



ViaVie Welzijn op recept

Omdat eten verbindt!



Dit kookboek is een uitgave van ViaVie Welzijn en uitgegeven ter ere van het tienjarig bestaan.

Organisatie, samenstelling en vormgeving: ViaVie Welzijn in samenwerking met deelnemers,
vrijwilligers en medewerkers

Beeldmateriaal: 123PIX

Uitgave: 10-10-2024



Beste lezer,

Voor je ligt ons heerlijke kookboek. Dit prachtige boek is gemaakt in het kader van het tienjarig bestaan van ViaVie Welzijn.

Met regelmaat wordt gevraagd wat de naam van onze organisatie betekent. ViaVie betekent "langs het leven". En dat typeert mooi waar we ons op richten; op alle leeftijden en doelgroepen die zich in onze gemeente bewegen. Ons motto is dan ook: iedereen telt mee!

Wij zetten ons in voor het sterker en vitaler maken én behouden van de samenleving. Op dit moment doen wij dat met ruim 30 beroepskrachten en meer dan 325 vrijwilligers.

In de afgelopen 10 jaar heeft onze organisatie zich enorm ontwikkeld en is niet meer weg te denken uit de gemeente Rijssen-Holten.

Wij willen deze mijlpaal niet ongemerkt voorbij laten gaan. Eten geeft kleur aan het leven. Eten typeert je cultuur. Eten zegt veel over wie je bent. Maar bovenal: eten verbindt.

In het verleden heb ik een trainer meegemaakt die mensen vergeleek met ingrediënten. De kunst van het werken met mensen is als het werken met ingrediënten; niet altijd alles past zomaar bij elkaar. Maar, mooie combinaties kunnen ook heel verrassende smaken opleveren! Ik vond dat een mooie metafoor die ik nog regelmatig heb gebruikt in ons welzijnswerk.

In dit boekje tref je heerlijke recepten aan die een mooi beeld geven van het werk dat ViaVie Welzijn doet. Blader snel verder en ontdek 'de smaak van ViaVie Welzijn'.

Veel dank voor je inzet en/of betrokkenheid bij ViaVie Welzijn.

Heel veel lees- en kookplezier!

Met vriendelijke groeten,

Benjamin Beerthuis
Directeur ViaVie Welzijn

Leeswijzer

In dit kookboek vind je verschillende soorten gerechten. Deze zijn aangedragen door 'onze' mensen en met liefde gedeeld.

In de hoek vind je het soort gerecht. Aan 🥦 kun je zien of het een vegetarisch gerecht betreft.



Maria Piddybniak en Aynur Aşıcı, vrijwilligers kookteam

Kisir (Turkse bulgursalade)

Kookteam

Ons kookteam verzorgt elke maand een lekkere maaltijd voor de bezoekers van Meet in in het Kulturhus. Zij maken iedere keer andere gerechten uit verschillende culturen. Wat zijn onze gemeenschappelijke smaken? Een mooie uitdaging!

Het kookteam biedt een mooie manier om andere culturen te leren kennen, elkaar te leren kennen én te oefenen met de Nederlandse taal. Aynur heeft deze lekkere Turkse salade met ons gedeeld.

Ingrediënten

- 150 gram fijne bulgur
- 150 milliliter kokend water
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 middelgrote ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel peperpasta
- 1 theelepel tomatenpuree
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 theelepel gemalen peper
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel gedroogde munt
- 2 eetlepels granaatappelsiroop
- 60 milliliter olijfolie
- 3 bosuitjes
- 9 takjes peterselie
- 1 middelgrote komkommer
- 6 kerstomaatjes
- 100 g walnoten
- 1 citroen

“
Ik kreeg de kans om nieuwe woorden te leren en mijn taal te oefenen, Nederlanders beter te leren kennen.

Bereiding

Giet het gekookte water over de bulgur en sluit de pan of de bak af. Laat dit 10 minuten rusten.

Doe 2 eetlepels olijfolie, de zeer fijn gesneden ui, de uitgeperste knoflook, de peperpasta en de tomatenpuree in een pan en bak dit 5 minuten. Voeg vervolgens zout, zwarte peper, gemalen peper, komijn, munt, granaatappelsiroop en 60 milliliter olijfolie toe en meng dit goed.

Voeg het mengsel toe aan de bulgur en meng goed.

Hak de bosui en 9 takjes peterselie fijn. Snijd de komkommer en kerstomaatjes in stukjes. Hak de walnoten fijn. Meng dit met de bulgur.

Naar smaak kun je het sap van de citroen toevoegen.



Salade uit Nice

BuurtKracht

Marjolein kookt al ruim drie jaar voor de buren in haar wijk. Soms brengt ze wat langs als ze te veel voor zichzelf heeft gekookt en soms nodigt zij een aantal (alleenstaande) buren uit voor een maaltijd bij haar thuis. Ook een Irish Coffee na afloop gaat er vaak wel in! Ze is dan ook niet voor niets uitgeroepen in haar buurt tot 'Beste Buur'.

Eten verbindt: de ontmoeting, het samenzijn en de verhalen aan tafel dragen bij aan de sociale contacten in de buurt. Precies waar BuurtKracht voor gaat en staat!

Bereiding

Haal de slabladeren los van de krop, was ze onder koud water en laat ze goed uitlekken. Scheur de bladeren in kleine stukjes. Snijd de komkommer in plakjes en de tomaten in achten. Snijd de ui in ringen.

Laat de tonijn uitlekken en verdeel hem in stukjes. Snijd de ansjovisfilets in de lengte door. Spoel de olijven af en laat ze uitlekken.

Roer olijfolie, wijnazijn, witte peper, zout en gedroogde kruiden door elkaar. Schep de saus door de kropsla.

Schep de komkommer, de tomatenstukjes, de uienringen, de tonijn en de olijven luchtig door de sla.

Pel de eieren en snijd ze in achten. Garneer de sla met de stukjes ei en reepjes ansjovis.

Salade

Ingrediënten

- 1 kleine kropsla
- halve (kleine) komkommer
- 4 tomaten
- 1 ui
- 150 gram tonijn uit blik
- 4 ansjovisfilets uit blik
- 24 zwarte olijven
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel wijnazijn
- 1 mespunt witte peper
- halve theelepel zout
- een snufje gedroogde kruiden
- 2 hardgekookte eieren



Marjolein Speelman, Beste Buur in 2023



Jordy Kamphuis, muziekdocent bij het Muziekhus

Meloensalade met sinaasappel en walnoten

Cultuurcoach

Muziek maken maakt blij! En onze cultuurcoach ondersteunt het Muziekhus in Holten. Samen muziek maken is net als koken: iedere muzikant kun je zien als een los ingrediënt van een recept. Wanneer alle ingrediënten bij elkaar komen, is er een gerecht. Zo is het ook bij muziek maken: ieder heeft zijn eigen partij. Als deze allemaal samen komen, krijg je een prachtige muzikale ervaring! Dit zie je ook terug in het Muziekhus, waarbij de verschillende partners samen een geheel vormen.

In dit gerecht zijn de ingrediënten op zich al lekker. Maar breng ze bij elkaar en je hebt een vrolijke salade!

Ingrediënten

- 1 meloen (ongeveer 1 tot 1,5 kilo)
- 2 sinaasappels
- 10 blaadjes verse munt
- 3 eetlepels extra vergine olijfolie
- 1 handvol walnoten
- 1 theelepel geraspte sinaasappelschil
- een halve citroen
- 1 theelepel geraspte citroenschil
- zout, naar smaak
- 2 eetlepels roze peperkorrels

Bereiding

Schil de meloen en verwijder de pitjes. Snijd de meloen in dunne partjes van 2 centimeter.

Leg de partjes meloen op een grote schaal.

Snijd de schil en het witte vlies van beide sinaasappels. Snijd de partjes tussen de vliesjes uit en leg ze over de meloenpartjes.

Verscheur de blaadjes munt, hak de walnoten grof, rasp de schil van 1 sinaasappel. Snij een halve citroen in stukjes en stamp de peperkorrels grof.

Strooi alle ingrediënten over de meloen.



Lunchwrap

Beweegmakelaar

Bewegen, gezondheid en ontmoeten zijn belangrijk voor een gezond en gelukkig leven. Onze beweegmakelaar helpt daarbij!

Dat kan door aan te sluiten bij een vereniging, naar de sportschool gaan. Maar ook heel laagdrempelig met een gezellige wandelgroep.

Voor je in beweging gaat, is een lichte maaltijd aan te raden. Probeer daarom eens een lekkere lunchwrap. Gezond én licht voor de maag voor je gaat bewegen!

Bereiding

Klop de 2 eieren met een snufje zout, peper en paprikapoeder. Laat de olijfolie warm worden in de pan en voeg de eieren toe.

Leg de wrap na ongeveer 1 minuut boven op de eieren en bak op middelhoog vuur. Bak samen nog 2 minuten in de pan. De wrap is nu aan het ei vast geplakt.

Snijd ondertussen de komkommer in plakjes en de paprika en sla in reepjes. Halveer de cherrytomaatjes.

Beleg de wrap met de kipfilet, komkommer, paprika, cherrytomaatjes en sla. Doe iets sriracha saus over het geheel en rol de wrap op.

Ingrediënten

 Kan ook vegetarisch gemaakt worden door de kipfilet te vervangen of weg te laten.

2 eieren
 1 eetlepel olijfolie
 1 wrap
 3 plakjes kipfilet
 komkommer
 halve paprika (kleur naar keuze)
 handje ijsbergsla
 4 cherrytomaatjes
 sriracha saus
 peper
 zout
 paprikapoeder

*“
 Dankzij een wandeling kan ik ontspannen,
 vergeet ik dingen voor even en geniet ik
 van de natuur.”*

Evelien de Gier, Maartje Burgers en Willeke Ligtenberg, enkele dames uit één van onze wandelgroepen:





Kantoorbroodje

Lunchmoment op kantoor

Samen een broodje eten met het team op kantoor is meer dan alleen een lunchpauze; het is ook een gezellig moment om met elkaar te praten. Daarbij is het leuk om ook eens wat anders uit te proberen. Wij worden heel blij van dit broodje met brie. En dan nét even anders!

(Met dank aan Soraya Riem (Instagram) voor de kantoorbroodjesinspiratie!)

Ingrediënten

4 pistoletjes (of ander lekker hard broodje)
200 gram brie
1 komkommer
4 eetlepels uienmarmelade
40 gram pijnboompitjes
zoetzure rode uienringen

Bereiding

Snijd de broodjes open en smeer één kant van de broodjes in met een eetlepel uienmarmelade.

Snijd de brie en komkommer in plakjes en verdeel dit over de 4 broodjes.

Verdeel een aantal zoetzure uienringen en de pijnboompitjes erover.

Eet smakelijk en geniet heerlijk van je lunch!



Een bak vol energie!

Lunch

Jeugdwerk

Kinderen zitten vol energie en zin in het leven! En dat zien we terug in ons jeugdwerk. Eindeloos door het bos rennen om Levend Stratego bij de tienersoos te winnen. Uren zoet met de verschillende sportonderdelen tijdens de HOPPA! Dagen. En niet alleen met bewegen wordt er volop energie verbruikt. Wat dacht je van al die krakende hersenen als ze fantaseren over al het gaafs en moois dat je kan maken tijdens een creatieve activiteit?

Een goede en gezonde lunch om de energie goed op peil te houden, is dus belangrijk! Als je varieert, heb je binnen een handomdraai een gezellige, gekleurde lunchbox. Eten wordt zo een feestje!

Pauze! Bammetjes

Ingrediënten: margarine of boter, 2 (volkoren-) boterhammen, plakjes kaas of vleeswaar, komkommer, 100% pindakaas, banaan

Besmeer één boterham met de boter en beleg met kaas of vleeswaar. Beleg met wat plakjes komkommer voor een frisse bite.

Besmeer de andere boterham met pindakaas, en beleg met wat plakjes banaan voor een gezonde boterham.

GroenteTengels

Ingrediënten: Paprika, wortel en bleekselderij

Snijd de groenten in reepjes en stop ze gemengd in de lunchbox.

Beet it up!

Ingrediënten: 1 groentewrap van biet, hummus van biet, veldsla of gemengde sla, wortel of biet julienne

Besmeer de wrap met de hummus. Beleg hem vervolgens met wat sla en wortel of biet julienne. Rol de wrap stevig op en snijd hem in stukjes.

FruitigFruit

Ingrediënten: driehoekjes (water)meloen, gehalveerde aardbeien, handje blauwe bessen

Zorg voor hapklare stukjes fruit en meng dit door elkaar tot een fruitsalade.

Andere Koek

Ingrediënten: 1 courgette, 2 eetlepels bloem, 2 eetlepels Parmezaanse kaas, zout/peper, 1 ei, olie om te bakken, oregano

Verwijder de zachte kern van de courgette en rasp de rest. Zorg dat het vocht van de rasp goed uitgeknepen is, voordat je alle ingrediënten met elkaar mixt. Lepel kleine hoopjes beslag in de pan en bak aan beide zijden bruin tot een 'koekje'.

Puck Altena, deelnemer jeugdwerk





Sabahat en Ayliz Dereli, deelnemers VVE Thuis

Pannenkoeken met fruit

VVE Thuis

Bij VVE Thuis proberen we op een speelse manier kinderen (en ouders) samen te laten leren. Samen naar een praatplaat kijken en vertellen wat je allemaal ziet. Samen een boekje lezen. Samen buitenspelen. Dit kan met eigenwijze peuters een hele uitdaging zijn. Dit geldt ook voor eten. Ook het eten in een gezin kan een uitdaging zijn. Geen eetlust, gezonde dingen niet lekker vinden, alleen maar patatjes willen eten. Hoe pak je dat aan?

Kinderen die mogen helpen met koken, worden nieuwsgierig. Wat is dat en hoe werkt het? Vaak willen ze dan sneller iets nieuws proeven. Ga dus samen aan de slag! En maak het vooral leuk. Een monster pannenkoek? Of wie kan het mooiste gezicht op het bord maken?

Ingrediënten

2 eieren
250 gram bloem
500 milliliter melk
zout
boter
fruit naar keuze

Bereiding

Meng in een kom de eieren, de bloem, de melk en een snufje zout met een garde of elektrische mixer. Als alle klontjes zijn verdwenen, kunnen de pannenkoeken gebakken worden.

Smelt een beetje boter in een koekenpan. Wacht even totdat de pan goed warm is en verdeel dan wat beslag in het midden van de pan. Beweeg je pan een beetje heen en weer, zodat het beslag over de hele pan verdeeld is.

Bak de pannenkoek ongeveer 2-3 minuten, totdat de bovenkant droog is. Draai de pannenkoek om en bak de pannenkoek nog ongeveer 1-2 minuten op de andere kant.

Leg de pannenkoek op een bord en dek het bord af met een grote deksel, zodat hij warm blijft. Bak zo ook de rest van de pannenkoeken tot het beslag op is. Vergeet niet om iedere keer een beetje extra boter in de pan te doen, voordat je een nieuwe pannenkoek bakt.

Maak er een echt feestje van door de pannenkoeken samen met je kind te versieren met fruit!

Cracker avocado & eisalade



Lunch

Op Je Best

Rijssen-Holten op haar Best! Dat is waar dit project voor gaat. En daar zijn heel veel lokale sportverenigingen, organisaties en scholen bij aangesloten.

Naast lekker bewegen en ontmoeting, is ook gevarieerd eten belangrijk. Als je eenzijdig eet, krijg je niet alle voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft.

Enkele tips:

- Kies elke dag een andere groente bij je warme maaltijd
- Eet elke dag 2 verschillende soorten fruit
- Kies groenten en fruit van het seizoen
- Varieer met maaltijden die je al kent en pas bijvoorbeeld 1 ingrediënt aan
- Bedenk themadagen, zoals een Italiaanse dag of visdag
- Bedenk iedere week 1 nieuwe maaltijd. Bij succes sla je het gerecht op!
- Leer 5 lekkere ontbijtjes en lunches en wissel deze met elkaar af. En wij geven je hier alvast 1 suggestie!

Bereiding

Kook de eieren in 8 minuten hard.

Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en schep het vrucht vlees in een kom. Meng hier de mayonaise en het citroensap door.

Pel de eieren, voeg toe aan de kom en prak het geheel door elkaar. Breng op smaak met peper, zout en chilipoeder.

Beleg je cracker en eet smakelijk!

Ingrediënten

- 1 avocado
- 3 eieren
- 1 theelepel mayonaise (Yofresh is de gezonde keuze)
- 1 theelepel citroensap
- peper
- zout
- chilipoeder
- 4 volkoren crackers



Hans Kaffener, van deelnemende vereniging AV Holten

Warme hap



Rick Lubbers, Henk den Boon en Sietse de Boer, BuurtKlusKracht medewerkers

Spaghetti meatballs

BuurtKlusKracht

De mannen van BuurtKlusKracht. Zij staan klaar voor de mensen in onze gemeente die het niet zelf (meer) lukt een klusje in huis of de tuin te doen. Zomer, winter. Regen of flinke zonneshijn. De mannen draaien hun hand niet om voor een extra tandje bijzetten. En energie bijtanken na zo'n klusdag? Dat doen ze bijvoorbeeld met deze fijne spaghetti meatballs!

Ingrediënten

500 gram rundergehakt
500 gram spaghetti (vlugkokend)
1 pot Heinz Tomato Frito Creations
1 ei
1 zakje gehaktkruiden
1 theelepel mosterd
1 eetlepel Ketjap Manis
scheut bakboter
geraspte kaas naar smaak

Bereiding

Voeg de mosterd, ketjap manis, het ei en het zakje kruiden toe aan het gehakt. Meng het geheel goed door en draai gehaktballen ter grote van een pingpong bal.

Verhit een grote braadpan, smelt de boter en braad de gehaktballen, totdat ze een mooie bruine kleur hebben. Voeg de pot Heinz Tomato Frito Creations toe en zet het vuur laag. Af en toe omscheppen.

Breng een pan water aan de kook en kook de spaghetti zoals aangegeven op de verpakking. Giet de spaghetti af en voeg het samen met de saus en de gehaktballen. Serveren met geraspte kaas.



Kipmandi met houtskool

Warme hap

Vluchtelingenwerk

Mensen wegwijs maken in onze gemeente is wat wij doen voor statushouders. De uitdaging van onze begeleiding is om het respect voor hun cultuur te behouden en deze samen te laten komen met de Nederlandse normen en waarden.

“

Sommige gerechten doen mij denken aan mijn land en herinneren mij aan mooie momenten. Zoals samen eten met het gezin, waar wij samen aan één tafel zaten vol met liefde en genegenheid naar elkaar. Helaas is het niet mogelijk om terug te gaan. Gelukkig is ook Nederland mooi!

Bereiding

Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui en paprika toe. Roer goed tot het zacht is en voeg dan de knoflook toe. Voeg vervolgens kardemom, zwarte peper, laurierblaadjes, kruidnagel, komijn, gedroogde limoen, koriander, kurkuma en de stukken kip toe. Roer dit 4-5 minuten door elkaar en voeg dan de bouillonblokjes en het water toe. Laat dit op het vuur staan tot de kip gaar is.

Haal de kip uit de pan en plaats op een bakplaat. Meng in een kommetje de tomatenpuree, yoghurt, kurkuma en peper. Wrijf de kip in met de marinade. Plaats de bakplaat in de oven op 180°C tot de kip volledig gaar is.

Kook de rijst in de bouillon op laag vuur tot het gaar is. Haal de pan van het vuur. Doe de olie in een kommetje en plaats dit in de pan op het midden van de rijst. Leg het hete stukje steenkool in de olie en plaats snel een deksel op de pan, zodat de rook niet ontsnapt. Laat de rijst 2-3 minuten afgedekt staan.

Schep de rijst op een serveerschaal. Leg de stukken kip op de rijstschotel. Serveer naar wens met hete saus of augurk.

Ingrediënten

- 1 eetlepel plantaardige olie
- 2 middelgrote uien, fijngehakt
- 1 middelgrote paprika, fijngehakt
- 5 fijngehakte teentjes knoflook
- halve theelepel gemalen kardemom
- 10 stuks hele zwarte peper
- 3 laurierblaadjes
- kwart theelepel gemalen kruidnagel
- halve theelepel komijn
- halve theelepel gedroogde limoen
- halve theelepel koriander
- 1 theelepel kurkuma
- 2 kleine verse kippen, elke kip in 6 stukken gesneden
- 2 kippenbouillonblokjes
- 6 kopjes water
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 2 eetlepels yoghurt
- halve theelepel kurkuma
- halve theelepel zwarte peper
- 2,5 kopjes langkorrelige basmatirijst, gewassen en uitgelekt
- 2 theelepels plantaardige olie
- 1 stuk steenkool

Weaam Taher en dochters Jamila en Jana, statushouders in onze gemeente





Oma Vira, moeder Vira en dochter Liza, 3 generaties uit Oekraïne

Varenki

Opvang Oekraïners

ViaVie Welzijn coördineert de opvang van Oekraïners. We staan hen bij in de dagelijkse gang van zaken in Rijssen en Holten en het leven in Nederland. En daar krijgen we soms een lekker hapje voor terug.

Varenki is een populair gerecht in Oekraïne en staat met feestdagen altijd op het menu. Traditioneel en puur genieten! Met de vulling kun je eindeloos variëren. Voeg bijvoorbeeld kruiden, noten of paddenstoelen toe. Maar deze originele versie is echt verrukkelijk! Voor de Oekraïners echt weer even terug naar 'thuis'...

“
Wij delen graag het recept van onze familie! Leuk dat het interessant voor je is! Wij danken u! Voor ons gezin is het alsof we in herinneringen en een gevoel van nostalgie duiken!

Bereiding

Doe de bloem in de kom met een snufje zout en 2 eetlepels olie. Giet er kokend water bij. Roer het mengsel voorzichtig door met een lepel en kneed het deeg, als het iets is afgekoeld, tot een stevig en elastisch deeg. Maak een bal van het deeg, wikkel het in huishoudfolie en laat het 20 minuten rusten.

Kook de aardappelen voor de vulling, laat ze uitdampen en stamp vervolgens tot een fijne puree. Verhit wat olie in een koekenpan en bak de gesnipperde uien langzaam tot ze karamelliseren en bruin worden. Roer de ui door de aardappel met 1 eetlepel olie. Breng op smaak met een beetje zout. Laat vervolgens afkoelen tot kamertemperatuur.

Verdeel het deeg in vier stukken en rol uit tot een dikke rol van ongeveer 2 cm. Snij daar stukjes van 3 cm van. Rol elk stukje uit met een deegroller tot een cirkel van ongeveer 10 centimeter.

Leg een theelepel van de vulling in het midden van je deeggrondje. Duw het iets aan met je vingers, zodat je de vulling goed in het deeg kunt verpakken. Vouw het deeg over de vulling, tot een halve maanvorm. Leg ze op een plank die met bloem is bestoven.

Breng een grote pan met water aan de kook en kook de Varenki in gedeeltes in 2-3 minuten gaar. Ze gaan drijven als ze gaar zijn.

Laat wat van de boter smelten over de Varenki als ze nog warm zijn.

Ingrediënten

400 g bloem
220 ml kokend water
3 eetlepels zonnebloemolie
een snufje zout
450 gram aardappelen
200 gram ui
40 gram boter
1 theelepel zout

Gevulde druivenbladeren

 Warme hap

Taalpunt

Bij het Taalpunt ondersteunen wij mensen die moeite hebben met lezen, schrijven, rekenen of digitale vaardigheden. En dat zijn niet alleen mensen met Nederlands als tweede taal. Ook Rijssenaren en Holtenaren komen bij ons, om bijvoorbeeld beter te leren lezen.

Randa is deelnemer bij het Taalpunt. Zij komt uit Libanon en werkt samen met taalcoach Ingrid aan haar Nederlandse spraak. Dit heerlijke recept heeft zij met liefde met ons gedeeld.

Bereiding

Kook de druivenbladeren en laat ze circa 5 minuten staan.

Doe in een kom de rijst met zout, peper, olijfolie, ui, fijngehakte peterselie, fijngehakte munt en gemalen tomaten. Meng alles goed tot een lekkere vulling.

Begin dan met het rollen van de druivenbladeren. Leg de glanzende kant naar beneden en gebruik ongeveer 1 tot 2 theelepels vulling per blad. Begin met rollen en zorg ervoor dat je tijdens het rollen de bladeren niet breekt. Trek eraan om het soepel te houden en rol het zo strak mogelijk op.

Als je klaar bent met vullen, leg je de gesneden tomaten in een pan. Leg de gevulde bladeren vervolgens strak in een cirkelvorm. Druk er zachtjes op om het strak te houden.

Giet nu warm water in de pan, zodat de gevulde bladeren ongeveer 2,5 centimeter onder water staan en voeg de citroensap toe.

Dek de bladeren ten slotte af met een bord en plaats hierop een kom gevuld met water of een ander zwaar voorwerp. Nadat het ongeveer 5 minuten heeft gekookt, zet je het twee uur op laag vuur.

Ingrediënten

- 1 kilo druivenbladeren
- 3 kopjes rijst
- 1 eetlepel zout
- 1 eetlepel zwarte peper
- half kopje olijfolie
- 1 gemalen ui
- een bosje peterselie
- een bosje munt
- 5 gemalen tomaten
- 3 gesneden tomaten
- half kopje citroensap



Randa Alkhous, deelnemer Taalpunt



Jan Slooijer, vrijwilliger Voedselbank

BBQ Smac

Via Vorsa

De samenleving kan niet zonder de inzet van vrijwilligers. En dat ervaren we dagelijks bij Via Vorsa! Wij ondersteunen organisaties die met vrijwilligers werken.

Zo ook de Voedselbank. Er zijn vrijwilligers die intakes doen, eten ophalen bij winkels, die bestuurlijke taken oppakken of de ruimtes schoonmaken. Jan is één van de vrijwilligers die de pakketten uitgeeft. Hieronder vind je een recept met de ingrediënten uit het pakket op de foto.

Ingrediënten

1 blik Smac / Luncheon meat
rub piri piri (of andere
barbecue kruiden)
suiker (liefst bruin)
lychees op siroop

Bereiding

Maak de barbecue klaar om indirect te kunnen barbecueën op ongeveer 150 graden.

Haal de smac uit het blik en leg het tussen de stelen van 2 houten lepels. Snijd vervolgens een ruitpatroon, waarbij de lepels er voor zorgen dat het vlees niet geheel door wordt gesneden, maar aan elkaar blijft zitten.

Scheur een stukje aluminiumfolie af en leg hier het vlees op. Bestrooi het vlees met een klein beetje rub en leg het voor ongeveer een uur op de barbecue naast het vuur.

Als het vlees na ongeveer een uur als een bloem openstaat, strooi je nog wat extra rub over het vlees met een beetje suiker. Laat het vlees dan nog ongeveer een half uur bakken op de barbecue.

Haal het vlees van de barbecue en serveer het samen met de lychees en een klein beetje siroop voor een frisse smaak.

Je kunt dit recept ook in de oven maken: verwarm de grill naar 200 graden. Snijd de smac in blokjes, bestrooi ze met rub en verdeel ze over de grillplaat. Bak ze 1 tot 2 minuten tot ze door en door warm zijn en draai ze dan om. Bestrooi nogmaals met de rub en een beetje suiker. Bak daarna nog 1 tot 2 minuten tot ze gaar en bruin zijn. Serveer met de lychees.

Hete bliksem

Buurtbemiddeling

Wij vinden het belangrijk dat buren prettig wonen. In een buurt waar bewoners elkaar gedag zeggen en elkaar een helpende hand bieden, is het fijner en veiliger wonen.

Maar soms 'slaat de bliksem in' en ontstaat er een burenruzie. Dat komt in de beste buurten voor. Soms hebben we niet eens door dat we elkaar storen.

“

Tijdens het bemiddelingsgesprek ontstond wederzijds begrip. Met de opmerking 'als je eens hulp nodig hebt, weet je me te vinden!' verlieten de buren het gesprek. Zo zie je maar wat met elkaar in gesprek blijven kan betekenen!

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in grote blokjes. Breng een grote pan met ruim water en een flinke scheut zout aan de kook en kook de aardappelen in 10-15 minuten gaar. Giet daarna de aardappelen af en doe ze terug in de pan om gaar te stomen.

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in blokjes. Snijd de uien in halve ringen.

Verhit de boter in een grote koekenpan. Bak hierin op middelhoog vuur de appel en ui ongeveer 10-12 minuten zacht en goudbruin.

Bak de spekreepjes in hun eigen vet in een andere koekenpan gaar en krokant.

Doe de gestoofde appel en ui bij de uitgestoomde aardappelen in de pan en stamp tot een puree, zo grof of fijn als je wilt. Doe de mosterd erbij en kruid met peper. Schep er dan de krokante spekblokjes doorheen en serveer direct.

Warme hap

Ingrediënten

1 kilo kruimige aardappelen
1 kilo Elstar appels
50 gram boter
2 uien
1 eetlepel grove mosterd
250 gram spekreepjes
zout
peper

Bert-Jan Vincent en Liet Boon, vrijwilligers Buurtbemiddeling





Desirée Bosloper, vrijwilliger Thuisadministratie

Thaise groene curry

Thuisadministratie

Bij de thuisadministratie helpen wij mensen weer orde te krijgen in hun (financiële) administratie. Soms gaat het om het aanvragen van een toeslag of hulp bij de belastingaangifte, andere keren gaat het om hulp bij een langer schuldtraject.

Vrijwilliger Anneke heeft een paar bespaartips om bewust om te gaan met je boodschappengeld:

- Gebruik zoveel mogelijk groente en fruit uit het seizoen, die zijn goedkoper.
- Groente uit pot is net zo gezond, alleen vaak goedkoper. Let er wel op of er geen suiker is toegevoegd!
- Koop vlees wat afgeprijsd is en bewaar het in de vriezer voor later.
- Eten over? Vries het in voor later!
- Gebruik zoveel mogelijk losse kruiden in plaats van 'pakjes en zakjes'. Let wel op de prijzen, die kunnen per supermarkt veel verschillen!
- Nóóit boodschappen doen met een lege maag! ;)
- Kijk wat er nog over is in huis (bijvoorbeeld spaghetti, tomaat, ui) en google die ingrediënten voor een recept. Je gebruikt wat er over is en het levert soms leuke nieuwe gerechten op!

Ingrediënten

400 gram kipfilet
1 boembloe voor Thaise curry
200 milliliter kokosmelk
400 gram groentepakket Thais / Chinees
1 bosui
1 eetlepel vissaus
halve citroen
300 gram rijst
scheutje olie om in te bakken
eventueel kroepoek

Bereiding

Kook de rijst volgens de verpakking.

Snijd de kip in hapklare blokjes en bestrooi met peper en zout. Bak de kipfilet in olie totdat deze rondom verkleurd is.

Voeg de groente toe en roerbak dit enkele minuten mee.

Voeg de boembloe toe en roerbak dit ook enkele minuten mee op middelhoog tot hoog vuur.

Voeg de vissaus, het sap van de halve citroen en de kokosmelk toe en roer alles goed door. Laat het geheel op matig vuur ongeveer 10 minuten indikken.

Serveer met rijst en met in ringetjes gesneden bosui en kroepoek. Eet smakelijk!

Satéetjes van Lex

Warme hap

Om te delen

Lex, onze collega jongerenwerker en BuurtKracht-medewerker, is een kei in het maken van lekkere saté. Hij maakt dit voor ons als we een teambarbecue hebben of gewoon voor een feestje. Wij zijn dol op de satéetjes van Lex en willen jullie dit recept dus niet onthouden!

“De satéetjes worden het allerlekkerste als je ze minimaal een nacht laat marineren. En bereiden op de barbecue geeft die extra lekkere rooksmak.

Voorbereiding

Snijd de kip in grote stukken.

Doe alle ingrediënten, behalve de kip, in een grote schaal en meng dit goed. Voeg daarna de stukken kip toe en zorg dat de kip goed bedekt wordt door de marinade. Dek de schaal af en laat de kip minimaal 8 uur marineren in de koelkast.

Bereiding

Laat de satéstokjes een half uurtje in koud water liggen.

Rijg de stukjes kip aan de satéstokjes (laat wel wat ruimte over om de stokjes te kunnen vastpakken).

Grill de kipsaté in ongeveer 15 minuten gaar en goudbruin op de barbecue of bak het vlees aan de stokjes in de grillpan of koekenpan.

Ingrediënten

- 1 kilo kippendijen
- 6 eetlepels ketjap manis
- 4 eetlepels honing
- 4 teentjes knoflook geraspt
- 2 flinke theelepels sambal oelek
- 2 flinke theelepels sambal badjak
- 3 centimeter verse gember, geschild en geraspt
- 1 eetlepel limoensap
- flinke snuf vers gemalen zwarte peper





Kristel Bettenhausen, deelnemster aan activiteiten voor mensen met een beperking

Stamppot andijvie met rookworst

Trouwe deelnemers

Kristel is al heel wat jaartjes bekend bij ViaVie Welzijn. Ze doet mee aan verschillende activiteiten voor mensen met een beperking. Bewegen op muziek: 'want ik vind het belangrijk om oefeningen te doen die goed voor je zijn.' En eerder ook Swing & Dans. Afdansen in de theaterzaal van het Kulturhus was dan altijd één groot feest: 'ik vond het zo leuk om te dansen met de vrijwilligers!'

Ingrediënten

2,5 kilo kruimige aardappelen
4 rode uien
250 gram magere spekblokjes
500 gram rookworst
1 kilo andijvie
2 eetlepels mosterd
50 gram ongezouten boter
peper
eventueel zout

“
Ik weet niet waarom dit mijn lievelingsrecept is, maar ik vind dit gewoon heel erg lekker. Als ik wat mag kiezen, dan kies ik dit!

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in water met eventueel zout in 20 minuten gaar. Snipper ondertussen de uien.

Bak de spekblokjes in een ruime koekenpan, zonder olie of boter, in 8 minuten knapperig. Voeg de laatste 2 minuten de ui toe. Schep dan de ui en het spek uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.

Verwarm ondertussen de worst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg in de laatste minuut de andijvie toe aan de kokende aardappelen.

Giet de aardappelen en andijvie af en laat goed uitlekken. Doe dit terug in de pan en voeg de mosterd en boter toe. Stamp met de pureestamper tot een puree.

Schep de ui en het spek door de stamppot en breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met de rookworst.

Procureurrollade van Joren

Warme hap

Met passie

Onze collega Joren, beweegcoach, houdt van barbecueën. En daar is hij ook heel erg goed in! Hij staat regelmatig met zijn schort en barbecuetang vlees (en andere heerlijke dingen) te bakken op zijn barbecue. En dat mag best uren duren. Niets is te gek voor hem; hij is een echte grillmeester!

Bereiding

Vlinder de procureur zodat je één lang geheel hebt (snijd de procureur in de lengte door). Tip: het vlinderen is een lastig karwei. Op internet staan verschillende voorbeeldvideo's om dit goed te doen.

Als de procureur is gevlinderd, bestrooi je het vlees met de dry rub. Aan de binnen- en buitenkant.

Leg de Serranoham aan de binnenkant van het vlees. Vervolgens smeer je de pesto over het geheel heen en verdeel je de mozzarella over het vlees.

Leg nu drie stukken slagerstouw naast elkaar en leg het vlees erop. Vervolgens rol je het vlees strak op en knoop je de drie touwtjes stevig vast.

Stel de barbecue in op z'n 110/120 graden en leg de rollade erop. Let op: niet op direct vuur!

Na ongeveer 2,5 uur zal je procureur op 72 graden zijn. Controleer dit met een kerntemperatuurmeter. Als het vlees op 72 graden is, kan het van de barbecue af.

Snijd de rollade in plakken van ongeveer één centimeter en serveer.

Ingrediënten

1 kilo procureurvlees
150 gram Serranoham
1 eetlepel groene pesto
1 bolletje mozzarella
20 gram dry rub (mengsel van kruiden en specerijen) voor varkensvlees

Collega Joren achter de barbecue





Bezoekers en vrijwilligers van voorliggende dagvoorziening 'de Paraplu'

Watergruwel, krentjebrij of wijnsoep

Voorliggende dagvoorziening

De bezoekers van de dagvoorzieningen houden er wel van om terug in de tijd te gaan. Terug naar herinneringen van vroeger met bijvoorbeeld muziek of ouderwetse spelletjes.

Maar ook met eten. Want het eten van vroeger was wel anders dan nu. 'Er was goed vlees; vaak lag er thuis een geslachte koe of varken op voorraad. En veel aardappelen en groenten. Het liefste botergaar.'

Truus Nijland, bezoeker van de Paraplu, heeft dit recept voor een 'ouderwets toetje' met ons gedeeld. 'Vroeger hadden we geen voorgerechten, daar deden we niet aan. We kookten met alles wat we voorhanden hadden. We gaven geen overbodig geld uit aan gerechten.'

Bereiding

Was de parelgort en zet het een nacht in de week.

Breng het water met de gort, de krenten en rozijnen, het pijpkaneeel en het zout aan de kook en laat het daarna ongeveer 30 minuten pruttelen op lage temperatuur.

Voeg dan het blik fruit geleidelijk toe en zet het geheel dan ongeveer 1 uur op lage temperatuur. Haal de pan van de warmtebron en roer dan de wijn door de soep. Voeg naar smaak bruine suiker toe.

Het kan zowel warm als koud geserveerd worden.

Ingrediënten

125 gram parelgort
 1,5 liter water
 150 gram krenten en rozijnen
 1 pijpkaneeel
 snufje zout
 400 milliliter vruchtenwijn
 (vervangbaar door rode
 bessensap)
 1 blik fruitcocktail
 bruine suiker





Puck, Davi en Lynn



Feest!

Ingrediënten

1 peer
16 middelgrote aardbeien
32 druiven
32 blauwe bessen
een paar rozijnen of stukjes dadel
2 bananen
1 appel of 1 mango
een stukje wortel

Fruitprikkerpauw

JOGG

JOGG staat voor gezonde jeugd, gezonde toekomst. Bewegen, water drinken, slapen en gezonde voeding. Dat is waar onze JOGG regisseur zich hard voor maakt.

En zij deelt deze feestelijke, gezonde traktatie voor op school met ons!

Bereiding

Van de peer maak je een pauw door een snavel van wortel op de peer te bevestigen met een kleine satéprikker en twee rozijnen of dadel als ogen.

De andere satéprikkers rijg je met aardbei, druif, blauwe bes, banaan, nog een druif, nog een blauwe bes en eindig met een stukje appel of mango (eventueel met een koekjesvormpje uitgestoken, zodat het een leuke vorm heeft).

De satéprikkers bevestig je in een mooie boog op de peer en voilà! Klaar is je gezonde, maar superleuke traktatie!

Lynn Jongbloed, gezonde jeugd heeft de toekomst!



Feest!



Bezoekers van jongerencentrum Hole-10

Vlammetjes uit de oven

Jongerenwerk

Jongerencentrum Hole-10 voelt als thuis. Een plek waar je jezelf mag zijn, samen kan komen met vrienden en nieuwe mensen leert kennen. Onze jongerenwerker omlijst dit geheel graag met lekkere snacks, want dat gaat er bij de jeugd wel in!

De top 5 van lekkerste snacks/recepten van de bezoekers van Hole-10:

- Loempia's
- Broodje Döner
- Spaghetti
- Nacho's
- Noodles

Maar: deze zelfgemaakte vlammetjes gaan er ook erg goed in!

Ingrediënten

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 300 gram rundergehakt
- 5 eetlepels sambal
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 theelepel gemalen koriander
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 ei
- 20 loempiavellen
- 3 eetlepels chilisaus

Bereiding

Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit vervolgens de zonnebloemolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg dan het gehakt toe en bak dit in 5 minuten rul.

Maak het mengsel op smaak met de sambal, ketjap manis, koriander, komijn en paprikapoeder.

Kluts het ei in een kom en haal de loempiavellen uit de verpakking. Dek ze af met een vochtige theedoek, zodat ze niet uitdrogen.

Leg steeds een loempiavel met de punt naar beneden voor je. Schep een eetlepel vulling net iets onder het midden van het vel. Vouw de onderste punt over de vulling. Vouw daarna de zijanten over de vulling en rol het loempiavel dicht. Gebruik het ei om het vel goed dicht te plakken.

Bak de loempia's in de oven op 220 graden in 10 tot 12 minuten bruin en krokant. Serveer met de chilisaus.

Pepparkakor (peperkoekjes)



Feest!

Tradities en cultuur

Eten heeft een groot aandeel in tradities. Eten brengt mensen samen, verbindt mensen met hetzelfde geloof, dezelfde gebruiken of geboortegrond. Daardoor is eten cultureel erfgoed.

Ook bij ViaVie Welzijn hebben we een traditie, dankzij Kristina. Zij heeft haar roots in Zweden, waar ze op 13 december Sint Lucia viert. Bij dit feest, waarbij de terugkeer van het licht na de donkere dagen wordt gevierd, worden Pepparkakor (peperkoekjes) getrakteerd. Je kan ze kopen bij IKEA, maar met een beetje inspanning maak je ze zelf!

Bereiding

In een pannetje de boter, suiker, stroop, water en kruiden aan de kook brengen totdat je ziet dat de suiker gesmolten is. Laat het mengsel 30 minuten afkoelen, en meng dan de bloem en zuiveringszout erbij in. Laat dit een nacht koel staan.

Bestrooi het aanrecht met bloem. Neem iedere keer een stukje deeg en rol de deeg heel dun uit met een deegroller. Druk met koekvormpjes de koekjes uit het deeg en leg ze op een bakplaat met bakpapier.

Bak de koekjes per ovenplaat ongeveer 4 minuten op 200 °C. Blijf erbij: koekjes bollen op, daarna zakken ze in, dan zijn ze klaar.

Ingrediënten

- 250 gram boter
- 3 deciliter suiker
- 1,5 deciliter (appel)stroop
- 1,5 deciliter water
- halve eetlepel gemalen kruidnagel
- halve eetlepel kardemonpoeder (eventueel)
- 1 eetlepel gemberpoeder
- 1 eetlepel gemalen kaneel
- 10 deciliter tarwebloem
- 1 eetlepel zuiveringszout



Kristina met haar 'Pepparkakor'



Ans Pannenkoek , Wil Dijkgraaf en Mientje Huzen, vrijwillige gastvrouwen

Zalmmousse

Ouderenwerk

Inmiddels hebben we in Rijssen en Holten een aantal vaste plekjes waar wij komen met onze eetactiviteiten voor senioren. Daar zijn altijd vrijwilligers van ons bij aanwezig. De mensen welkom heten, even een jas ophangen. Zorgen voor vervoer of een extra arm bieden als iemand niet goed ter been is.

Samen eten is gezellig, vinden onze deelnemers. Lekker eten, een sociaal praatje en gezelligheid. Eten verbindt! Daarom worden onze eetactiviteiten dan ook goed bezocht. We zien de mensen genieten samen!

Ingrediënten

- 100 gram gerookte zalm in plakjes
- 1 blikje zalm (400 gram)
- 1 doosje Hüttenkäse
- 1 groene paprika
- 6 blaadjes gelatine
- 8 eetlepels mayonaise
- citroensap
- peterselie
- kappertjes
- peper
- zout

Bereiding

Laat de blaadjes gelatine weken in koud water. Spoel een glazen vorm om met koud water en droog af. Bekleed de vorm met de plakjes zalm.

Verwijder de graatjes uit het blikje zalm en snijd de paprika in kleine stukjes. Meng vervolgens de zalm met de Hüttenkäse, paprika en mayonaise. Breng op smaak met zout en peper.

Citroensap met 6 eetlepels water verwarmen. Dan de uitgeknepen gelatine hierin op laten lossen.

Laat dit iets afkoelen en meng het vervolgens door het zalmmengsel.

Dit mengsel giet je in de met zalm beklede vorm. Nu laat je het minimaal een uur opstijven in de koelkast. Als het goed stijf is draai je de vorm om en stort je het op een schaal. Eventueel opmaken met peterselie en kappertjes.



Feest!

Glühwein van Simone

Gezelligheid

Collega Simone, haar man en 3 dochters houden wel van een beetje gezelligheid. En dus is het rond oudjaarsdag áltijd gezellig bij huize Brands. Dan komen alle vrienden en familie samen voor de welbekende glühwein party. Simone maakt haar zelfgemaakte glühwein in de heksenpan in de tuin. Een knisperend warm vuurtje, de Top 2000 aan, één groot gezellig feest!

Bereiding

Snijd 1 sinaasappel in plakken en de ander in 2 helften. Steek de kruidnagels in de schil van de halve sinaasappels. Snijd van de halve citroen de schil in repen.

Doe alle ingrediënten, behalve de wijn en de port/rum, in een ruime pan. Roer het mengsel door en breng het aan de kook.

Zet het vuur lager en laat het een kwartier zachtjes pruttelen. Voeg dan de wijn en de port/rum toe en verwarm dit nog 5 minuten, maar laat het niet langer koken.

Ingrediënten

- 2 sinaasappels
- ½ citroen
- 1 of 2 kaneelstokjes
- 2 steranijs
- 12 kruidnagels
- 100 gram fijne kristalsuiker
- 250 milliliter water
- 1 fles rode wijn
- een scheut port of rum



Simone met haar glühwein



Anne Poppe

Over de tong

Creatief Lab

Bij het Creatief Lab HLTN gaat alles over beleving en samen creëren. Creatief aan de slag gaan met elkaar, en op een andere manier naar de wereld kijken. Buiten de gebaande paden. Anders dan anders.

Ook dit recept is 'anders dan anders'. We gaan de verbeelding aanzetten! Je krijgt een online geleide eetervaring. 40 minuten me-time! Zoek een rustig plekje voor jezelf, zet een koptelefoon op en laat je fantasie zijn werk doen. Geniet!

Let op: de beleving is in het Engels.

Bereiding

Zoek een rustig plekje op waar je niet gestoord kan worden en zet je ingrediënten voor je klaar.

Scan de QR-code voor de geleide eetervaring, zet je koptelefoon op en laat je meenemen in deze beleving!

Ingrediënten

40 minuten van je tijd

een servet
1 mandarijn
1 lepel mascarpone of slagroom
stukje pure chocolade

koptelefoon
audiobestand via de QR-code
een open mind



Recept voor de perfecte foto



Beleving

123PIX

Alle foto's in dit kookboek zijn gemaakt door Gerbert van 123PIX. Wij zijn allemaal al eens bij hem geweest, voor onze profiel- en teamfoto's. Ook al onze stockfoto's voor bijvoorbeeld de website zijn gemaakt door 'onze' awardwinnende fotograaf. Van hem krijg je alle ingrediënten om de perfecte foto te kunnen maken!

Bereiding

Alleen jij bepaalt of een foto goed is. Smaken verschillen nu eenmaal! De één houdt van champignons, de ander niet. Kies dus tijdens het fotograferen uit wat jij lekker vindt!

De genoemde ingrediënten zitten in elke foto. Bewust of onbewust. Door er rekening mee te houden, kun je de smaak bepalen. Maar het belangrijkste ingrediënt: licht! Zonder licht kun je niet fotograferen.

Waar kun je rekening mee houden als je een foto maakt?

- Als er een horizon of lijnen in je foto aanwezig zijn, zorg dan dat deze waterpas zijn.
- Maak altijd meerdere foto's, zodat je de mooiste kunt gebruiken.
- De meeste foto's worden gemaakt tussen de 1.5 en 2 meter hoogte (ooghoogte). Probeer eens een andere hoogte, waar je ogen eigenlijk niet kunnen komen.
- Je kunt scherpstellen door je scherm op je telefoon aan te raken. Er verschijnt dan ook een zonnetje. Als je die verschuift, wordt de belichting lichter of donkerder. Speel dus met licht!
- We zijn gewend om ons onderwerp in het midden van de foto te plaatsen. Probeer daar eens van af te wijken. Zo kun je een heel ander beeld krijgen!

Ingrediënten

sluiterijd
diafragma
ISO (op je telefoon gaat dit automatisch)
compositie
standpunt
moment
licht

Kookgerei:

fototoestel of
smartphone





Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>