspinazie, ontdooid;
Gedroogde of verse pasta naar keuze;
Geraspte Parmezaanse kaas.

Eventueel

Een klein blikje maïs;
1 teentje knoflook;
Stukjes rode of gele paprika;
Sardientjes of (gerookte) makreel in plaats van
tonijn.

Visschotel à la Fien

Fien de Man is een vrijwilligster van het eerste uur. 13 jaar werkte ze in dagbestedingcentrum 'de Singel 31' als receptioniste bij de ontvangstbalie en stond ze regelmatig 's middags in de keuken. Nu is Fien 86 jaar en moeilijk ter been, maar ze komt er nog steeds regelmatig in haar rolstoel. Niet alleen om er te eten op donderdag, wanneer Herman, de cheffkok kookt, maar ook voor de gezelligheid. Kookclub 'De Lekkere Hap' is een onderdeel van een cateringproject dat in 1996 startte. Er wordt door en voor de bezoekers een maaltijd gekookt. Daar komt meer bij kijken dan koken alleen, want het project biedt werkgelegenheid aan een flink aantal mensen. Activiteiten als administratie, bediening, algemeen keukenwerk, schoonmaken, bezorgen, het zijn allemaal vrijwillige taken die onder de medewerkers worden verdeeld. Daar hoort ook een inwerkperiode en eventueel een interne opleiding bij.

Fien vertelt: "Het begon allemaal op een middag met een gebakken ei en broodjes. Iedereen was enthousiast en we kwamen daardoor op het idee om samen te koken. Nu komen er wel 30 mensen eten op donderdag. En na de koffie is er soms een film of muziek. Er komen ook nog bekenden van vroeger. Ik ken bijna iedereen en ik kom vooral voor de gezelligheid, want waar ik nu woon, spreek ik haast niemand. Veel mensen zoals ik zijn eenzaam en komen daarom ook altijd." Er is veel afwisseling in het menu, maar altijd wordt er een hoofdgerecht en een toetje gemaakt. Haar man hield het meest van de Hollandse pot, maar Fien is niet zo eenkennig. Ze vindt buitenlandse gerechten heel lekker en merkt op dat het Hollandse eetpatroon daardoor langzamerhand veranderd is. Dat vindt ze een goede en leuke ontwikkeling. Huzarensalade, citroenijs en tiramisu zijn haar favoriete gerechten in de zomer. Maar ook deze visschotel vindt er nog steeds gretig aftrek, al kan ze het zelf niet meer maken.

Stappenplan:

1. In een ovenschotel een dun laagje water doen en er blokjes boter in verdelen. Leg hierop de met zout en peper op smaak gemaakte vis en strooi er rijkelijk de dragon en dille overheen. Hierop komen de gehalveerde olijven en de in parten gesneden tomaat. Maak de partjes niet te klein;

2. Giet het citroensap over de vis en bedek de schotel met paneermeel. Bak de schotel met deksel in een voorverwarmde oven van 200 graden gedurende 10 minuten, verwijder dan het deksel en laat het nog ongeveer 10 minuten bakken. Worteltjes en aardappelpuree zijn er lekker bij.

Vis in de pasta

Dit korte maar heftige visgerecht komt van Ronnie, die vaak te vinden is in Kunstatelier 'The Kick'. Maar Ronnie is ook creatief in de keuken. Ze houdt van pure smaken en gerechten die snel klaar zijn, zoals deze pasta met spinazie en vis. In een mum van tijd staat het op tafel. Op de foto zie je Thaise witte rijstmie, maar je kunt er elke andere pasta voor kiezen en zowel verse als gedroogde deegwaren ervoor gebruiken.

Stappenplan:

1. Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing. Fruit de ui in een mengsel van olie en wat tonijnolie uit het blikje. Pas op, want dat spettert de pan uit. Doe er de tonijn bij en laat het even door en door al roerend warm worden. Breng het mengsel op smaak met zout en peper en de kruiden;
2. Voeg er de spinazie aan toe, of verwarm deze eerst apart met het bouillonpoeder en voeg dat later aan de vis toe.
3. Doe de pasta in een schaal en drapeer hierop de saus. Serveer het met de geraspte kaas op het bord.



Kip ik heb je!

Ingrediënten voor 4 personen

Uit de kast

2 teentjes knoflook;
1 theelepel sambal;
1 eetlepel gemberpoeder;
1 zakje kerriesaus of kerriepoeder;
Zout en peper;
Olie en/of boter.

Verse spullen

Een pakje bladerdeeg, ontdooid;
1 pot kersen zonder pit (350 gram), uitgelekt;
400 gram kipfilets;
1 bekertje crème fraîche;
50 gram geraspte kaas.

Eventueel

2 tomaten;
rode of groene paprika;
taugé;
voor erbij: atjar tjampoer of tomatensalsa (zie pagina hiernaast).

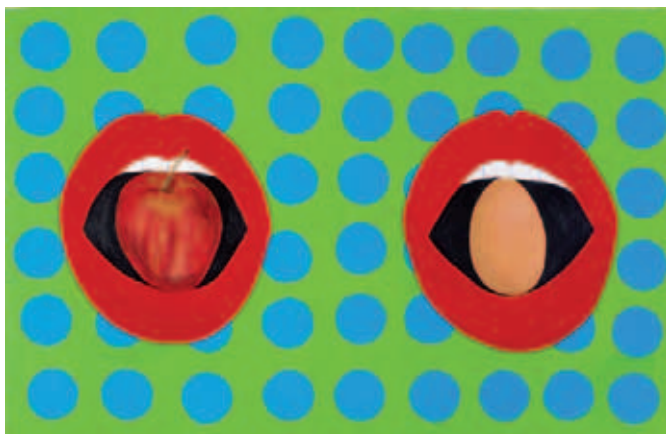
Tip: Alternatief voor kersen:

Als je geen kersen in huis hebt of er niet van houdt, kun je in plaats daarvan maïs nemen. De smaak van dit gerecht kun je daarmee benaderen, want maïs heeft van zichzelf een zoete smaak.

'Kip onder de hoed'

'The Kick' is een kunstenaarsatelier in Arnhem, bedoeld voor mensen met een minimum inkomen. De creatieve ontmoetingsplaats is een initiatief van José van Tilburg. De toegang is vrij. Je kunt zelf kiezen hoe vaak je komt of hoe lang je wilt blijven. Je betaalt een kleine vergoeding per dagdeel, maar als je een Arnhem Card bezit krijg je korting. José geeft ook regelmatig workshops, zoals schilderen, kunststof appels maken of schilderen met knoflook! Ze studeerde MBO-IW en creatieve therapie en heeft enige tijd gewerkt bij de 'Singel 31'. Ze heeft ook kunstatelier de 'Vrije Blik' mee opgezet. Het gaat er haar vooral om dat mensen, ondanks financiële of psychische moeilijkheden gestimuleerd worden om zich creatief te ontplooiën en te uiten. 'Gewoon je zelf zijn' is het motto. De sfeer is er dan ook gezellig, laagdrempelig en uitnodigend. Als je meer wilt weten kijk dan maar even op www.the-kick.nl voor informatie.

José heeft dit recept met kip en kersen ingestuurd. Een apart feestgerecht dat behalve pittig, redelijk goedkoop is. De ingrediëntenlijst is afgestemd op 4 personen. Dat is voor een behoorlijk grote ovenschotel. Je kunt de hoeveelheden echter gemakkelijk halveren en een kleinere ovenschotel kiezen. Behalve met dit recept is ze ook aan de slag gegaan met een kunstwerk met de toepasselijke titel: "Appeltje/Eitje."



José van Tilburg: Appeltje/Eitje

Stappenplan:

1. De met zout en peper ingewreven kipfilet in wat olie of boter even licht bruin bakken. Doe er knoflook en specerijen erbij. Voeg dan de room en kersen toe en laat het 2 minuten pruttelen;
2. Vet de ovenschaal in en beleg het met bladerdeeg. Prik er wat gaatjes in en bestrooi de bodem met paneermeel. Schep het kimpengsel erin en bestrooi dat met kaas;
3. Dek het af met de rest van het bladerdeeg en zet de hartige taart ongeveer 30 of 40 minuten in de voorverwarmde oven op 220 graden. Geef er een salade of komkommer bij. "Smullen maar," zou José zeggen.

Kip/Le poulet

*De kip is in het Frans le poulet,
Ook behoort de kip tot het vee.
In de wei zegt de kip nog 'tok tok',
Maar dan raakt hij in shock.
Hij wordt een kippenbout of filet,
Komt wel eens in de soep of soms wordt hij zelfs saté.
Je kan hem met veel combineren,
Dat kan ik wel waarderen.
Kip siam, kerrie of kip yakatori,
Is voor mij een heuse glorie.
Kip aan een stokje, in stukjes of aan een bot,
Je hebt zelfs chicken wings, die zijn hot!
Braden, grillen, koken, het kan allemaal,
Goh, wat is die kip toch loyaal.
En ja, kip is voor mij een echt feestmaal!*

Anna Peters

Kip van Kabil

Ingrediënten

Uit de kast

10 teentjes knoflook, fijngesnipperd;
50 gram verse gemberwortel, fijngesnipperd;
Een halve Spaanse peper, fijngesnipperd;
250 gram uien, in ringen gesneden;
1 groot blikje tomatenpuree (100 gram);
400 gram diepvriesspinazie, ontdooid;
(Zonnebloem)olie;
Zout;
1 eetlepel kipkerrie massala (zie tip)

Verse spullen

400 gram (basmati)rijst;
400 gram kipfilets, in grote stukken gesneden.



Kabil Syed

Kip van Kabil

Sinds enige tijd runt Kabil Syed, samen met zijn vrouw een klein, typisch Indisch winkeltje. Je kunt het vinden in het centrum, in de Hommelse straat. Van mooie, geborduurde jurken en snuisterijen tot wierook, shampoo, zeep en Indische kruidenmengsels, je kunt het zo gek niet bedenken of hij heeft het in huis. De Hindoestaanse garam massala, die je nodig hebt voor dit gerecht, staat er ook in het schap. Hij importeert producten uit India, Bangladesh en Pakistan, waar hij veel contacten heeft met familie en vrienden. Toen ik er binnen liep, werd ik getroffen door al die zonnige, felle kleuren: lila, roze, lichtblauw, mintgroen en geel. Met een gouden randje erom heen. Mijn neus werd geprikkeld door een mengsel van zoete en kruidige geuren. Ik werd er erg vrolijk van, maar je weet niet meer waar je het eerst naar moet kijken.

De winkel draagt de veelzeggende naam: 'Salam Namaste,' twee woorden die beide "Vrede" betekenen. Het is een hoopvolle wens. Het ene woord komt uit het Arabisch, het andere is een oud woord uit het Sanskriet. In Bangladesh, het thuisland van het echtpaar, woedt al jaren een hevige geloofstrijd tussen verschillende bevolkingsgroepen. Zij behoorden tot de onderdrukte minderheidsgroep en hebben moeten vluchten omdat ze met de dood werden bedreigd. De dubbele naam van de winkel verwijst naar hun ultieme wens voor een vreedzame oplossing van de conflicten die er tussen bevolkingsgroepen op de wereld bestaan.

In de 8 jaren dat Kabil moest wachten op een verblijfsvergunning, was hij vaak op 'Singel 31' te vinden. In de keuken natuurlijk, want hij kookt graag. Stil zitten vindt hij maar niets. Het gerecht dat hij voor ons kookte is een typisch Hindoestaans kipperecht met spinazie en rijst, gemaakt met een Indische kruidenmix uit zijn winkel.

Tip: Garam massala:

Hindoestaanse garam massala bestaat uit de volgende kruiden: kardemom, korianderzaadjes, zwarte peperkorrels, komijnzaad, kruidnagelpoeder, kerriepoeder en kaneelpoeder. Wrijf dit fijn in een vijzel tot een pasta.

Stappenplan

1. Anders dan wij gewend zijn, worden de uien in de olie geruime tijd gebakken tot goudbruin - doorbakken dus -in plaats van glazig fruiten! Dat is wel even wennen. De smaak en geur worden daardoor ook iets anders. Bak de uien eerst in een grote braadpan. Haal er dan een gedeelte van uit de pan met een schuimspaan. Houd dat even apart;
2. Kook ondertussen de rijst gaar met wat zout. Verwarm de spinazie in een andere pan en giet overtollig water af. Voeg knoflook, peper en gember toe aan het restant van de uien in de braadpan en fruit die nog even mee. Doe er dan kipfilets bij en braad die ook aan.
3. Laat dan de tomatenpuree meefruiten en meng het goed dooreen. Voeg een scheutje water toe. Laat dit stoven op een getemperde pit tot de kip gaar is. Neem de kip uit de pan en meng het met de warme spinazie;
4. Meng de gekookte rijst met de achtergehouden uien en presenteer het apart op een schaal. Serveer het spinazie en kippmengsel daarnaast.

Tip: Evenwicht en balans bij ziekten:

Kabil aan het woord: "Knoflook is goed voor het hart, gemberwortel is reinigend voor de ademhaling; de luchtwegen, longen en je neus. Peper reinigt lever, maag en darmen en verwarmt je lichaam. Allemaal goed voor het lichaam, het denken, de liefde en een groot hart."

Tip: Een Surinaams Hindoestaanse variant:

Wrijf de kip een avond van tevoren in met garam massala, peper en zout en zet ze in de koelkast. Handel als in punt 1 en 2 van het stappenplan, maar voeg er verse tomaten aan toe en bedek dat met een scheutje yoghurt. Laat het zo iets langer stoven tot de kip gaar is. Een Surinaams alternatief voor de groenten zijn sperzieboontjes of kousenband, in plaats van spinazie.

Ingrediënten voor 4 personen

Uit de kast

Ongeveer 1 ½ kilo grote, iets kruimige aardappels, geschild;

Zout en peper, nootmuskaat;

Ongeveer 250 cl melk;

Klontje boter of margarine;

Paneermeel;

1 ei, geklopt.

Verse spullen

1 krop verse andijvie, gewassen en zeer fijn gesneden;

4 platte stukken kaas van ongeveer 1 cm dik;

Handjevol heel kleine kaasblokjes;

(Magere spekblokjes).

Tip: Vet van uitgebakken spek:

Gooi dat vet niet door de gootsteen, want dan verstopt je afvoer, omdat het uithardt.

Bovendien kun je het in andere gerechten gebruiken als je een typische vleessmaak zoekt, vergelijkbaar met de smaak van reuzel. Je kunt het laten stollen en dat in de koelkast zetten. Het blijft lang goed, maar gebruik het niet te vaak of te veel, want evenals de afvoerleidingen, kan het ook je aderen verstoppen. Hoewel het in sommige gerechten erg lekker is!

Stimp-stamp met gebakken kaas



Dit is een stamp met rauwe andijvie, spek en kaasblokjes, met een gebakken kaasplak erbij. Het gerecht stuurde Trudy Bierens in. Stimp-stamp is een traditionele Arnhemse stamp. Trudy is een van de koks van de eetgroep in de Emmausparochie in Arnhem-Zuid. Hun eetclub bestaat al 8 jaar en is naast andere ontmoetingsactiviteiten in de parochie, bedoeld voor mensen die het moeilijk hebben om uiteenlopende redenen. De club bestaat uit een groep van 20 tot 25 mensen, waaronder de vier koks – vrijwilligers - die afwisselend, eens per maand koken. De sfeer op die gezamenlijke bijeenkomsten is ongedwongen, gezellig en betrokken. De mensen leven erg met elkaar mee: zieken worden bezocht en zo nu en dan wordt er een kaartje gepost of een feestje georganiseerd, bijvoorbeeld bij het 5-jarige bestaan van de eetclub. Iemand uit de groep had bedacht dat het daarvoor hoog tijd werd. Er werd zorg aan besteed, want op die avond kregen alle koks een mooie handgemaakte medaille uitgereikt en iemand anders had een heus feestlied gemaakt dat iedereen kon meezingen. Niet alleen de

maaltijd is er dus warm, maar ook het onderlinge contact en de vertrouwelijke sfeer.

Stappenplan:

1. Zet de aardappels met water op. Verwarm de melk met de boter en de specerijen in een klein steelpannetje. Laat het niet aan de kook komen. Giet de aardappelen af boven een kom. Stamp ze en maak er met de melk een puree van. Gebruik eventueel wat aardappelnat. Meng de (rauwe) andijvie erdoor en de blokjes kaas. Houd het warm in de oven. Bak de eventuele spekblokjes uit en laat ze uitlekken op keukenpapier;
2. Doe het losgeklopte ei in een diep bord en zet er een ander bord naast met paneermeel. Haal de kaasplakken stuk voor stuk eerst door het ei en daarna door paneermeel. Herhaal dat nog eens. Bak ze daarna in hete boter of olie goudbruin.

zuurkoolstamp met spekkies



Gerard de marinekok en Floris komen dinsdag tegen half vijf binnen lopen in het eetcafé bij Koffiehuis 'De Oude Doelen'. Op dinsdag en vrijdagavond kunnen mensen van het RIBW en

55+ers gezellig met elkaar komen eten. Hoewel je je voor 1 uur 's middags moet opgeven, wordt er niet zo streng op gekeken. Dat blijkt. "Kan ik nog mee-eten?" vraagt Floris aan Monica, de kok van vandaag. Floris kookt zelf ook wel eens in het eetcafé. Vooral Griekse schotels hebben zijn voorkeur. Maar nu hangt de geur van zuurkool en spekkies in de lucht en dat is ook niet te versmaden. Monica kijkt eens in de pan met aardappels en schat het aantal eters in. Van de vaste groep eters (20 man) komt er vandaag maar de helft. "Ja hoor, er is genoeg van alles." Monica kookt deze avond met Lona, vrijwilligster en Nicole, stagiaire. De ruimte is met warme kleuren ingericht, een lange eettafel achterin en bij binnenkomst staan een paar tafeltjes met stoelen. Verder hangen wat kunstwerken aan de muur, die in het open atelier in een achterliggende ruimte worden gemaakt door cliënten. In de straat



achter het pand, bevindt zich kunstwinkel 'De Vrije Blik', waar deze werken worden verkocht. Die zaak wordt weer gerund door de cliënten zelf, onder begeleiding van RIBW-centrum.

We raken aan de praat met Gerard. Hij is gediplomeerd instellingskok en heeft lang gekookt voor 250 man op een charterschip, een Tjalk. Gewoon Hollandse pot, want macaroni vindt hij niet voedzaam genoeg en zeker geen "zeevoer." In alle modegrillen en half rauwe groenteschotels van de jeugd ziet hij niet veel heil. Gerard is alleenstaand en "komt vooral voor de gezelligheid en het sociaal gebeuren." En wat het eten betreft: "Geef mij maar kapucijners met spek of stamp. Ik zeg altijd maar zo: er is nog nooit een kok gevonden die voor iedereen koken kan."

Stappenplan:

1. Breng de geschilde aardappels met water aan de kook. Leg na ongeveer 10 minuten de zuurkool op de aardappels of maak de zuurkool in een aparte pan: fruit dan een ui en eventueel knoflook aan in olie, doe hier de zuurkool bij en laat het op klein vuur met het deksel op de pan pruttelen. Bak de spekklokjes uit in een platte koekenpan. Niet te hard laten worden en giet het overtollige vet in een kopje (zie de tip op deze bladzijde). Laat het spek even uitdruipen op keukenpapier;
2. Verwarm de melk met de boter en de specerijen in een steelpantje. Stamp de aardappelen en meng de zuurkool erdoor. Maak er een smeùige stamp van met de verwarmde melk, en/of met zuurkoolnat. Breng op smaak met zout en peper en paprikapoeder. Serveer op het bord met spekkies erover, eventueel een stukje rookworst en wat groene kruiden.

Ingrediënten, aangepast op 3 tot 4 flinke eters

Uit de kast

Ongeveer 1 ½ kilo kruimige aardappels, geschild;
Zout en peper, geraspte muskaatnoot, komijnpoeder;
Ongeveer 200 dl melk;
Klontje boter of margarine;
olie.

Verse spullen

Ongeveer 500 gr. zuurkool;
Magere spekklokjes.

Eventueel

1 rookworst;
1 uitje en/of knoflookteentje;
Paprikapoeder;
Verse groene kruiden.



Tagine met kip of lamsvlees

Ingrediënten voor 3 à 4 eters

Uit de kast

500 gram aardappelen;
1 ui en een paar teentjes knoflook;
een handvol olijven;
1 eetlepel ras-el-hanut (zie tip);
zwarte peper en zout;
olijfolie.

Verse spullen

500 gram vlees met bot: kip of lam;
1 flinke winterpeen;
verse koriander en/of bladselder;
2 tomaten

Eventueel

1 dikke schijf knolselder, venkel, meiraap,
sperzieboontjes, erwtjes, tuinbonen, en/of prei of
witte kool in grove stukken, of paprika. Kortom:
maak je koelkast of vriezer maar leeg!

Tagine met kip of lamsvlees

En ras-el-hanut, Marokkaans

Dit recept komt via wijkcentrum 'de Hobbit' van Fatima. Zij is geboren in Marokko. Het gerecht kun je maken met kip, rund- of lamsvlees, liefst vlees met bot. Er is ook veel variatie in de begeleidende ingrediënten mogelijk. Kies maar uit naar eigen smaak.

De tagine is een traditionele, aardewerken schotel met een rechthoekig deksel die vaak mooi versierd is. Ze zijn in verschillende maten en uitvoeringen te koop in Marokkaanse winkeltjes. Er zit altijd een klein gaatje bovenin, om overtollige stoom te laten ontsnappen. Er worden exquisite stoofgerechten in gemaakt, met lams- of rundvlees of kip met een zeer variabele partij groenten en aardappelen, die in het eigen vocht gaarstoven. In de steden van Marokko werd zo'n tagine vroeger door veel mensen thuis voorbereid en dan naar het gezamenlijke badhuis gebracht en in de grote houtovens geschoven, die een verdieping lager werden gestookt om het badwater te verwarmen. Dat deden de mensen toen om op hun eigen energieverbruik te besparen. Zodat de variatie in decoraties behalve mooi, ook functioneel is: iedereen herkende zijn eigen potje immers. Misschien is het wel een vooruitstrevend idee om ook in Nederland zo zuinig om te gaan met energie? Ik denk aan de sauna, het zwembad, de bakkersoven? Maar ach, dat zal hier wel nooit door de beugel kunnen, want inspecties en instanties zullen dat niet kunnen controleren op voedselveiligheid.

Het is de moeite waard zo'n tagine aan te schaffen voor de prijs van een kleine koekenpan, want de gerechten die erin worden bereid zijn bijzonder fijn van smaak.

Stappenplan:

1. Braad het grof gesneden vlees even aan met knoflook en ui en de specerijen in een aparte braadpan;
2. Verdeel olie over de bodem van de tagine en leg er het vlees in. Zet het op een zeer klein pitje. Snij intussen alle andere groenten in grove stukken en stapel die er bovenop. Aardappels en harde groenten eerst, die de meeste kooktijd nodig hebben. Laat sudderen op een zeer laag pitje, en voeg tussentijds de groenten toe die minder lang hoeven;
3. Check regelmatig of het niet aanbrandt in het midden, wat nogal eens het geval is. Voeg in dat geval water of wijn, olie of het water van olijven toe. Maar zo weinig mogelijk om de puurheid te bewaren.

Tip: Zelf ras-el-hanut maken.

Dit kruidenmengsel kun je in de Marokkaanse winkel aanschaffen, maar ook zelf maken, hoewel het hier een eenvoudige combinatie betreft. Iedere streek in Marokko heeft een eigen samenstelling en sommige bestaan uit wel meer dan 20 ingrediënten, die soms geheim worden gehouden. Maar deze basiscombinatie vormt in ieder geval een goed begin. Dit is een hoeveelheid voor ongeveer 3 eetlepels, waarvan je slechts 1 eetlepel nodig hebt voor dit taginegerecht.

- theelepel gemalen komijn;
 - theelepel gemalen gember;
 - theelepel gemalen koriander;
 - theelepel zwarte peper;
 - theelepel cayennepeper;
 - theelepels gemalen kruidnagel;
 - theelepel kaneel;
 - theelepel kurkuma;
 - theelepel paprikapoeder
-



Chili con carne

Ingrediënten voor 6 flinke eters

Uit de kast

3 grote uien en eventueel 2 teentjes knoflook of gebruik knoflookpoeder;
1 groot blik bruine bonen of kidneybonen, uitgelekt;
2 grote blikjes tomatenpuree of 1 blikje puree en ketchup;
1 blikje maïs;
Kant en klare kruidenmix of maak een mengsel van chilipoeder, bonenkruid, gemberpoeder en gemalen peper en zout;
Braadboter en/of zonnebloemolie.

Verse spullen

500 gram gehakt;
1 pakket met 3 kleuren paprika, in blokjes gesneden;
3 flinke preien in ringen gesneden;
200/300 gram bospeentjes in stukjes;
3 tot 4 tomaten in vrij grote parten gesneden.

Tip: Een Rijsttimbaaltje

Het oog wil óók wat: Vet een klein kopje in met wat olie. Strooi er een beetje gedroogde kruiden in en schud ermee, tot alles is bedekt. Doe er rijst in tot de rand en druk het licht aan met een lepel. Leg het bord op het kopje en keer het tegelijkertijd om. Klop op het kopje tot het loskomt. Bij het gerecht hierboven is het mooiste, dat het torentje rijst net even uit het midden staat, en de kool/vlees substantie er omheen wordt 'gedrapeerd'. Bestrooi het rijsttimbaaltje eventueel met rode dingetjes (paprikapoeder of cayennepeper).

Chili con Carne met zilvervliesrijst van Ester

Ook het RIBW-Zuid heeft een eetclub. Als we binnen lopen om 4 uur worden we ontvangen door Bianca. Ester kookt vandaag een uitgebreide chili con carne voor 6 flinke eters. Zij is invalster voor degene die vandaag eigenlijk zou koken, want die heeft afgebeld omdat hij zich vandaag niet zo lekker voelde. Ester is vaker stand-in bij dit soort gevallen. Ze is nu al met koken begonnen want de gasten worden vroeg verwacht. Het is vandaag niet zo druk, slechts een paar mensen komen zoetjesaan binnen. Ze heeft net de uien en knoflook glazig gefruït en bakt nu het gehakt rul. "Het geheim van de goede kok is proeven, proeven en nog eens proeven," vertelt ze ons lachend en geeft ons tussendoor wat tips voor kant en klare kruidenmixen en groenten die ze goedkoop heeft aangeschaft bij de bekende plaatsen en de markt. Want de gezellige gezamenlijke maaltijden zijn ook hier voor een indrukwekkend lage kostprijs te verkrijgen. De tafel wordt gedekt en iets na vijven schuift iedereen aan.

Stappenplan:

1. Fruit ui en knoflook aan in een grote braadpan met wat olie of boter. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Kruid het mengsel naar smaak. Kook intussen de rijst volgens de verpakking gaar;
2. Voeg hier alle verse groenten aan toe, behalve de tomaten en laat het met het deksel 5 minuten op kleine pit stoven;
3. Breng het op smaak met tomatenpuree, eventueel ketchup en voeg er de verse tomaten aan toe. Als het te dik is wat water toevoegen. Laat dit nog 5 minuten napruttelen, zodat het een homogene substantie gaat vormen;
4. Doe er dan de uitgelekte maïs en bonen bij en laat het nog 5 minuten zachtjes nagaren.

Gedicht

Danny van de Mije schrijft gedichten en is kok. Hij wordt begeleid door RIBW en was zo enthousiast over het project "Koken zonder Poen" dat hij meteen in de pen is geklommen. Het gedicht heeft geen titel.

*De bezoeker van het huis heeft laatst geroken
Toen hij in de keuken stond,
Dat Danny heel fijn kon koken
En het water liep hem dan ook gelijk in de mond.*

*De keuken rook naar specerijen
En er stond een pan tomatensoep.
De kok was druk bezig met zijn karweien
Om op tijd klaar te zijn want de bewoners stonden op de stoep.*

*Door al die moeite moet je weten,
Dat van het ene werk op het dak
Er haast geen tijd meer is voor het avondeten
Maar alleen voor lekkere hap uit de zak.*

*Maar door al die lekkere snoepjes
Worden de gasten al gauw wat flauw.
Want ze staan rillend op de stoepjes
En hun buiken staan vol en zeggen auw!*

*Nu de kok klaar is met het koken
Zullen de bewoners niet meer komen,
Want ze hebben het eten geroken
En zijn bezig elkaar op te stoken
Om toch nog binnen te schromen.*

*Dan tot slot een groot attriboot
En veel eetplezier
Want nu eindigt dit kookdebuut
Dus doe nu weg al dat oud papier.*

Vegetarische hoofdgerechten



Ingrediënten

Uit de kast

Bladerdeeg, ontdooid;

3 eieren;

2 teentjes knoflook, fijngesnipperd;

Een beetje olie;

Kruiden bijvoorbeeld basilicum, tijm of rozemarijn;

Zwarte peper en zout.

Verse spullen

1 dl room;

(Light-)kaas, geraspt;

1 of 2 preien in smalle ringen gesneden.

Preitaart van Maria

"Koken zonder Poen...dat zouden meer mensen moeten doen!" Die uitspraak komt van Maria, die zich ergert aan verspilling, overconsumptie en aan achteloos omgaan met afval, waardoor onze wereld steeds meer wordt bedreigd: "Wij beseffen maar half dat we hier in Nederland eigenlijk vreselijk verwend zijn. Het wordt hoog tijd om ons dat meer te realiseren". Haar motto is consuminderen; groenten eten uit seizoen en eigen streek en bewust leren omgaan met afval. Dat motto brengt ze zelf in praktijk in de keuken, want koken is een van haar passies. Het liefst vegetarisch en zo nu en dan met een visje.

Behalve dat is ze ook sieradenmaakster. Van allerlei materialen, wel te verstaan: van oude lepels en vorken, rubber binnenbanden, knopen, leren en plastic bandjes, tot natuurproducten. Ze bewerkt ze tot vrolijke kleinoden: kettingen, armbanden, oorbellen, ringen en broches. Maria vertelt: "Het eerste wat ik zag toen ik een jaar in (voormalig) Belgisch Kongo woonde was dat men daar het afval achteloos op straat gooide. Zoiets als een vuilnisophaaldienst bestond niet eens. 's Avonds lagen de straten en wegen dan ook vol met zwerfvuil: plastic flessen, blikjes en fietsbanden. Wonderlijk genoeg was 's morgens alles verdwenen". 's Nachts werden de straten namelijk opgeruimd door mensen die het gevonden materiaal als schatten verzamelden.



Ze vormden het om tot speelgoed, gebruiksvoorwerpen en sieraden. "En die kon je dan in souvenirwinkeltjes of op de markt kopen". Terug in Nederland nam Maria zich voor dat idee hier gestalte te geven. Ze deed een aantal cursussen voor edelsmid en inmiddels zijn haar kunstwerken bekend in Arnhem zelf en in de wijde omtrek

Stappenplan

1. Fruit de prei en de knoflook aan in een koekenpan en doe er de kruiden bij;
2. Klop de eieren los met de room en schep er de kaas door. Maak het goed op smaak en doe er het wat afgekoelde preimengsel door;
3. Vet een kleine ovenschotel in met olie en bestrooi het met paneermeel. Leg de plakjes bladerdeeg op de bodem en laat de randen oversteken. Prik de deegbodem een paar keer in en bestrooi die ook met wat paneermeel. Stort er de vulling op en vouw het overstekend deeg naar binnen. Dek het geheel af met een 'dakje' van bladerdeeg, dat je op elkaar plakt met water;
4. Zet de schotel in een voorverwarmede oven gedurende ongeveer 25 tot 30 minuten op ongeveer 220 graden.




Ingrediënten:

Verse spullen

Taugé;
Spitskool in grove repen;
Bloemkoolroosjes;
Wortelen in reepjes;
Sperzieboontjes, laat bij het afhalen het puntje zitten;
Kornkommer in reepjes;
Bleekselderij in reepjes;
Rode paprika in reepjes;
4 gekookte eieren in schijfjes gesneden;
Verse bladselderij.

Verder nodig:

Satésaus, of zelf satésaus maken;
Kroepoek;
Gekookte droge rijst;
Tahoe of tofu;
Garam massala of kerriepoeder, geraspte muskaatnoot en zout en peper;
Atjar tjampoer; sambal en gedroogde gefruite uitjes.

 **Tip:** Voor de liefhebber van vlees: Wrijf 2 dunne varkensschnitzels in met zout, peper, kerriepoeder of garam massala, komijnpoeder en wat geraspte muskaatnoot in en snijd ze in de lengte in repen van ongeveer een vingerbreedte dik. Week intussen houten satéstokjes een tijdje in water en rijg er dan elk reepje vlees van links naar rechts slingerend aan (zie foto). Grill ze gedurende 10 tot 15 minuten en draai de stokjes halverwege een keer om.



Tjap tjoï

Tjap tjoï met pindasaus, tahoe en ei

Hoewel elk Chinees restaurant dit gerecht op de menukaart heeft staan en je het bovendien op elke straathoek voor weinig poen kunt kopen bij de afhaalchinese, onderscheidt dit gerecht zich door zijn presentatie. We gooien namelijk niet alles bij elkaar maar presenteren alles naast elkaar en wat je dan krijgt is een feestelijk bord met een dipsaus van satésaus in het midden en een schaalrijst ernaast. Deze vegetarische schotel is met tahoe en ei. Ik at het zo ooit bij Irene, mijn buurvrouw met Indonesische roots. De meeste tijd gaat zitten in het schoonmaken van de verschillende groenten en het blancheerwerk. Mocht je toch ook voor vlees willen gaan, dan staat er voor de liefhebber een leuk recept in de tip hieronder.

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Kook de eieren apart en laat ze even schrikken onder koud water. Blancheer alle groenten apart van elkaar en schik ze later naast elkaar op een grote platte schaal. Leg ze in een mooi patroon:

2. Blancheren: overgiet de taugé en spitskool slechts kort even met kokend water en spoel ze daarna met koud water af. Laat het goed uitlekken. Breng voor de overige groenten een grote pan water aan de kook met een beetje zout. Pas de blancheeertijd aan aan de mate van hardheid van de groenten en gewenste gaarheid: begin met de wortelen (beetgaar), daarna de boontjes (gaar), dan de bleekselderij (gaar), dan de paprika (slechts kort) en als laatste de bloemkoolroosjes (beetgaar);
3. Dep het blok tahoe droog met keukenpapier, snijd het in schijven van ongeveer een duimdikte breed. Dep deze ook zo droog mogelijk en bestrijk elke schijf aan twee kanten met kerrie, peper en zout. Bak de tahoe slechts krokant en goudbruin in een beetje olie in een koekenpan. Niet te lang, de binnenkant moet nog smeugig blijven;
4. Schik de groenten soort bij soort op de schaal en zet in het midden een kommetje met de satésaus. Serveer er alle bijgerechten in kleine kommetjes en schaaltes naast.

Oeioeioei, een feestje?

H4

Snack, taart, traktatie en toet

Wat doe je als er iemand jarig is, behalve je gespaarde geld uitgeven aan een cadeautje? Als je het bezoek bent, kom je er nog redelijk makkelijk vanaf, maar je verwacht wel stiekem koffie met gebak, taart of koek. En een drankje erna met een of ander zoutje. Die dingen bedoel ik. Als de jarige jouw kind is, dan is dat wel eens lastig. En verder zijn er op zo'n feestje van die moeilijke tijdstippen, vooral zo rond twaalf en later op de middag, wanneer je de magen van tantes en ooms hoort knagen, want die van jou in het bijzonder en dat je dan zo zenuwachtig wordt, dat je per ongeluk ook nog sorry zegt. Dat is werkelijk niet leuk.

Ook de alternatieven voor uitjes in pretpark, musea en speeleiland boden niet echt een oplossing, als mijn kinderen jarig waren. We kregen er dan eerder een geldprobleem bij. Persoonlijk zag ik er dan ook altijd erg tegenop, maar dat is natuurlijk een totaal verkeerde aanpak. Maak gewoon een grote pan stevige soep, een salade, een quiche of een andijvieflap. Hartige dingen voor familie en ander hoog bezoek, voor knorrende magen of voor als het zoet al op is. Dan kan er weinig fout gaan. En als dat toch allemaal niet lukt, stel dan je feestje uit. En probeer het later nog eens.

Of doe als Trudy Bierens. Zij mailde ons veel feestelijke recepten. Zij maakte vroeger flensjestaart als haar kinderen jarig waren of Haagse bluf met lange vingers. Beide zeer geschikt voor kinderfeestjes in plaats van bergen snoep, marshmallows en chips. Ook fruitsaté met warme chocoladefondue is een goede optie voor zo'n partijtje. Maar over onze grenzen kijken helpt ook veel. Nurgül Acar uit Turkije, maakt speciaal voor kinderen groene cake. Nou, dat lust de familie ook wel, zeker weten.

Hoewel Victor Verweij (32) in zijn jeugd jaren nooit speciale interesse aan de dag had gelegd voor kunstzinnige uitingen, ontdekte hij na zijn eerste opname op een psychiatrische afdeling dat hij er wel degelijk aanleg voor had. Victor kreeg al op zijn 18de jaar een eerste psychotische aanval en is sindsdien met perioden onder behandeling. Op de eerste kunsttherapie werd zijn interesse echter gewekt. Victor ging aan de slag en merkte dat het hem hielp om rustig te worden en zich persoonlijk te ontwikkelen. Hij is perfectionistisch van karakter en maakt hele precieze collages van abstracte kleurvlakken en geometrische vormen. Vooral Mondriaan en van Doesburg, kunstenaars van 'De Stijl' inspireren hem. Zijn werk hangt in kunstwinkel 'De Vrije Blik' en hij is vaak te vinden bij het kunstatelier 'The Kick' waar hij zijn werk maakt.



Vier feestelijke traktaties



Rijstpoffertjes



Haagse bluf

Ingrediënten flensjestaart

Uit de kast

100 gram bloem;

3 eieren;

½ liter melk;

Wat zout;

Boter of olie.

Aardbeien, kersen of abrikozen-
jam..

Verse spullen

Kwark.

Flensjestaart met jam en kwark

Bij dit recept van Trudy Bierens dacht ik ineens terug aan de knaloranje, hoewel elektrische, crêpe pan, die ik ooit in een nostalgische opwelling voor een kwartje had aangeschaft op de rommelmarkt. Al heb ik hem maar twee keer gebruikt, ik weet zeker dat ik 'm pas nog heb gezien. Was dat niet, toen ik de passe-vite onderdelen bij elkaar had gezocht die de buurvrouw wou lenen voor haar druivenjam? Ik zocht dus verwoed in mijn uitpuilende rekwisietenbergplaats onderin de toch betrekkelijk grote keukenkast, want ik ben nu eenmaal geen weggooier. Ik ben helemaal ingericht op crisis en overleven, dat zag ik wel weer, want stel je eens voor dat de stroom uitvalt? Ergens tussen de tinnen perculator, de frietsnijder en het Chinese warmhoudplaatje met theelichtjes moet ie toch zwerven? dacht ik nog en met de zaklamp ondernam ik zelfs een klim- en klauterpartij in de garage. Maar ik kon hem nergens vinden. Overigens wel de poffertjespan, die straks handig is voor de rijstkoekjes van Trudy.

Ik zal het even uitleggen: De crêpe pan is qua vorm een omgekeerde koekenpan (dus met een bolling in plaats van een uitholling). Het elektrische snoer loopt door de steel. Je dompelt de hete antiaanbaklaag gewoon in een dun pannenkoekbeslag waarin je wat olie hebt gedaan en je flensjes worden flinterdun gebakken en zijn er ook makkelijk af te halen. Bij gebrek aan zo'n pan kun je het beste een goede koekenpan met antiaanbaklaag gebruiken, maar gebruik dan wat minder beslag dan je gewend bent, dan worden de pannenkoeken mooi dun.

Stappenplan:

1. Maak een glad beslag van bloem, eieren, zout en melk. Bak er zo dun mogelijke flensjes van en laat ze afkoelen. Roer de kwark los;
2. Besmeer een flensje met jam en strijk er wat kwark over, stapel zo de flensjes op en sluit het af met een flensje. Laat het in de koelkast opstijven en snijd de taart in stukken.



Fruitsaté met chocoladesaus

Rijstpoffertjes

Ingrediënten: Uit de kast

300 gr in water gekookte rijst en/of een restje gare rijst;
75 gram bloem;
50 gram suiker of iets minder;
2 eieren;
Wat citroensap en een zakje vanillesuiker, eventueel een snuffe kaneel;
50 gram margarine;
Poedersuiker.

Stappenplan:

1. Scheid de eidooiers van het eiwit in aparte kommen. Roer de eidooiers glad met suiker en een beetje zout. Doe er de bloem, vanillesuiker, citroensap en eventueel wat kaneel bij voeg daarbij de gare koude rijst. Pas de hoeveelheid rijst aan als de substantie te dun of te dik wordt.
2. Klop het eiwit zeer stijf met een beetje zout en schep het zo luchtig mogelijk door het rijstmengsel;
3. Bak ze in een poffertjespan of koekenpan tot kleine ronde koekjes en bestrooi met poedersuiker.

Haagse bluf

Ingrediënten: Uit de kast

150 tot 200 gram suiker;
Het wit van 2 eieren;
Een snuffe zout;
2 dl bessensap.

Verse spullen

Aardbeien of rode bessen;
Lange vingers.

Stappenplan:

1. Het eiwit stijf kloppen met zout. Voeg tussentijds wat suiker, daarna wat bessensap toe en klop het er goed door. Voeg er al kloppend, afwisselend telkens beetje bij beetje de suiker en het bessensap bij tot alle ingrediënten vermengd zijn;
2. Doe wat vruchten onderin een mooi glas, schep daarop het eiwitmengsel en steek er lange vingers bij.

Fruitsaté met chocoladesaus

Ingrediënten

Uit de kast

Een reep pure chocolade;
Satéprikkers.

Verse spullen

Appel in stukjes;
Peer in stukjes;
Banaan in stukjes;
Kleine aardbeien;
Kersen;
Mandarijnenpartjes;
Citroensap.

Stappenplan

1. Rijg de fruitsoorten om en om aan satéstokjes, besprenkel ze met een beetje citroensap tegen het verkleuren.
2. Chocoladefondue: Verwarm de blokjes chocolade in een steelpannetje dat in een pannetje water staat. (Au bain-marie). Roer het goed door en zet het warm op een waxinelichtje of doe de saus in een fonduepannetje. Dep er de vruchten in.

Spinaziecake: Isbanaklı kek

Ingrediënten

Uit de kast

150 gram suiker;
200 gram bloem;
2 eieren;
1 zakje bakpoeder;
1 zakje vanillesuiker;
50 gram zonnebloemolie (ongeveer 8 eetlepels);
2 pakjes slagroom, geklopt met een eetlepel suiker.

Verse spullen

100 gram verse spinazie, gewassen, gekookt en uitgelekt.

Spinaziecake: Isbanaklı kek

Zoals je al wel op de foto kunt zien, heeft deze taart een mooie, groene kleur. Het is een Turkse taart van cakedeeg met spinazie en in plaats van margarine of boter wordt er olie gebruikt. Nu zijn velen onder ons al wel vertrouwd geraakt met de Indonesische sponscake, die felgroen van kleur is omdat er pandansap in wordt gebruikt. Pandanblad, waar dit uit gewonnen wordt, is namelijk een aromatische smaakmaker die wat weg heeft van vanille en bijvoorbeeld ook gebruikt wordt om rijst te aromatiseren. Pandan is dus geen groente en spinazie juist wel.

Nurgül Acar, die dit recept gemaakt had, vertelde dat ze deze cake in Turkije speciaal maken voor kinderen die geen groenten lusten. Ik geloof dat dat wel snor zit, want deze zoete, bijzondere cake smaakt in niets naar spinazie. Alleen de naam herinnert er nog aan. Wat ik zelf ook heel bijzonder vond, is hoe de taart werd aangesneden. Hij was gebakken in een vierkante vorm. Nurgül sneed hem eerst in de lengte door in even grote repen van ongeveer 5 cm breed. Daarna sneed ze de hele taart zonder aarzelen, in even brede repen onder een hoek van 45 graden, zodat alle stukjes een perfecte ruitvorm hadden. Ze haalde van de zijkanten enkele punten weg en presenteerde die voor ons op gebaksbordjes. Op de grote schaal bleef de rest van de taart in een volmaakte stervorm liggen. Ik zou daar zelf toch minstens een geodriehoek bij nodig hebben gehad!

Stappenplan

1. Maak de gekookte spinazie fijn met de staafmixer;
2. Meng suiker, vanillesuiker en eieren in een kom en klop het luchtig in 3 minuten. Voeg de olie al kloppend toe. Dan de spinazie erbij en ook dit meng je weer goed. Voeg tot slot de bloem en het bakpoeder toe en schep het goed door elkaar;
3. Beleg een ronde of vierkante halfhoge ovenschaal met bakpapier. Verdeel hierover het cakedeeg. Bak het in een voorverwarmde oven van 180 graden gedurende 20 minuten, draai dan de oven terug op 150 graden en bak in nog 30 minuten af. Laat de cake afkoelen.
4. Klop de slagroom met de suiker. Snijd aan de zijkanten van de cake een heel dun plakje af, houd dat apart voor de afwerking. Bedek de cake met slagroom, verkruimel het achtergehouden restant van de cake en strooi dat over de slagroom.

Hartige snacks voor een feestje



Andijviefappen

Andijvie of Spinazieflap

Ingrediënten

Uit de kast

diepvries bladerdeeg;

diepvries andijvie of spinazie of boerenkool;

3 eieren;

2 knoflookteentjes;

olie, zwarte peper, zout, paprikapoeder, chilipeper, kaneel, nootmuskaat; gedroogde kruiden;

1 theelepel melk;

Verse spullen

een zakje parmezaanse kaas;

100 gram geraspte belegen kaas;

1 bakje kwark.

Eventueel

boerenkool, rucola en/of brandneteltoppen en een paar paardebloembladeren;

een paar ansjovisfiletjes;

½ rode Spaanse peper of paprika.

Worstspiraaltjes ingrediënten

Uit de kast

1 eetlepel ketchup of mosterd;

Een aantal plakjes diepvries bladerdeeg, ontdooid;

1 of meer blikken knakworst;

Gedroogde Mediterrane kruiden;

Een losgeklopte eidooier.

Knoflookgehaktballetjes

gemengd of rundergehakt;

5 teentjes knoflook, geperst;

zout, zwarte peper, paprikapoeder;

olie.

Andijvie of spinazieflap - Worstspiraaltjes - Knoflookballetjes

Voor de eerste snack kun je allerlei soorten groene bladgroenten nemen. Andijvie en spinazie uit de diepvries zijn niet duur, maar je kunt ook rucola wokken met ansjovis of boerenkool met stukjes peper en paprika. Laat het dan eerst goed uitlekken, anders rijst het bladerdeeg niet.

Andijvieflappen - Stappenplan

1. Laat diepvriesgroenten ontdooien of wok de verse. Laat het goed uitlekken in een vergiet en druk het droog met een lepel. Voeg in een kom de kwark, geraspte kaas, geperste knoflook, de kruiden en specerijen toe en eventueel de ansjovis, paprika of peper. Proef goed, de smaak moet pittig zijn. Doe er dan 1 ei bij en meng het goed;
2. Leg de plakjes bladerdeeg naast elkaar op een werkblad en laat het ontdooien. Zet er een kopje water en een kopje losgeroerd ei naast;
3. Leg op elk lapje een beetje vulling, bestrijk 2 randen met water en sla het deeg diagonaal dicht. Bestrijk de bovenkant met wat ei. Bak af in de oven volgens de verpakking van het bladerdeeg.

Worstspiraaltjes - Stappenplan

1. Besmeer de plakjes bladerdeeg met ketchup of mosterd. Snijd ze in smalle repen. Laat de knakworst uitlekken. Klop een eigeel in een kopje met een beetje melk los. Zet een tweede kopje klaar met wat gedroogde kruiden en zout of peper;
2. Draai elk reepje in een spiraal om een knakworstje en leg ze naast elkaar op een ingevette bakplaat met een tussenruimte van ongeveer een halve centimeter;
3. Kwast elk spiraaltje in met eigeel en bestrooi met de kruiden. Bak af in ongeveer 20 minuten op 200 graden.

Knoflookballetjes

Voeg aan het gehakt de knoflook, zout en zwarte peper of scherp paprikapoeder toe. Meng goed en maak er kleine balletjes van, iets kleiner dan een bitterbal. Draai ze even rond in een kom met meel en bak ze in een royale hoeveelheid olie in een platte koekenpan. Serveer ze met een dipsaus of een salsa, met prikkertjes en augurk.

Tip: Vulling met vlees

Snijdt een uitje en knoflookteentje fijn, fruit dit in een beetje olie. Voeg er een fijngesneden preitje, een stukje spitskool en taugé aan toe en roerbak dit heel kort. Doe er dan in reepjes gesneden ham, een mespunt sambal, een eetlepel ketjap manis en wat gemalen koriander of komijn aan toe en drie theelepels bouillonpoeder. Verwerk deze vulling verder in het bladerdeeg zoals boven.

Tip: Een makkelijk zoutje:

Leg twee plakjes bladerdeeg naast elkaar, bestrooi ze met wat peper, gedroogde Italiaanse kruiden en paprikapoeder. Strooi hierover geraspte jong belegde kaas. Leg op elk nog een plakje bladerdeeg en doe hiermee hetzelfde. Snijd ze elk in acht reepjes, trek elk reepje een beetje uit en draai ze twee keer om hun as. Leg ze naast elkaar op bakpapier op een ovenplaat en kwast er wat geklopt eigeel over. Laat ze ongeveer 15 minuten goudbruin bakken in een oven van ongeveer 200/220 graden.



Worstspiraaltjes



Knoflookballetjes



Een makkelijk zoutje



Chococake met aardbeien en ijs

Ingrediënten

Uit de kast

suiker, afhankelijk van de hoeveelheid aardbeien: 1:2
een zakje vanillesuiker;
wat citroensap;
een reep pure chocolade.

Verse spullen

een bak vanille-ijs;
hotelcake;
aardbeien;
chocoladesaus.

Eventueel

een takje munt uit de tuin;
slagroom, uit de spuitbus of vers geklopt

Tip: Bramen

Als je wilde bramen plukt, ben je natuurlijk nog goedkoper uit. Wel goed wassen. Je kunt bovenstaand recept gebruiken, maar bramen zijn een beetje flauw van smaak. Voeg daarom extra citroensap toe of sinaasappelsap. Deze saus zou ik wel zeven, zodat er geen pitjes meer in zitten.

Chococake met aardbeien en ijs

Dit toetje doet nog maar pas mee, maar is al drie maal op verzoek geprolongerd op verschillende partijtjes. Ik ben zelf niet zo'n toetjesmens en sla die meestal af als dat mogelijk is. Maar voor deze kom zelfs ik mijn bed uit. Dit effect schijnt het op meer mensen te hebben en ik weet wel hoe het komt. Alles klopt namelijk: de zoetzure saus van de aardbeien, gemengd met het zout/zoete van de cake en de licht bittere smaak van chocolade. En daar bovenop het romige extra van ijs en slagroom. De pittige frisheid van de munt maakt het helemaal af. Afijn:

Stappenplan

1. Snijd een plak cake per persoon en leg die per plak op gebaksbordjes. Smelt de chocoladereep au-bain-marie en strijk dat dik op de cake. Laat het afkoelen en daarna hard worden in de koelkast;
2. Was de aardbeien en haal van 2/3de deel het kroontje af. Doe dat in de pan met een beetje water, voeg de suiker en de vanillesuiker toe als het kookt. Roer het tot een geleachtige massa en voeg een paar druppels citroen naar smaak toe. Laat het daarna afkoelen tot lauwwarm;
3. Was de rest van de aardbeien, laat het kroontje zitten en snij ze over de helft, was de pepermint en dep het droog;
4. Maak nu de bordjes op: de cake met de chocolade, daarop twee ijsbolletjes met aardbeiensaus en slagroom. Steek bovenin wat halve aardbeien en leg er ook wat naast op het bordje. Maak het af met slagroom en wat sliertjes chocoladesaus. Steek bovenin een toefje munt.

Tip: Pepermint

Kent vele soorten. Langs de waterkant van onze beken of kanalen groeien vaak bosjes watermunt. Dat is een goede vervanging voor munt. Als je toch bramen aan het plukken bent, let er dan eens op. Misschien zijn ze wat moeilijk te plukken, omdat ze meestal met hun voeten half in het water staan. Maar het loont de moeite er een stekje met wortel en al van mee te nemen en dat in tuin of pot te zetten. Om er zeker van te zijn dat je het goede kruidje plukt, deze test: wrijf één blaadje fijn tussen je vingers en ruik eraan. Die geur is onmiskenbaar: pepermint.

Tip: Cake

Als je wat tijd hebt, kun je natuurlijk heel goed ook zelf de cake maken. Op de volgende bladzijden staat een recept ervoor. Laat dan de specerijen uit dat recept weg en gebruik geen springvorm, maar een cakeblik. Jemig, al met al wordt dit een steeds goedkoper toetje.

Tip: Nog eens pepermint

pepermunt In het Mediterrane buitenland gebruikt men in gerechten en thee de échte pepermint, (Mentha piperita) dat een veel sterkere smaak, geur en werking heeft. Maar alle muntsoorten die hier ook groeien (witte, groene, water- en kruisemunt), werken verwarmend en versterkend op maag, buik en zenuwen. Ook verheldert het het hoofd en stilt hoofdpijn, kramp en diarree. In thee of in het badwater heeft het een kalmerende en tegelijk opwekkende werking. Maar drink die thee het liefst overdag en niet 's avonds, anders kun je moeilijk inslapen.

Appeltaart



Ingrediënten op kamertemperatuur

Uit de kast

250 gram zelfrijzend bakmeel of gewoon meel en bakpoeder;

200 gram zachte boter;

125 gram suiker en extra suiker om te bestrooien;

1 zakje vanillesuiker;

1 beetje citroensap of melk;

3 eieren en een snufje zout;

veel kaneel; wat nootmuskaat of speculaaskruiden of piment;

mespuntjes botervlokken.

Verse spullen

5 of 6 grote appels, bijvoorbeeld goudreinet of een zoetzure handappel, die tot moes kan koken, bijvoorbeeld jonagold.

Tip: Sinaasappelsuiker

Koop één biologische sinaasappel en/of citroen. Was ze goed schoon en snij de buitenschil er met een scherp mesje (of met een citroentrektertje) zo dun mogelijk af, voordat je het sap voor andere dingen gebruikt. Snipper ze zeer fijn en doe ze in een schoon glazen potje met een plastic draaideksel. Strooi er een eetlepel suiker op en zet het op de vensterbank. Na enige weken wordt de suiker vanzelf een half zoete, half zure siroop, en de snippertjes zorgen voor een licht bittere, aangename smaak. Gebruik het zoals gembersiroop in gebak, taart, saus of toet. Vul het de volgende keer als je een sinaasappel koopt op dezelfde manier aan met weer een schepje suiker erbij.

Appeltaart - Abrikozentaart - Rabarbertaart

In de voortuin staat een appelboom van 22 jaar. We kregen hem als origineel cadeautje bij de geboorte van onze tweede zoon. Een geboorteboom als het ware. Lief bedoeld ongetwijfeld, maar dat is een hele verantwoordelijkheid! Na een moeilijke start (de boom, niet de zoon) omdat ie natuurlijk telkens met ons meeverhuisde, groeien er uiteindelijk na twintig jaar op dezelfde plek steeds meer vruchten aan. En die worden steeds groter en roder, zodat het geënte boompje soms bijna onder hun gewicht bezwijkt. De appels zijn een kruising tussen James Grieve en Golden Delicious, met fris en stevig zoetzuur vruchtvlees. Vanaf eind augustus tot december eten we dus regelmatig appeltaart, appelmoes, gevulde appelbollen, appels in salades of in broodschotels. En als bijgerecht komt appelchutney op tafel. En dan geef ik nog het meeste van de oogst weg. Gelukkig houdt diezelfde zoon erg van appels eten op de hand en zijn broers en vrienden ook.

Dit cakedeeg is overigens ook goed te gebruiken bij abrikozentaart en voor de liefhebbers van rabarber in het bijzonder.

Stappenplan

1. Mix de boter met de suiker en vanillesuiker in een kom tot hij romig is. Mix er een voor een de eieren door tot een smeùige massa is verkregen. Doe er dan het gezeefde meel bij en schep dit door de boter-massa. Doe er nu het zout bij en een beetje citroensap of melk. Stort dit in het midden van een ingevette en met paneermeel bestrooide springvorm. Strooi er rijkelijk kaneel op. Ik heb me wel eens vergist en nootmuskaat gebruikt. Dat kan dus ook en is lekker, maar liever niet teveel, want het is sterk van smaak en moet niet gaan overheersen;
2. Druk de in parten gesneden appel (met schil) naar de kanten toe het deeg in en maak daarmee een grote buitencirkel en een kleinere binnencirkel. Je zult merken dat het deeg al tussen de appels omhoog komt. Druk daar ook weer stukken appel in. Het is niet erg dat er stukjes op elkaar komen. Strooi er tot slot weer kaneel over en suiker;
3. Leg hier en daar een mespunt boter en bak het in een voorverwarmde oven op ongeveer 180 tot 200 graden gedurende 60 minuten. Prik met een breinaald in het midden van het deeg om te kijken of het gaar is. Als er deeg blijft kleven, moet je de baktijd iets verlengen.

Laat het daarna even afkoelen in de oven. Je zult merken dat het iets inzakt, maar dat is niet erg. Laat het daarna op een rooster afkoelen en verwijder zo gauw mogelijk de springvormrand zodat de damp kan ontsnappen.

Abrikozentaart

(laat de kaneel weg)

1 liter blik halve abrikozen, uitgelekt;

Abrikozenjam;

Maak het deeg zoals voor appeltaart, druk er de halve abrikozen in en bak het af. Bestrijk de taart met warm gemaakte abrikozenjam, meteen na het bakken.

Variatietip: Rabarbertaart

Snijdt rabarberstelen in gelijke stukken van ongeveer 4 tot 5 centimeter. Strooi extra suiker over het deeg in het bakblik. Zet de rabarberstukjes verticaal, hiermee het deeg verspreidende over de hele oppervlakte. Bestrooi het weer met suiker en verdeel er botervlokjes op. Het citroensap in het deeg kun je gewoon weglaten!



Schilderij door Ivonne. Zij maakt haar werk op 'The Kick'.

Ingrediënten voor een springvorm van ongeveer 26 cm doorsnede

Uit de kast

300 gram meel of bloem (bruin meel kan goed, maar voeg dan extra water of melk toe);
zout en peper, nootmuskaat, gedroogde kruidenmengsels;
4 eetlepels olie;
3 of 4 eieren of meer (de hoeveelheid is afhankelijk van de soort vulling);
paneermeel of oud broodkruim;
½ pakje slagroom of sojaroomb; melk of water.

Verse spullen

300 gram magere kwark;
ongeveer 300 gram geraspte kaas (verschillende soorten mogelijk);

Uienquiche met champignons

3 grote uien, in ringen gesneden;
2 teentjes knoflook;
3 of 4 tomaten zonder zaadjes;
1 bakje champignons, schoon gemaakt en gesneden;
selderijblad.

Brocoliquiche met rookworst

1 of 2 struiken geblancheerde broccoli, goed uitgelekt;
1 ui en een teentje knoflook;
½ rookworst of een blikje knakworst in kleine schijfjes;
bieslook en/of peterselie;
olijven in schijfjes gesneden.

Er zijn mensen die gruwen van quiche en er zijn mensen die er ontzettend van houden. Blijkbaar hebben die eersten gewonnen, want op een feestje een hartige taart serveren is ineens uit! Het is een blijk van onvermogen en van weinig fantasie hoor je dan als je toevallig enige flarden van een gesprek op de receptie opvangt. Ik ving terloops ook op dat de oude spoorbielzen, die jouw stukje tuin of terras nog liefdevol, weliswaar steeds meer weggrottend, omarmen, ook niet meer kunnen. Conclusie: ik stam uit een ander tijdperk en ga niet meer met de mode mee. Maar zijn oesters, kaviaar of sushi dan zoveel lekkerder?

Er zijn toch zoveel voordelen aan quiche:

1. *Je kunt het helemaal van te voren bereiden want het is juist koud lekker;*
2. *Er zijn erg veel mogelijkheden om kliekjes te verwerken en is redelijk goedkoop;*
3. *Je kunt er veel van maken in verschillende variaties;*
4. *Juist op recepties waar de borrel al om 4 uur op tafel komt is het een hongerstiller in plaats van de schalen vol chips, nootjes en sausjes die je telkens bij moet vullen;*
5. *Iedereen kan erbij en eet zijn eigen portie, zonder dat je er naar om hoeft te kijken. Dat lijkt me heel anders gaan bij oesters, kaviaar en sushihapjes;*
6. *Het kan feestelijk gepresenteerd worden zonder al te veel moeite en als het meezit zelfs zonder bestek en bordjes, dat erg in de afwas scheelt.*

Quiche

Stappenplan

1. **Deeg;** In een kom de kwark losroeren met de olie. De bloem en het zout toevoegen en met koude handen snel kneden tot een soepel deeg dat niet meer plakt aan de vingers. Strooi als dat het geval is extra bloem op het werkvlak en het deeg en kneed dit er in. Rol het bebloemde deeg uit met de deegroller. Druk het uit tegen de randen van een ingevette springvorm. Kwarkdeeg heeft veel veerkracht. Bestrooi de bodem met paneermeel en daarop iets van de geraspte kaas;
2. **Brocoliquiche:** Fruit in een wok de fijngesnippede ui en de knoflook aan. Leg dit met de gare kool, schijfjes vlees en olijven op de bodem. Ga nu verder met stap 4;
3. **Uienquiche:** Fruit de uiringen en de knoflook al roerend glazig in de wok. Voeg de schijfjes tomaat en de gesneden champignons toe en bak het even aan. Laat het uitlekken. Strooi wat kruiden over de bodem van het deeg en verdeel de groenten erover;
4. **Eimengsel:** Klop de eieren met een lepel water of melk glad, voeg er de room bij en het zout, de specerijen en de verse kruiden. Breng het goed op smaak. Voeg de helft van de kaas aan dit mengsel toe en verdeel het over de vulling. Bestrooi het met de rest van de kaas. Bak het in een voorverwarmde oven van 200 graden gedurende 35 tot 40 minuten. De gaarheid test je door middel van een breinaald of satéprikker: de naald moet er droog uitkomen.

Koken zonder Poen ... Gewoon Doén!

Arnhem 2009

Het Kwartiermakersfestival vond dit jaar in september voor het eerst plaats op verschillende locaties in Arnhem onder het overkoepelend thema: Gewoon Doén! Kwartiermakers scheppen ruimte voor kwetsbare individuen en stimuleren ieders talent, elke dag en heel het jaar door. Maar waar en wanneer mag je dat talent en die creativiteit nou eens laten zien aan anderen? Daarvoor zijn podia nodig. Het festival bood daar een week lang ruimte voor met een spectaculair programma. Dit kookboek is een herinneringsgeschenk aan die eerste kennismaking met elkaar en vormt tevens een extra podium.

Is er iets beter in staat om mensen samen te brengen dan om samen te koken? Sociaal contact en (lekker) eten blijven nu eenmaal basisvoorwaarden voor ieder mens: iedereen moet het namelijk elke dag weer doen, al heb je weinig poen. Koken zonder Poen is een informatief en praktisch bruikbaar kookboek door en voor mensen met een smalle beurs – met of zonder psychiatrische achtergrond. Het boek is doorspekt met veel favoriete low-budget recepten, tips voor inkoop en culinaire creaties van allerlei mensen uit Arnhem, ter inspiratie en uitwisseling. Overlevingstrategieën, ideeën voor vensterbank, tuin of kruiden op je balkon en feesttraktaties worden gedeeld. In het boek zijn tevens kunstwerken, verhalen en gedichten van vele ervaringsdeskundigen uit Arnhem opgenomen.

Het boek werd geschreven en samengesteld door creatief cultureel ondernemster Gerdine Berkelmans

gerdineberkelmans@wanadoo.nl



In dit boek vind je geen moralistische prietpraat of luxueuze hongerdiëten door bekende kookgoeroes. In plaats daarvan ligt het accent op inventieve recepten en tips, creatieve alternatieven en lekkere suggesties, soms in ongewone combinaties. Dat lukt ons met de basisingrediënten: humor, creativiteit, passie en eigen initiatief. Snufjes tijd en eigen inzet zijn het toekruid voor het allerbelangrijkste: lekker samen eten en daarna gezellig uitbuiken op de bank. Dat zijn tegelijkertijd de uitgangspunten van iedere inventieve kok en staan daarmee los van het bedrag dat hij of zij kan of wil besteden.

Kijk voor meer informatie op:
www.kwartiermakersfestivalarnhem.nl

Henk van Mierlo (Noregt Creative Media) maakte de foto's van de gerechten en heeft het boek ook vormgegeven.

www.noregt.com





Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>