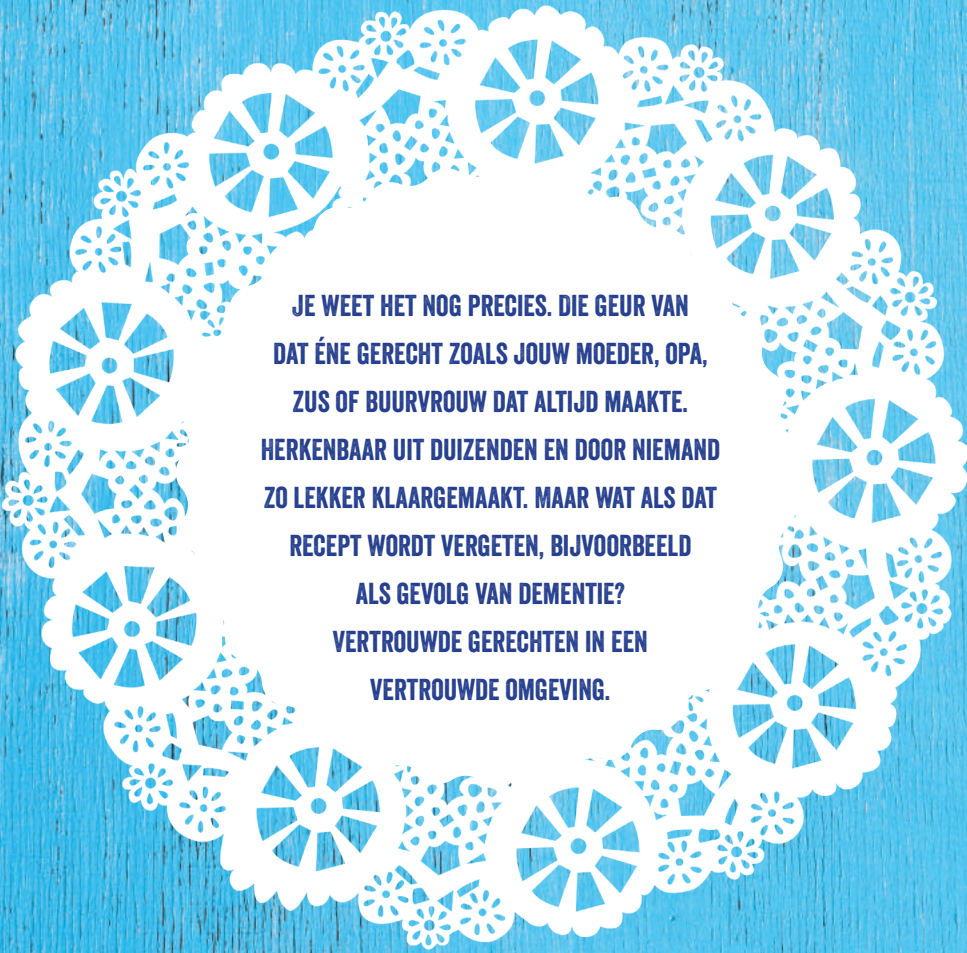




Recepten om nooit te vergeten

✿ 20 ONVERGETELIJKE RECEPTEN



JE WEET HET NOG PRECIES. DIE GEUR VAN
DAT ÉNE GERECHT ZOALS JOUW MOEDER, OPA,
ZUS OF BUURVROUW DAT ALTIJD MAAKTE.
HERKENBAAR UIT DUIZENDEN EN DOOR NIEMAND
ZO LEKKER KLAARGEMAAKT. MAAR WAT ALS DAT
RECEPT WORDT VERGETEN, BIJVOORBEELD
ALS GEVOLG VAN DEMENTIE?
VERTROUWDE GERECHTEN IN EEN
VERTROUWDE OMGEVING.

Recepten
om nooit te vergeten





• Voorwoord •

Toen ik de vraag kreeg om een voorwoord te schrijven voor dit kookboekje, bedacht ik me geen moment. Niet alleen vanwege de aandacht en moeite die velen hebben gestoken in dit fijne boekje, maar ook omdat het heel belangrijk is om te weten waar onze culinaire herinneringen vandaan komen. Iedereen heeft die wel: de hachee van oma, de ketjap speklapjes van moeder, de appeltaart van oudtante, etc.

Geur en smaak laten een langer herinneringspoor achter dan beeld, het is daarom ook belangrijk om bij mensen met dementie dit materiaal te gebruiken. Zo heb ik bij het programma Koffietijd gekookt voor mensen die dementie hebben en heb ik zelf kunnen zien dat er een paar waren die een zekere blik van herinnering gaven. Daarnaast was het koken op zich natuurlijk ook al een weg naar herinne-

ring. Zelf weer piepers jassen, de hachee op smaak brengen met kruidnagels, zelf jus en appelmoes maken en ga zo maar door.

In dit boekje vind je een scala aan vergeten en nog actuele recepten zoals Schoenlapperstaart en Babi Pangang, maar ook gepersonaliseerde recepten zoals de Koude schotel à la Peet of de Quiche à la tata Denise. Eén van mijn favorieten is de Fazant à la Automobile, een fantastisch recept en verhaal. Alle recepten hebben trouwens hun eigen hartverwarmende verhaal en zijn met heel veel liefde opgeschreven. We herinneren met een lach en een traan maar vooral met smaak.

Bedankt allemaal voor al die mooie recepten en verhalen. Veel plezier met dit kookboekje met niet te vergeten recepten.





Vergeeten Recepten

Mensen met dementie willen graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen en voor zichzelf blijven zorgen. Zelf de was doen en zelf koken. Vertrouwde gerechten in een vertrouwde omgeving.

Maar als de tijd komt dat dat niet meer lukt, is het fijn als hun recepten bewaard blijven.

- * Schoenlapperstaart 5
- * Riefkoeken 12
- * Tante Truussoep 14
- * Oma's Hutspot 16
- * Twentse Humkessoep 20
- * Quiche à la tata Denise 22
- * Babi Pangang 24
- * Cake Meringue 28
- * Jachtschotel 30
- * Pompoensoep 32
- * Bruine bonensoep 36
- * Koude schotel à la Peet 40
- * Stoofvlees/Zuurvlees 44
- * Witte bonen in kerriesaus 46
- * Advocaat 48
- * Hachee 50
- * Tummers toetje 52
- * Winterkoek 56
- * Serbische bonensoep 58
- * Fazant à la Automobile 60



HET RECEPT VAN

FENNY
WISS

INGREDIËNTEN

1 rol beschuit (11 stuks)
5 eieren
75 gram suiker
100 gram boter
¾ liter dikke zelfgemaakte appelmoes van zoete appeltjes
100 gram rozijnen
1 mespuntje zout
1 theelepel kaneel
poedersuiker

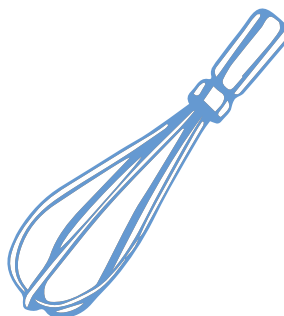


Schoenlapperstaart

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de boter buiten de koelkast, zodat het zacht kan worden. Verkruimel de beschuiten fijn. Beboter een springvorm van 20/22 cm (hij moet goed sluiten). Bedek de bodem met bakpapier, beboter dat ook. Bestrooi de bodem en zijkant met wat beschuïtkruidels. Splits de eieren. Roer de eierdooiers met suiker tot een glad geheel. Meng de zachte boter met de rest van de beschuïtkruidels, de appelmoes, de rozijnen en het zout. Doe de kaneel door de eierdooiers en voeg dit toe. Klop de eiwitten stijf en meng dit voorzichtig door het mengsel. Niet teveel roeren.

Doe alles in de springvorm en bak de taart in 1 uur gaar en bruin. Laat de taart gedeeltelijk afkoelen in de vorm voordat je de rand eraf haalt. Als de taart geheel afgekoeld is, dan van de bodem halen. Bestrooi de taart met poedersuiker.



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Het is het recept van mijn oma. Ach, als ik aan haar denk, zie ik een klein dapper vrouwtje die van bakken en koken hield en van gezelligheid. In haar tijd waren veel producten schaars. Ze was daarom creatief en niet voor een gat te vangen. Als de beschuiten te duur waren, gebruikte ze oud brood. 's Zomers maakte ze ijs, gewoon van melk en vruchten en zette dat in het vriesvak. Als je koken of bakken leuk vond legde ze graag uit hoe ze sommige gerechten maakte. En zo gebeurde het dat ik 'bakles' van haar kreeg. Ze was streng en ze overhoorde je, want bakken was niet zomaar iets. De eerste taart die ik zelfstandig maakte was de Schoenlapperstaart. Helaas werd de eerste afgekeurd. De tweede werd wel goed bevonden en ik was me daar toch trots! Voor mij is en blijft het een bijzondere taart. Toen ik twintig was en mijn oma dementie kreeg heeft ze het recept voor mij opgeschreven. Door diverse verhuizingen ben ik het recept kwijtgeraakt. Rond mijn veertigste trof ik het recept aan in een oud kookboek op een brocantemarkt. Dit recept is voor mij wat mijn oma was; iemand die van eenvoudige dingen iets heel speciaals kon maken!







INGREDIËNTEN

500 gr aardappelen
2 eieren
zout
peper
bloem
gesnipperd uitje
(naar eigen keuze
toevoegen)
olie

'Voor de
liefhebber: voeg
wat gehakte
knoflook toe
aan het beslag!'

Riefkoeken

BEREIDEN

Schil de aardappelen, dep ze droog en rasp ze. Voeg de eieren toe en wat peper en zout en meng alles goed door elkaar. Voeg op het laatst de bloem toe tot een stevige massa! Neem een koekenpan en laat deze heet worden. Doe er een eetlepel olie in. Als deze goed heet is pak je met een grote eetlepel 3x een schep aardappelbeslag en verdeel je die in 3 kleine platte (pannen)koekjes. Deze strijk je nog iets uit: ze moeten vrij dun zijn. Bak ze tot de onderkant goudbruin is. Draai ze dan om en bak de andere kant. Haal ze uit de pan als de binnenkant gaar is. Als ze klaar zijn leg je ze op keukenpapier en dan bak je de volgende riefkoeken. Als het beslag wat waterig wordt, voeg je wat bloem toe.



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Mijn moeder had een grote hekel aan dit recept. Ze vond het namelijk te veel werk. Vroeger moest je de aardappels met de hand raspen en dat was maar gedoe. Nu gaat dat heel goed met de keukenmachine! Mijn ouders hadden een eigen bedrijf. Onze oude buurman - ik noemde hem altijd Opa - paste vaak op ons omdat mijn ouders het druk hadden. Zijn riefkoeken waren favoriet. Vaak stonden we bij hem in de keuken om te zien hoe hij het klaarmaakte. Helaas is hij 24 jaar geleden gestorven. Hij had beginnende dementie. Maar hij heeft onuitwisbare herinneringen achtergelaten en zijn recept voor overheerlijke riefkoeken is er daar één van. De mijne smaken nooit zo lekker als de riefkoeken die hij samen met ons bakte!'

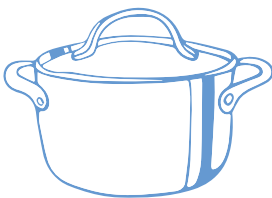


HET RECEPT VAN

RENSKE-
RAMONA
VERBEEK

INGREDIËNTEN

2 eetlepels boter
1 gesnipperde ui
500 gram gesneden prei
3 kruimige aardappels in
 blokjes
Zout en peper
250 ml slagroom
12 oesters



Tante Truussoep

BEREIDEN

Smelt de boter, fruit het uitje. Schep er de blokjes aardappel en prei doorheen en maak op smaak met peper en zout. Schenk er 3 dl water bij. Voeg de room toe en laat het twintig minuten pruttelen.
Maak de oesters open (dit kun je ook aan de visboer vragen om te doen) en haal de oester uit de schelp. Vang het vocht op. Snijd de oesters in stukjes. Voeg het oestervocht toe aan de soep en roer de stukjes oesters erdoorheen.

Je kunt de soep pureren en dan garneren met een oester, je kunt hem ook ongepureerd opdienen. Deze soep is heerlijk met een mooie Chablis.



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Tante Truus leefde in Zeeland en sprak altijd vol lof over de mosselen, de oesters en kokkels uit Zeeland. Twee keer per jaar kwam tante Truus bij ons eten en natuurlijk moesten we tante Truus een beetje pleasen. Zo ontstond dit recept waar tante Truus gek op was! Prei uit onze eigen tuin en de oesters uit Zeeland. Dit was elke keer een rib uit het lijf, want oesters waren in die tijd moeilijk te krijgen. Maar mijn moeder ging er vanuit dat zich dat ooit zou terugbetalen. Helaas....toen onze tante Truus overleed, ging haar gehele vermogen naar de kerk. We lachen er nog steeds om. En de soep? Die maken we nog vaak met een glimlach ;-).



HET RECEPT VAN

INGRID
HUISMAN

INGREDIËNTEN

500 gram kruimige
aardappelen
1 zak hutspotgroenten
teentje knoflook
mespuntje sambal (mag
ook meer)
peper en zout
scheutje ketjap manis
spekjes



Oma's Hutspot

BEREIDEN

Bak de spekjes. Kook de aardappelen en de wortels samen. Bak de uien, de knoflook en doe er de sambal, peper, zout en ketjap bij. Stamp alles met een stamper door elkaar en voeg als laatste de spekjes toe.



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Mijn moeder maakte deze hutspot altijd en bracht dan ook altijd allemaal bakjes met hutspot naar mijn man en mij en naar onze drie kinderen die al op kamers woonden! Wij noemden het: oma's hutspot. Als grapje zei ik altijd: mam... je moet me op tijd vertellen hoe je het precies maakt met alle kruiden want als je het niet meer weet, hebben we een probleem. Vier jaar geleden heeft ze het bij mij klaargemaakt, zodat ik precies kon zien hoe zij het zo lekker maakte. Mijn moeder heeft nu dementie en ze weet niet meer hoe ze deze hutspot maakte. Nu ben ik het die het voor iedereen klaar maakt en met bakjes rondgaat. Altijd als ik het aan het maken ben denk ik aan de tijd dat ik zei: mam je moet het me wel op tijd vertellen... en dan word ik er steeds weer verdrietig van. Sinds een paar maanden zit ze in een verzorgingshuis en natuurlijk ga ik binnenkort met een pan hutspot naar de bewoners van haar afdeling om ze lekker te verwennen met: oma's hutspot!'

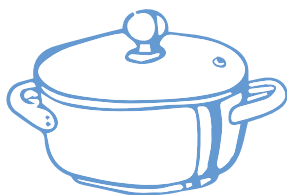






INGREDIËNTEN

1 aardappel, geschild in
blokjes
500 gram snijbonen
runderschenkel
teentjes knoflook
1 prei
1 venkel
1 winterpeen
zak soepgroenten



Twentse Humkessoep

BEREIDEN

Snijd de knoflook, de prei, de venkel en de winterpeen in grove stukken en doe de schenkel er bij. Breng dit aan de kook. Dit is je basisbouillon. Als je bouillon goed op smaak is dan doe je de snijbonen en de aardappel er bij. Deze moeten lekker zacht worden dus je mag het geheel wel laten sudderen. Haal de schenkel er uit en doe de soepgroenten erdoor en breng het geheel op smaak met peper, zout en lichte sojasaus.



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Deze soep wordt al generaties lang in Twente gegeten. Ook ik heb hem van mijn moeder leren maken, en ik geef het weer door aan mijn kinderen. Ze vinden de soep heerlijk. Het recept gaat hier dus nog minimaal één generatie overleven.'

'Een soep die van generatie op generatie gaat'





Quiche à la tata Denise

INGREDIËNTEN

1 sjalotje of ½ ui
3 kleine eieren
150 gram spek
½ liter melk (maximaal! –
ik neem altijd minder)
100 gram meel
100 gram gemalen
(Zwitserse) kaas
1 bakje (of blikje)
champignons,
schoongeborsteld
en in plakjes gesneden

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 225°C. Bak het in blokjes gesneden spek samen met de ui lichtjes en meng vervolgens alle ingrediënten goed door elkaar. Doe het mengsel in een vuurvaste vorm. (Ø 24 cm) en bak de quiche ± 40 minuten in de oven. Smullen!

'Een Luxemburgse
delicatesse!' Bij haar
tante Denise die in
Luxemburg woont
leerde Marianne
allemaal gerechten
eten die ze thuis
nooit at.



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Mijn tante Denise uit Luxemburg heeft ons allemaal dingen leren eten die wij van thuis niet kenden: olijven, garnalen, allerlei soorten gratins, pommes dauphinois, zelfgebakken Schwarzwälder Kirschart en noem maar op. Deze quiche was een van haar meest eenvoudige recepten die wij zelf gemakkelijk konden namaken. Helaas hebben mijn tante Denise en haar man, onze oom Egide, nooit zelf kinderen gekregen en daarom zou ik het leuk vinden om op deze manier minstens één van haar recepten onsterfelijk te maken!'



HET RECEPT VAN

CHANTAL
DE WIT

Babi Pangang

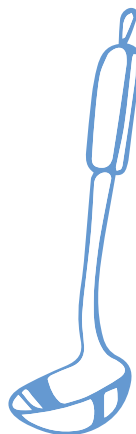
INGREDIËNTEN

500 gram kipfilet of
fricandeau
2 uien
1 theelepel knoflookpoeder
3 eetlepels bruine suiker
1 theelepel sambal en
4 eetlepels ketjap
2,5 dl water
5 bouillonblokjes
2 kleine blikjes tomaten-
puree
1 eetlepel rietsuikerstroop
pot atjar

BEREIDEN

De kipfilet in stukken snijden en bakken. Snijd de uitjes fijn en doe ze in een schaal. Knoflookpoeder, bruine suiker, sambal en ketjap bij de uien doen en goed roeren. Voeg dit mengsel daarna toe aan de kip. Maak in een pannetje het water, de stroop, de bouillonblokjes en de tomatenpuree warm en roer dit tot één geheel. Voeg dit toe aan het kippengmengsel. Het geheel laat je twintig minuten sudderen. Op het laatst een paar lepels vocht van de atjar toevoegen en de atjar er bij serveren. Je eet het met rijst of brood.

'De moeder van Chantal kon eigenlijk niet zo bijzonder koken. Het waren meestal aardappelen, vlees en groenten wat de pot schafte. Maar haar Babi Pangang was fenomenaal. In één woord heerlijk'





WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

Chantal's moeder zou nooit een echte geweldige kokkin worden, maar de dag dat haar moeder Babi Pangang maakte staat in het geheugen van Chantal gegrift: 'We hoorden haar rommelen en druk doen en de geuren uit de keuken werden steeds intenser. We keken elkaar aan en werden nieuwsgierig. We mochten niet de keuken in komen. Het was haar terrein. Ze was heel benieuwd hoe wij het zouden vinden. Het is en was in één woord heerlijk. Nog nooit had mijn moeder een buitenlands gerecht durven maken. Ze straalde van oor tot oor. Op ieder feestje werd dit gerecht gemaakt en kreeg ze veel complimenten. Oh, wat was ze trots. Af en toe heeft ze nog wel eens een ander recept uit een andere cultuur gemaakt maar de Babi Pangang is altijd ieders favoriet gebleven. Nu zit mijn moeder op een gesloten afdeling van een verpleeghuis waar ze heel goed te eten krijgt, maar natuurlijk niet haar Babi Pangang. Vorige week was ze jarig en toen heb ik het voor haar gemaakt!'





Cake Meringue

INGREDIËNTEN

75 ml kokosmelk
60 gr witte (basterd)suiker
5 eierdooiers (dooiers splitsen en het eiwit apart zetten)
1 theelepel Pandan Essence
2 eetlepels water
100 gram tarwebloem
1 eetlepel maïzena
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel zout
65 ml olie

MERINQUE

60 gram witte (basterd)suiker
5 eiwitten
1 theelepel Crème of Tartar

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 170-180°C.
Splits de eieren en klop de eierdooiers en de suiker met een garde en voeg beetje bij beetje de kokosmelk toe.
Voeg de pandan essence met het water toe.
Meng de bloem, maïszetmeel, zout en het bakpoeder door elkaar. Voeg dit mengsel beetje bij beetje door de geklopte eieren.
Voeg dan de olie geleidelijk toe, blijf wel roeren. Zet apart.
Mix de eiwitten een beetje stijf en voeg dan geleidelijk de witte suiker toe en de Crème of Tartar.
Mix dit mengsel zo stijf mogelijk.
Roer met een spatel het eiwit door het mengsel van de eierdooiers. Zo min mogelijk roeren. Smeer een tulbandvorm in met olie.

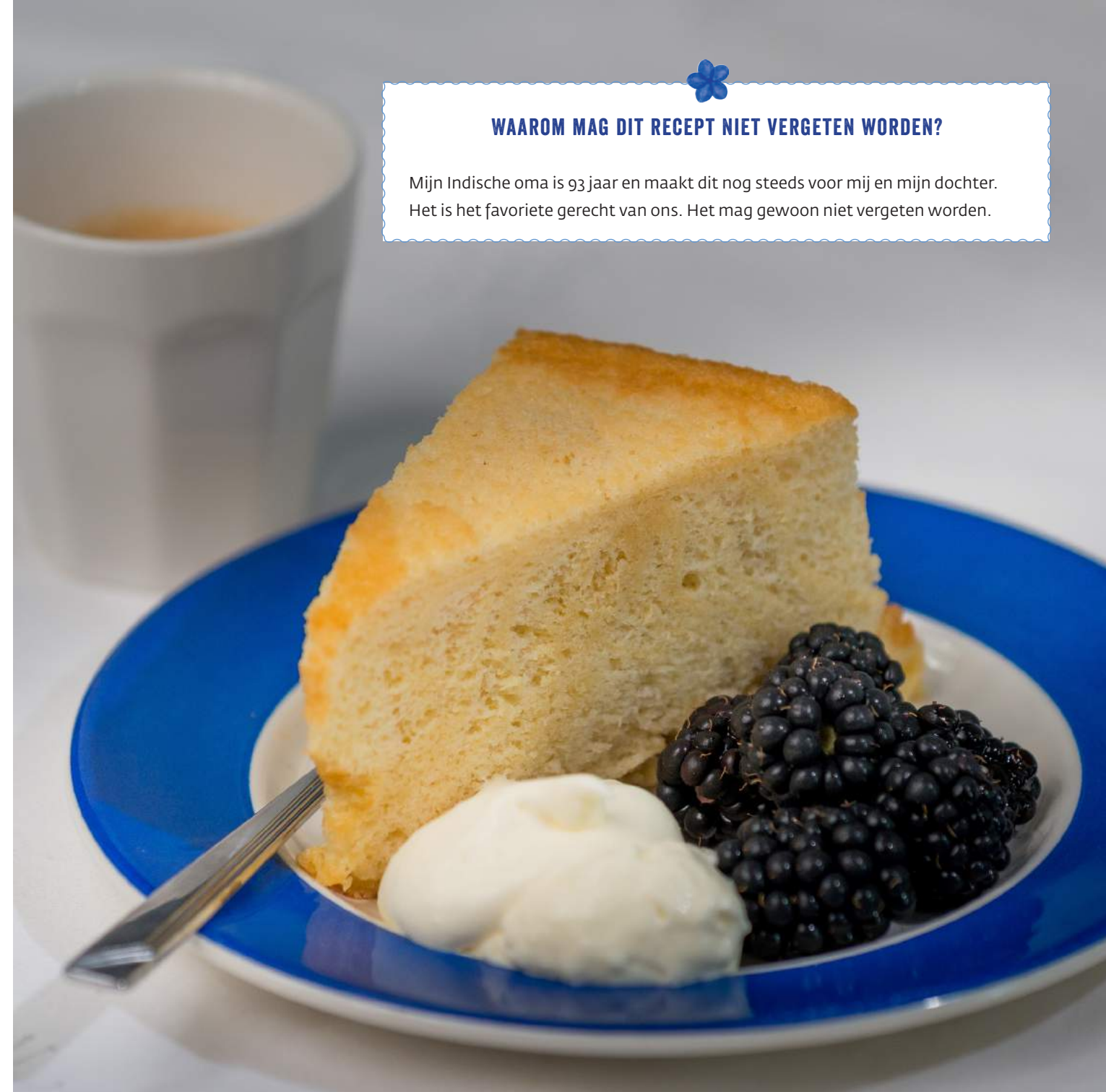
Bak de cake in ongeveer 50 tot 60 minuten gaar. Prik met een vork in de cake om te kijken of hij gaar is. Als de vork droog uit de cake komt is hij gaar. Laat de cake goed afkoelen voor je hem uit de vorm haalt.

Behalve *Pandan Essence* kun je ook allerlei andere smaken toevoegen zoals vanille.



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

Mijn Indische oma is 93 jaar en maakt dit nog steeds voor mij en mijn dochter. Het is het favoriete gerecht van ons. Het mag gewoon niet vergeten worden.

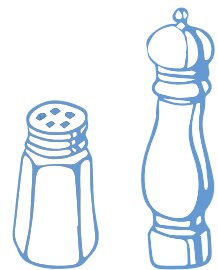


HET RECEPT VAN

LINDA
KRADOLFER

INGREDIËNTEN

500 gram draadjesvlees/
sudderlappen
2,5 kilo aardappelen
2 uien
2 appels
laurierblaadjes
peper en zout



Jachtschotel

BEREIDEN

Snijd de uien fijn, fruit ze en voeg het vlees toe. Laat het sudderen met boter, peper, zout en laurier. Kook de aardappelen. Schil de appels en snijd deze in plakken. Bak deze plakjes.

Maak laagjes in een ovenschaal en eindig met een laagje aardappelschijfjes. Giet de jus die over is van het vlees over deze laagjes heen. Ongeveer 30 minuten in de oven op 200°C.

WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Mijn moeder maakte het vroeger vaak in de winter. Het rook dan altijd heerlijk in huis. Het was een echt zondagsgerecht en meestal maakte mijn moeder twee schalen want ze wilde niet dat ze te weinig had; stel je voor. Toen ik laatst bij mijn moeder was zei ik tegen haar dat het al zo lang geleden was dat ik jachtschotel had gegeten. Zij stelde toen voor dat ze het voor mij zou maken. Die zaterdag heeft ze mij wel vier keer gebeld om te vragen hoe ze het ook al weer moest maken. Uiteindelijk heeft ze alles mee genomen naar mijn huis en heb ik het voor haar gemaakt. We hebben er heerlijk van gegeten.'



HET RECEPT VAN

TRUDIE
CLAASSEN

INGREDIËNTEN

1 (soep)pompoen
1 ui
boter
1 liter groentebouillon
peper, zout, bieslook
room



Pompoensoep

BEREIDEN

De harde schil van de pompoen verwijderen en de pompoen in stukken snijden. De pitjes kun je eruit halen met een lepel. In een soeppan een ui fruiten. Daarna doe je de blokjes pompoen in de pan, alles even fruiten, schenk de groentebouillon erbij en kook alles gaar. Met de staafmixer maak je er een gladde soep van. Op smaak afmaken met peper, zout, bieslook en een scheutje room.



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Op zorgboerderij De Haartse Hoeve waar ouderen met dementie voor een dagbesteding komen, kweken wij alle groenten, en dus ook pompoenen. Omdat de meeste mensen van huis uit geen pompoensoep kennen, is dit bij ons op de dagbesteding een specialiteit geworden en zeker in de herfst ... In de ochtend worden de pompoenen samen met de cliënten van het land gehaald. Daarna gaan we de keuken in om te snijden en te koken. En uiteraard eten we de soep smakelijk op'.





HET RECEPT VAN

GEJA
MEIN

INGREDIËNTEN

2 verse worsten
2 koppen bruine bonen
6 kruimige aardappelen
2 uien
250 gram prei
2 laurierblaadjes
zout en peper



Bruine bonensoep

BEREIDEN

De bruine bonen was je een avond van tevoren en laat je weken in ruim twee keer zo veel water. De volgende dag de bruine bonen eventueel nog aanvullen met wat water. Ze moeten ruim onder staan na het weken. Aan de kook brengen samen met de worsten en de laurierblaadjes. Het moet minstens anderhalf uur koken (haal af en toe het schuim er af met een schuimspaan). Vis de worsten er uit en snijd ze in plakjes. Snijd de prei fijn. Schil de aardappels en snijd ze in stukjes. Hak ook de uien fijn. Voeg de prei, aardappels en uien toe aan de soep en laat nog een half uur koken. Verwijder de laurierblaadjes en voeg de worst weer toe. Breng op smaak met peper en zout.



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Mijn moeder kon heerlijk koken, vooral de ouderwetse soepen, zoals deze bruine bonensoep. Mijn ouders kochten de bonen, de zogenaamde strogele hardschillige bonen, altijd bij een boer uit de buurt. Helaas kreeg mijn moeder al heel jong Alzheimer. Destijds was daar minder over bekend en moest ze het koken overlaten aan mijn vader. Ze overleden beiden een week na elkaar in 2000, veel te jong. Daarna was het aan mijn broer om deze heerlijke soep te maken. Hij gaf mij altijd een bakje mee voor in de vriezer. Helaas kan hij nu ook de soep niet meer zelf maken omdat hij een progressieve spierziekte heeft. Hij koopt nog wel steeds de bonen, geeft deze aan mij en dan kook ik de soep en neem voor hem een bak mee'.





INGREDIËNTEN

2,5 kilo aardappelen
500 gram hamblokjes
250 gram diepvries
doperwtjes
2 dikke uien
een grote pot zoetzure
augurken
1 halve pot zilveruitjes
flinke scheut azijn of
citroensap
peper en zout
15 eetlepels volle mayonai-
se of 8 lepels mayonaise
en 7 lepels volle kwark
asperges
¼ blikje mais
komkommer, peentjes,
radijs, paprika, garnalen,
ei, bieslook, peterselie

Koude schotel à la Peet

BEREIDEN

Kook de aardappelen gaar met een fikse snuf zout. Stamp/snij ze fijn en bestrooi ze met peper uit de pepermolen (goed blijven proeven tijdens het op smaak brengen van de koude schotel).

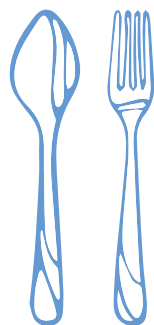
Meng dit met de doperwtten, fijn gesnipperde uien en zilveruitjes. Voeg daarna ook de fijngesneden augurk en ham in blokjes toe. Daarna doe je er de azijn, mayonaise en/of kwark bij.

Laat dit mengsel een nachtje staan.

Leg op een mooie platte schotel een bedje van groene kropsla. Verdeel de aardappelsalade als een mooie gladde berg op de sla. Maak de schotel op met de andere ingrediënten. Snij de radijs in roosjes en de paprika in waaiertjes. De asperges in de ham rollen en eventueel nog maiskorrels her en der over de aardappels verdelen.

Voeg stukjes komkommer, peentjes, radijs en paprika toe voor de kleur. Leg voor de versiering eventueel garnalen in toefjes eromheen en gekookte eieren door midden gesneden, bestrooid met bieslook en peterselie.





WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Mijn moeder was een super gastvrouw. Er was altijd plaats aan onze tafel voor (onverwachte) mee-eters en ze was een kei in het bereiden van bijzondere maaltijden. Ze draaide haar hand er niet voor om. Op onze verjaardagen mochten we zeggen wat we graag wilden eten. Voor mij was dat elk jaar een koude schotel, eerst met toast en later met stokbrood. Toen ik 10 werd mocht ik van mijn moeder Peet – zo heet ze – mensen uitnodigen voor een dinertje bij ons thuis. Het werd een etentje met maar liefst 10 mensen aan tafel. Een heel speciaal etentje, met mijn favoriet koude schotel waarin met mayonaise mijn naam en een kroontje was getekend met het getal 10 er in. Het was super feestelijk, ik voelde me groot: een tiener die een heus dinertje cadeau kreeg van mijn moeder. Gewoon thuis, in onze jaren 70 doorzonwoning, maar ik was de koning(in) te rijk'.



Stoofvlees / Zuurvlees

INGREDIËNTEN

500 gram riblappen/
runderlappen (mag
wat vetter zijn)
1 glas witte wijnazijn
en 1 glas water
4 laurierbladeren
6 kruidnagels
6 jeneverbessen
peper en zout
3 (rode) uien in halve
ringen
boter en/of olie om in te
bakken
agavesiroop of lepeltje
honing in plaats van
de ontbijtkoek die oma
gebruikte

BEREIDEN

Een dag van tevoren:

Snijd het vlees in blokjes en zet het in een afgedekte schaal in de marinade van azijn/water/laurier/kruidnagels. Het vlees moet onder de marinade staan. Laat het minimaal 8 uur (tot 24 uur) staan en roer het af en toe. Het vlees verkleurt hierdoor wat.

Giet voor gebruik de marinade in een pannetje, deze gaan we nog gebruiken en opwarmen namelijk. Dep het vlees droog met keukenpapier en doe er flink peper en wat zout op.

Braad het vlees bruin in een grote gietijzeren braadpan.

Voeg de uien toe en bak die even lekker mee. Doe er dan een kneepje agavesiroop/ honing bij voor je de opgewarmde marinade (inclusief kruidnagels en laurier) eraan toevoegt (dit heft het zuur van de witte wijnazijn die ik gebruikte een beetje op, het gaat niet zoet smaken!). Het vlees mag net onder het mengsel staan.

Vervolgens laat je het geheel met het deksel schuin op de pan een uurtje sudderen. Kijk af en toe even of er nog wat vocht bij moet. Het vlees mag rustig twee uurtjes pruttelen.

Lekker met zoete aardappelfrietjes uit de oven.

WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Een geur en smaak is een herinnering. Het kan je terugbrengen naar vroeger, naar een persoon, een plaats, een mooie gedachte. Dit gerecht brengt mij terug naar mijn oma. Zij kookte niet graag, maar dit was een van de recepten die ze graag maakte en als ik bij haar logeerde vroeg ik haar steevast om dit te maken. Mijn andere oma had veel recepten die ze op haar Franse school had geleerd, maar deze oma woonde op een binnenvaartschip en op de een of andere manier was het specialer als zij iets bijzonders voor me maakte. Mijn omaatje is er helaas al lang niet meer, maar de herinneringen blijven'.





Witte bonen in Kerriesaus

INGREDIËNTEN

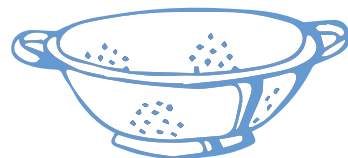
50 gram margarine
50 gram bloem
1 eetlepel milde kerrie-
poeder
½ liter water
1 bouillontablet (kip of
rund)
1 grote pot witte bonen
naturel (720 gram)
1 blikje Smac (200 gram)
4 eetlepels gefruite uitjes
(vroeger waren dit
Fruitjes van het merk
Wilco)
½ eetlepel gedroogde
peterselie
4 ringen ananas uit blik

BEREIDEN

Laat de witte bonen in een vergiet uitlekken.
Verhit de margarine en laat hierin de kerriepoeder ca 2 minuten zachtjes bakken.
Roer de bloem erdoor en laat deze 2 minuten zacht pruttelend garen.
Voeg in gedeeltes het water toe en verkruimel de bouillontablet erboven.
Laat alles zachtjes doorkoken tot een mooie gebonden saus.
Snijd intussen de Smac in blokjes en de ananasringen in stukjes.
Roer de witte bonen, Smac, ananas, gefruite uitjes en peterselie door de kerriesaus.

Laat alles onder regelmatig roeren goed doorwarmen (maar niet meer koken). Met gekookte aardappels erbij is dit voldoende voor 4 personen.

'Als er vroeger weleens een vriendinnetje bleef eten dan vroeg Wina altijd aan haar moeder of ze dit bonengerecht wilde maken'.



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

Herkenning in haar ogen

'Dit was echt een recept van mijn moeder. Aanvankelijk waren het alleen de bonen en Smac die in de saus zaten, maar later waagde mijn moeder zich aan een experiment door ook ananas, peterselie en gefruite uitjes toe te voegen. "Dat hóórt zo", vertrouwde ze mij als kind dan toe. Als er weleens een vriendinnetje bleef eten, vroeg ik mijn moeder altijd dit gerecht klaar te maken, want zulke bonen aten zij thuis nooit. Ik was echt trots als mijn vriendinnen witte bonen in kerriesaus ook lekker vonden. Aan het eind van haar leven (ze was toen 60) wist ze absoluut niet meer hoe ze dit gerecht klaar moest maken, maar als ik het voor haar maakte was er soms een soort herkenning te zien in haar ogen. Ik maak de Witte Bonen in Kerriesaus nog steeds regelmatig. Vaak wat luxer, met bijvoorbeeld gerookte kip in plaats van Smac, mango in plaats van ananas en verse sjalotten en peterselie. Of tuinkers erover. Ook mijn kinderen zijn er nog steeds gek op! Mijn moeder is 40 jaar geleden overleden en wij zullen haar nooit vergeten, ook haar Witte Bonen in Kerriesaus niet... Ze mógen allebei nooit vergeten worden!'





INGREDIËNTEN

12 eieren
1 vanillestokje
400 gr suiker
1 liter inmaak brandewijn



'De geur van
advocaat
brengt mij terug
naar vroegere
feestdagen.'

Advocaat

BEREIDEN

Doe alle eieren in een pan, probeer de draadjes waar de dooier mee vasthangt eruit te halen, daarna goed loskloppen. Voeg het binnenste, het merg van het vanillestokje toe. Doe daarna de suiker er bij. Dit weer heel goed loskloppen totdat de suiker is opgelost. Doe dit mengsel in een pan en verwarm deze au bain-marie op. Blijf wel roeren! Voeg daarna heel voorzichtig de brandewijn toe. Blijf net zolang roeren tot het mengsel dik wordt. Haal de pan uit het water en laat het afkoelen. Beetje slagroom eroverheen en klaar!



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Vroeger maakten mijn ouders met Kerst en Pasen samen advocaat. Toen mijn moeder was overleden heb ik het van mijn vader geleerd. Voortaan hielp ik mijn vader met het maken van deze drank. Toen mijn vader 4 jaar na het overlijden van mijn moeder Alzheimer bleek te hebben vond ik dat ik de traditie moest voortzetten.' Nog steeds maken wij, mijn vader en ik, samen advocaat. Ondanks zijn ziekte kan mijn vader mij nog steeds heel goed helpen in de keuken! En terwijl we bezig zijn halen we gezellig herinneringen op. De geur van advocaat brengt mij terug naar vroegere feestdagen.'



INGREDIËNTEN

boter
500 gram magere
runderlappen
1 kilo uien
8 laurierbladen
5 kruidnagels
bloem
azijn
4 bouillonblokjes
stroop bij voorkeur
appelstroop

Hachee

BEREIDEN

Snijd het vlees in stukken van ongeveer 3x3 centimeter en bak dit aan in 20 gram boter. Snijd de uien en voeg ze toe. Doe de bouillonblokjes erbij. Goed roeren en eventueel water toevoegen. Niet te veel want er komt al veel vocht uit de uien. Laurier en kruidnagel toevoegen.

Laat het geheel op een heel klein pitje een paar uur sudderen. Roer het wel af en toe. Als het vlees heerlijk zacht is kun je het binden met de bloem en een flinke scheut azijn (eventueel wat kookvocht). Breng het op smaak door de stroop toe te voegen. Ik eet het altijd zonder groenten maar het is natuurlijk ook lekker met rode kool.



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Als klein kind ging ik altijd in de vakanties zes weken naar mijn oma en opa in Maastricht. Zij lagen daar permanent aangemeerd in de passantenhaven. In mijn herinnering was het een hele grote boot met een hele lange gang. Wij sliepen met vier zusjes in een bedstee. In de boot was geen elektriciteit en dus werd er gekookt op butagas of met een petroleumstelletje. Mijn oma zette de hachee al vroeg op de dag op dit petroleumstelletje en liet dit lekker pruttelen. De hele boot rook er naar. Ik verzon dan ook van alles om maar in de gang te kunnen spelen en van de geur te genieten. Als ik nu hachee maak dan denk ik terug aan die heerlijke tijd. En vooral de liefde die oma me gaf '.





Tummers toetje

INGREDIËNTEN

voor 1 persoon
1 beschuit
1 appel
theelepel kaneel
theelepel suiker
roomboter
scheutje roosvicee of
grenadine siroop.
scheutje biologische
yoghurt
scheutje biologische
vanillevla
toefje slagroom



BEREIDEN

Leg de beschuit in een dessertschaaltje.
Schil de appel en snijd het in blokjes.
Smelt een klontje roomboter in een pan en voeg de appelblokjes, kaneel en suiker toe. Bak het ongeveer 3 minuten.
Leg dit mengsel op de beschuit in het schaalje.
Doe er een scheutje roosvicee of grenadinesiroop over heen.
Giet de yoghurt en de vanillevla er over tot het beschuit met de appel helemaal bedekt is. Zet het een paar uur in de koelkast. Bij het serveren doe je er een toefje slagroom op.

'Ik vind het jammer dat in de Nederlandse samenleving steeds minder zelfgemaakte toetjes zijn want die zijn wel lekkerder dan die kant en klare toetjes die je in de supermarkt koopt'.

WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Toen mijn moeder klein was maakte mijn grootmoeder, haar moeder, dit recept voor haar en toen ik klein was maakte mijn moeder dit toetje voor mij.' Helaas heb ik mijn grootmoeder nooit gekend maar door dit toetje blijft ze levend. Ik maak het nog steeds en vriendinnen die komen eten zijn altijd enthousiast over dit nagerecht. Ik vind het jammer dat in de Nederlandse samenleving steeds minder zelfgemaakte toetjes zijn want die zijn wel lekkerder dan die kant-en-klaar toetjes die je in de supermarkt koopt. Ik kies uit liefde voor de natuur zoveel mogelijk biologische producten. Vanillevla en yoghurt maakte mijn moeder vroeger zelf. Dat is het allerlekkerst en geen kunstmatige toevoegingen'.







INGREDIËNTEN

7 gram gist
150 gram bruine
basterdsuiker
500 gram tarwebloem
50 ml lauwwarm water
200 gram boter
3 eieren
1 theelepeltje zout
250 gram rozijnen krenten
sukade noten alles naar
keuze
kaneel / citroensap ook
naar keuze

Winterkoek

BEREIDEN

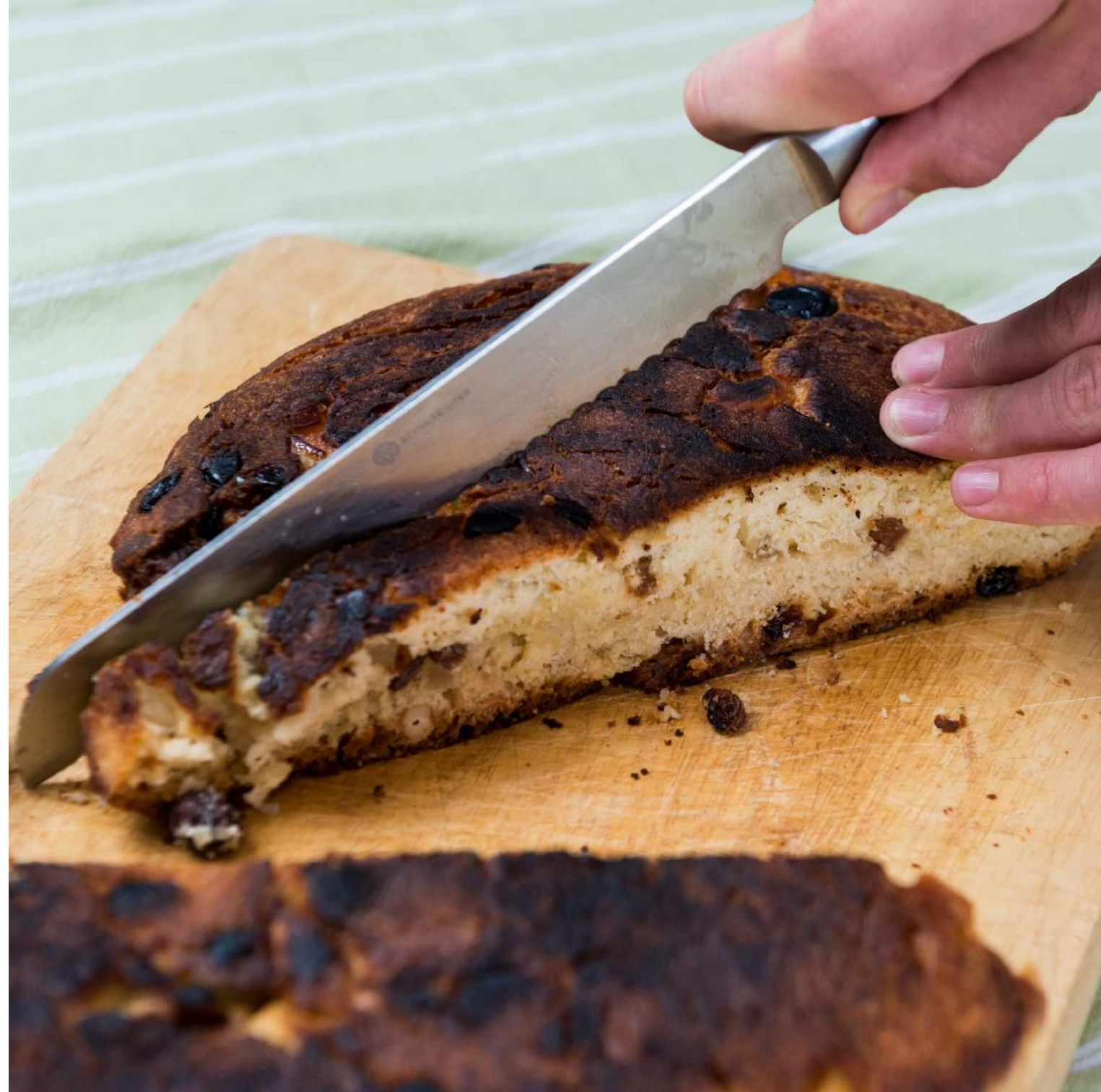
Doe de gist in een kom met de suiker en het water. Laat deze 10 minuten staan.
Zeef de bloem in een grote kom, maak een kuultje in het midden en doe vervolgens de gist, de boter en de eieren hierin en kneed het tot een soepel stevig deeg.
Voeg de rozijnen, noten en sukade toe.
Laat het deeg een half uur onder een vochtige theedoek rijzen.
Doe het deeg in een ingevette braadpan en zet hem op de laagste stand van een petroleumstelletje (of een klein gaspitje). Bak hem bruin en draai hem om. Laat ook deze kant bruin bakken.

Snijd de warme koek in plakken en besmeer met boter.



WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Mijn moeder maakte deze koek 's winters, met warme chocolademelk of thee als we koud thuis kwamen. Heerlijk!'



INGREDIËNTEN

2 uien
200 gram spekjes
1 grote en 1 klein potje
Witte bonen in
tomatensaus
1 blikje tomatenpuree
2 bouillonblokjes
1 theelepeltje knoflook-
poeder
snuffe peper
scheutje koffiemelk
1 theelepel Tabasco
selderiezout



Serbische bonensoep

BEREIDEN

Snijd de uien in halve ringen en fruit ze. Bak daarna kort de spekjes mee. Doe water in een grote pan en voeg daar de witte bonen en de tomatenpuree aan toe. Doe de bouillonblokjes er bij en maak het op smaak met knoflookpoeder en peper.

Maak van de koffiemelk en tabasco een papje en voeg zout toe. Roer dit langzaam door de soep.

WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Deze soep doet mij denken aan de wintermaanden. Mijn moeder maakte deze dan altijd en door de koffiemelk en de tabasco zit er een heel lekker apart smaakje aan. Als ik hem nu maak dan denk ik terug aan die tijd en aan mijn moeder. Helaas kreeg mijn moeder op een gegeven moment dementie. Mijn vader heeft haar jaren verzorgd maar toen dat te zwaar werd is ze in 2015 opgenomen op een gesloten afdeling van een verzorgingstehuis. Vorig jaar is mijn moeder overleden. Deze soep is lekker in koude dagen en roept bij mij hele mooie en warme herinneringen op aan mijn moeder'.

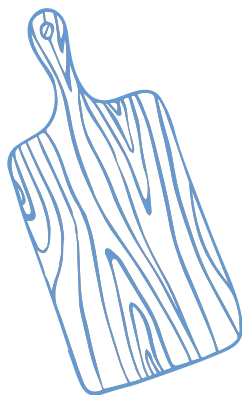


HET RECEPT VAN

ELS
DWINGELOO

INGREDIËNTEN

fazant (schoongemaakt)
2 takjes rozemarijn,
1 eetlepel verse tijm
olijfolie (240 milliliter)
zout en peper



Fazant à la Automobile

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 120 °C.
Haal de rozemarijnblaadjes van het takje en hak ze zeer fijn. Snijd ook de tijm zo klein mogelijk. Vermeng de tijm en de rozemarijn met de olijfolie. Wrijf de fazant in met zout en peper en leg hem in een nauwsluitende braadslee. Giet de kruidenolie erover. Braad de fazant gedurende een uur in de oven. Bedruip de fazant na een half uurtje met de hete olie en vocht uit de braadslee. Na dit uur dek je hem af met aluminiumfolie en laat je hem nog een uur in de oven garen. Als de vleesthermometer in het dikste gedeelte van de dij ongeveer 82 °C aangeeft, is de fazant klaar.
Haal hem uit de oven en laat hem tien minuutjes rusten voordat je hem aansnijdt.

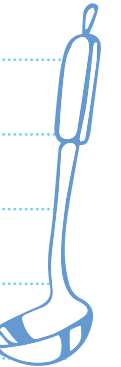
'Nu is mijn moeder hoogbejaard, woont in een verzorgingstehuis en zijn de kerstdiners anders. Maar de herinnering aan onze eerst kerstfazant maakt ons altijd weer aan het lachen'.

WAAROM MAG DIT RECEPT NIET VERGETEN WORDEN?

'Thuis hadden wij het niet breed, met Kerstmis was gehakt de normaalste zaak van de wereld. We genoten er van. Tot op een dag mijn vader in de West-Friese polder een fazant aanreed. Hij bedacht zich geen moment en legde hem in de kofferbak. Thuis werd het beestje geplukt en in de vriezer bewaard tot de kerst. Mijn moeder verheugde zich al weken op het bereiden van onze Fazant à la Automobile en haalde uit de bibliotheek allerlei receptenboeken. Het kerstdiner was een groot succes.
Jarenlang hebben we de traditie volgehouden (de fazant kochten we uiteraard bij de poelier). Nu is mijn moeder hoogbejaard, woont in een verzorgingstehuis en zijn de kerstdiners anders. Maar de herinnering aan onze eerst kerstfazant maakt ons altijd weer aan het lachen'.



✿ Notities ✿



Colofon

Samen dementievriendelijk helpt jou je kennis over dementie te vergroten en leert je omgaan met mensen met dementie. Wij willen dat heel Nederland dementievriendelijk wordt. Doe mee en doe de gratis online training www.samendementievriendelijk.nl/training

Dit kookboekje is ontwikkeld om meer aandacht te vragen voor mensen met dementie. Dementie wordt volksziekte nummer 1 en dus krijgen we er allemaal mee te maken. Door de recepten en de verhalen in dit boekje willen we dementie bespreekbaar maken.

Samen dementievriendelijk is een initiatief van Alzheimer Nederland, ministerie van VWS en pensioenuitvoeringsorganisatie PGGM. Het is onderdeel van Deltaplan Dementie.



Redactie: Selma Hoekstra, Iris Spanjers en Jesse Reemeijer

Grafisch ontwerp: studio Michelangela, Utrecht

Fotografie: Ruud van der Graaf. www.ruudvandergraaf.nl

Druk: Boom+Verweij, Mijdrecht

© 2017 - Samen dementievriendelijk

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen, verveelvoudigd of openbaar gemaakt in welke vorm dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Samen dementievriendelijk.





**JE WEET HET NOG PRECIES. DIE GEUR VAN DAT ÉNE GERECHT ZOALS JOUW MOEDER,
OPA, ZUS OF BUURVROUW DAT ALTIJD MAAKTE. HERKENBAAR UIT DUIZENDEN EN DOOR
NIEMAND ZO LEKKER KLAARGEMAAKT. MAAR WAT ALS DAT RECEPT WORDT VERGETEN,
BIJVOORBEELD ALS GEVOLG VAN DEMENTIE?**

**VERTROUWDE GERECHTEN IN EEN VERTROUWDE OMGEVING. MAAR ALS DE TIJD KOMT
DAT DAT NIET MEER LUKT, IS HET FIJN ALS HUN RECEPTEN BEWAARD BLIJVEN.**

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

