



RECEPTEN

*om nooit te
vergeten*

BUURT
PLEINEN



Doorwoord

Kookboek met onvergetelijke recepten

De beste recepten uit je kookrepertoire wil je natuurlijk nooit vergeten. En wat denk je van die geweldige recepten van je ouders, grootouders, tantes of ooms? We kennen allemaal wel de (familie)recepten die zoveel herinneringen oproepen dat ze eigenlijk nooit verloren mogen gaan. Daarom is het zo belangrijk om die (familie)recepten op te schrijven, want wat nou als ze door dementie opeens niet meer herinnerd kunnen worden? Mensen met dementie willen namelijk graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen en voor zichzelf blijven zorgen. Zelf de was doen en zelf koken. Hun vertrouwde gerechten maken in een vertrouwde omgeving. Maar als de tijd komt dat dat niet meer lukt, is het fijn als hun recepten bewaard blijven. Vooral ook omdat door geur of smaak bepaalde herinneringen weer omhoog kunnen komen, al is het maar voor even.

Het idee voor recepten om nooit te vergeten kwam door Samen Dementievriendelijk, die helpen bij het vergroten van onze kennis over dementie en vooral helpen om beter om te gaan met dementie in je eigen omgeving. Zij hebben een heel mooi kookboekje gemaakt met 20 recepten om nooit te vergeten. Met recepten én verhalen over hachee, oma's hutspot, babi pangang, witte bonen in kerriesaus, maar ook quiche à la tata Denise. Vooral de verhalen raakten ons en hebben er toe geleid waarom we in Nieuwegein Recepten om nooit te vergeten zijn gestart en daarom hebben we nu een unieke Nieuwegeins boekje voor iedereen.

Wij merken dat samen eten gelukkig (s)maakt. Samen eten lijkt een 'simpele dagelijkse bezigheid', maar vanzelfsprekend is het niet. Het samen eten komt in vele huishoudens niet eens dagelijks voor, want je eet bijvoorbeeld onderweg, voor de televisie, op je werk of na het sporten. In andere culturen is men het anders gewend: eten doe je samen! En het liefst zo vaak mogelijk, want samen eten doet een mens goed. In onze stad zijn er allerlei plekken waar je samen kunt eten en zelfs samen kunt koken. Een tweede reden om de lekkerste recepten op te halen bij zoveel mogelijk Nieuwegeins. Allemaal recepten die we voor en met elkaar kunnen koken. Heeft u daar zin om met ons te koken? Loop eens binnen, dan kunnen we u meer vertellen of ga eens naar een van de eetactiviteiten die er zijn in de stad. Achterin het boekje vindt u een overzicht van de omenten waar je samen kunt eten en koken.

Samen smakelijk eten, eet smakelijk!



Zaarkool (Surinaams)

Het recept van:

Rita

Bereidingswijze

Was de zaarkool heel goed met koud water. Bak daarna de uien in een pan samen met de spekjes. Daar doe je ook knoflook bij, de tomatenpuree en het maggie boullion. Daarna snij je de aardappels in stukjes en die bak je in een aparte pan. De aardappels moeten lichtbruin worden. Als dat gelukt is, doe je de zaarkool in de pan met het vlees, etc. Je laat het een beetje gaar koken op laag vuur. Als het klaar is doe je de aardappels erbij en dan roer je alles samen. Proef eerst even of het naar smaak is, zo niet voeg je wat peper, zout of andere kruiden toe, totdat het naar smaak is.

Je kunt dit met zowel rijst of gekookte aardappelen eten.
Eetsmakelijk!

Ingrediënten

- Peper
- Zaarkool
- Aardappels
- Tomatenpuree
- Spekblokjes
- Uien
- Knoflook
- Olijfolie
- Maggie boullion



Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Ik at dit gerecht altijd op mijn verjaardag. Mijn moeder maakte het altijd voor mij. Ze maakte altijd eten dat ik lekker vond.



Stoofperen met boontjes en aardappelen

Het recept van:

Nel van Nimwegen

Bereidingswijze

Als eerst schil je de heren peertjes en daarna doe je het in een pan met wat water en wijn. Zachtjes laten koken en dan de vanille stokjes en kaneel toevoegen. Dit laat je zacht sudderen tot ze vuurrood zijn.

Kook de sperziebonen gaar met een beetje nootmuskaat, zout en gebakken spekjes. Kook de aardappelen met een beetje zout in de pan.

Ingrediënten

- Heren peertjes
- Kaneel
- Rode wijn
- Vanille stokjes
- Sperzieboontjes
- Aardappelen
- Nootmuskaat
- Zout
- Spekjes



Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

We aten dit gerecht altijd tijdens kerst. Dan aten we het met konijn, als vlees. Dit aten we met heel de familie. Het is het lekkerst met konijn, maar met ander vlees is het ook mogelijk.



Broccoli met spekjes en tomaatjes

Het recept van: _____

Gemma Lammerts

Ingrediënten

- Broccolie
- Spekjes
- Kleine tomaatjes



Bereidingswijze

De spekjes bakken, daarna voeg je de tomaattjes toe. 5 minuten laten stoven. Daarna voeg je de broccoli in kleine stukjes toe. Dit laat je 10 minuten stoven.

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?



Amerikaanse s 'mores

Het recept van:

Kimberley de Bruin

Bereidingswijze

Prik de marshmallows op een stokje, rooster deze boven een kampvuur voor de echte Amerikaanse experience! Als je niet aan een kampvuur kan komen kan het ook via de barbecue. Het is het lekkerste als de marshmallow een beetje gekarameliseerd is. Je kan ook eerder stoppen, als ze maar lekker zacht zijn.

Neem 2 koekjes, leg een stukje chocolade op 1 van de koekjes, leg de marshmallow met stokje op het boekje met de chocolade leg het 2^{de} koekje weer op de marshmallows. Door de bovenkant en onderkant van de koekjes vast te houden, kan je het marshmallow stokje eruit trekken zonder vieze handen te krijgen. Wacht nog even met eten totdat de chocolade gesmolten is.

Als je geen barbecue of kampvuur hebt kan je de marshmallow ook verwarmen door de magnetron te gebruiken (40 seconden) 750 watt. Hele torentje biscuit – chocolade – marshmallow – biscuit in de magnetron.

Ingrediënten

- Biscuit koekjes (naturel)
- Chocolade (smaak naar keuze, de dunne reep werkt het beste)
- Marshmallows



Waarom mag dit recept niet vergeten worden?



Er was ooit een dag dat ik als 16 jarige in Amerika woonde voor een tussenjaar. Op één van die dagen die ik daar was (wat zich vervolgde in meerdere dagen) gingen we s 'mores maken bij het kampvuur. Ik wist niet wat ik proefde. Het was zo lekker! En het was zo'n gezellige, magische avond!

Een recept en verhaal die ik graag met jullie deel!

Bij gevoel van griepig worden of verkouden

Het recept van:

Benny Hopkinson

Ingrediënten

- 1 á 2 pakjes cup - a - soup (het lekkerste is de kip smaak)
- Heet gekookt water
- Sambal oelek



Bereidingswijze

Kook het water voor 1 kopje. Terwijl het water aan het koken is, doe je de cup – a – soup in het kopje. Daarna voeg je het gekookt water toe. Als je het lekker vindt, voeg je nog 1 of 1^{1/2} theelepels van de sambal oelek toe.

Goed tegen griepigheid en/of verkoudhoud.

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Toen ik griepig werd en lichtelijk verkouden begon te worden, heb ik intuïtief sambal toegevoegd aan de cup – a - soup. De sambal toegevoegd aan de cup – a soup met kipsmaak. Tot mijn verrassing was ik de volgende dag kiplekker, in plaats van ziekig en verkouden. Sindsdien gebruik ik de cup – a – soup kipsmaak, als ik me weer zo voel.

p.s. met de tomaatsmaak werkt het niet zo effectief.



Andijvie stampopot

Het recept van:

Grady Spithoven

Ingrediënten

- Aardappels
- Melk stampen
- Andijvie
- Zout
- Worst
- Jus
- Balgehakt



Bereidingswijze

De aardappels met melk stampen. De boter en rauwe andijvie, met de stukjes worst erbij. Daarna de warme bal gehakt. De zoute spekjes bakken en er dan doorheen mengen. Heerlijk die zoute smaak, als de andijvie maar rauw is.

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Het eten was heel erg lekker vroeger. We kregen eten uit het klooster. We waren thuis met z'n achten en dan alleen een vader die werkte en een moeder die op bed lag met astma dus moest iemand ons wel helpen en dat waren in dit geval de nonnen. Zo kwam ik op andijvie stampopot, heerlijk met spekjes.

Groetjes van Gradi, eet smakelijk!



Preipol

Het recept van:

Liesbeth Fekkes

Ingrediënten

- Prei
- Aardappelen
- Spekjes
- Ei (1 ei per persoon)
- Jus z.n.
- Kan ook stukjes ham bij, als spekjes te vet zijn



Bereidingswijze

Kook de aardappelen.
Kook de prei (niet te gaar).
Bak de spekjes.
Bak de eieren, in een kom geklutst.
Doe de gekookte prei bij de aardappels.
De gebakken spekjes en het gebakken ei of geklutste ei bij de aardappelen en prei.
z.n. jus erbij of erdoor heen.
Afmaken met peper en zout.

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?



Meatlof met verstopte eieren

Het recept van:

Joke Otten

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Kook ondertussen 4 eieren 7 minuten. Laat schrikken onder koud stromend water en pel ze.
2. Was ondertussen de prei en snijd fijn. Rasp de cheddar. Meng het met gehakt met het laatste ei, de prei, cheddar, mosterd, worcestershiresaus, het zout, de panko en peper.
3. Leg het spek in 2 rijen van 9 plakjes naast elkaar in de ovenschaal. Zorg ervoor dat de plakjes elkaar in het midden iets overlappen, zodat je het gehakt er straks mee kunt inpakken. Verdeel de blaadjes salie erover.
4. Verdeel $\frac{1}{4}$ van het gehakt in een rechthoek over het midden van het spek. Leg de gekookte eieren in de lengte achter elkaar in het midden op het gehakt. Snijd eventueel een stukje van het eiwit zodat de eieren goed tegen elkaar aan liggen en het eiwit strak doorloopt.
5. Maak van de rest van het gehakt een rechthoekige vorm die aan alle kanten een paar centimeter groter is dan het gehakt met de eieren erop. Leg het gehakt hier voorzichtig overheen en vorm tot een brood. Leg de rest van het spek in de lengte op het gehaktbrood. Vouw de plakjes waar het brood op ligt om en iets schuin over het brood, zodat het helemaal wordt ingepakt.
6. Bak het gehaktbrood ca. 55 minuten in het midden van de oven. Na 45 minuten uit de oven en bestrijk het bakkwastje rondom met de appelstroop. Bak nog 10 minuten.
7. Neem het gehaktbrood uit de oven en laat 10 minuten rusten en iets afkoelen voordat je het aansijdt. Lekker met mosterd of ketchup.



Ingrediënten

- 5 eieren
- 1 kleine prei (150 g)
- Cheddar kaas (150 g)
- 1 kg half-om-half gehakt
- El grove (Zaanse) mosterd
- 1 el Worcester
- Zout
- 2 el panko (Japanse paneermeel)
- 200 g gerookte ontbijtspek (plakjes)
- 16 blaadjes salie
- Salie appelstroop
- Ovenschaal 24x35xcm
- Bakkwastje

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Blij word ik hiervan, omdat je zo intens bezig bent met mooie producten. En dat het leven vol verrassingen zit op alle gebieden. Voor herhaling zeker.



Roerbakken van spruitjes

Het recept van:

Lilian van Daalen

Ingrediënten

Voor 2 personen

- 400 gram spruitjes
- 200 gram spekreepjes
- 1 gesnipperde ui
- 1 teen knoflook
- 5 zongedroogde tomaten
- 100 gram cashewnoten
- Theelepel kerrie



Bereidingswijze

Spruitjes voorkoken (beetje gaar) bakje spekblokjes uitbakken. Kerrie + ui toevoegen en bak alles tot het krokant is. Dan de gesnipperde knoflook en de klein gesneden tomaat toevoegen. Daarna de spruitjes toevoegen en nog 5 minuten roerbakken. Als laatste bestrooien met cashewnoten. Eet smakelijk!

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Zit geen verhaal achter, maar wij houden er graag van om het eten eens anders op tafel te zetten.



Pasta met zalm

Het recept van:

Lilian van Daalen

Bereidingswijze

Kook de pasta in ruim water en voeg na 5 minuten de diepvriesdoperwtjes toe tot de pasta een beetje gaar is. Afgieten en wat kookvocht bewaren. Bak de zalmsnippers + 2 eetlepels dille in de olijfolie +/- 10 minuten (apart houden). In een andere pan de gesnipperde ui, zacht, goud bruin bakken en roer daar de crème fraîche en 1 eetlepel pastavocht door. Laat dit langzaam aan de kook komen. Doe nu in een voor verwarmde schaal de uitgelekte pasta en schep daar 50 gram rucola door, daarna de ui saus en dan de zalm bovenop. Garneer met de laatste dillie. Eet smakelijk!

Ingrediënten

Voor 2 personen

- 125 gram pasta
- 225 gram diepvriesdoperwtjes
- 250 gram zalmsnippers
- 4 eetlepels dille
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 gesnipperde ui
- Crème fraîche
- 50 gram rucola



Waarom mag dit recept niet vergeten worden?



Een aantal zinnen die passen bij geluk:

“Het enige geluk dat men werkelijk het zijne mag noemen is het geluk dat men aan andere heeft geschonken.

In de onwetendheid kan men volmaakt gelukkig zijn.

Geluk is de harmonie tussen toestand en behoefte.

Put het geluk nooit uit. De laatste emmer smaakt naar de bodem.

Het streven naar geluk is van vitaal belang; het is wat ons in beweging houdt.

Wie zich gelukkig voelt met het geluk van andere, bezit een rijkdom zonder grenzen.

Ik heb het geluk gekend, maar het is dat niet dat me het meest gelukkig heeft gemaakt.

Geluk is een ramp. Je wordt er lui van. Als je niet oppast ga je nog van het leven houden ook “

Rodekoolpotje met gehaktballetjesspiesjes

Het recept van:

Anoniem

Ingrediënten

- 1 kilo kruimige aardappelen
- 500 gram rundergehakt
- 1 zakje kruidenmix, gehakt traditioneel (40 gram)
- 1 ei
- 4 el roomboter of vloeibare margarine
- 400 g zoete handappels, bijv. Elstar
- 2 potten rode kool
- 500 milliliter melk
- 4 schone glazen potjes of weckpotjes
- 4 satéprikkers



Bereidingswijze

1. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook de aardappelen in ruim water in 20 minuten gaar. Meng intussen het gehakt met de kruidenmix en het ei. Rol er balletjes van.
2. Verhit in een koekenpan de helft van de boter. Bak de gehaktballetjes in 10 minuten bruin en gaar.
3. Schil en snijd de appels in blokjes. Verhit in een hapjespan de resterende boter. Bak de appelblokjes 4 minuten. Verwarm intussen de rode kool volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Giet de aardappelen af en toe stamp ze met de melk tot een grove puree. Vul een glazen schaal afwisselend met lagen puree, appel en rode kool.
5. Rijg de gehaktballetjes aan de prikkers en leg ze op de rode koolschotel.

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Ik probeer graag van alles uit.



Saté babi

Het recept van:

Anoniem

Bereidingswijze

Sudder en afkoelen. Daarna 1 pond hamspek en ½ pond doorregen speklappen in blokken snijden. 1 uur laten intrekken; dan aan stokken rijgen, roosteren en/of grillen.

Ingrediënten

Fijn gemalen ingrediënten

- 10 kemeri noten
- 2 middel grote uien
- 1 theelepel sereh
- 1 " Laos
- 2 " ketoembar
- 1 " djinten
- 1 " djahe
- 2 teentjes knoflook
- 2 laurier blaadjes
- 5 eetlepels soja (manis)
- 2 " azijn
- 1 ½ eetlepel suiker
- 1 dl water
- Zout naar smaak



Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Sinds ons vertrek uit Indië in 1950, heb ik nergens meer zulke heerlijke Saté babi gegeten. (Zonder pinda saus).



Boerenomelet met stokbrood of toast

Het recept van: _____

Anoniem

Ingrediënten

- 4 eieren
- Zakje gemengde groente soep
- Knoflook
- Pakje Knorr of bouillon klokjes
- Brood/toost/stokbrood



Bereidingswijze

Bak de groeneten met de knoflook. Kluts de eieren met een pakje Knorr of bouillon blokjes erbij, het wordt een omelet. Doe als laatst zout en/of peper erbij. Brood/toost/stokbrood kun je er ook bij doen, als je wilt.

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Snel klaar, lekker en gezond.



Omgekeerde rabarbercake met lemoncurdcrème

Het recept van:

Joke Otten

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius. Halveer ondertussen de rabarberstengels en snijd van lange exemplaren een stukje af, zodat ze allemaal in de breedte in de vorm passen. Meng met 75 gram suiker en laat 5 minuten staan.
2. Vet ondertussen de ovenschaal of bakvorm in met 10 gram boter. Snijd 50 gram boter in blokjes en verdeel over de bodem van de vorm. Leg de rabarberstengels inclusief de suiker in de breedte netjes in de vorm naast elkaar.
3. Doe de rest van de suiker, de rest van de boter en het zout in een beslagkom en klop in 10 minuten met een mixer tot een luchtige massa. Klop 1 voor 1 eieren erdoor. Voeg het volgende ei pas toe als het vorige is opgenomen.
4. Snijd het vanillestokje open schraap het merg met een mespunt uit. Zeef het bakmeel boven het beslag en spatel het samen met de vanillemerg en anijszaad door.
5. Verdeel het beslag gelijkmatig over de rabarber en plaats het in het midden van de oven in ca. 1 uur goed bruin en gaar. Controleer na 50 minuten op gaarheid door er een satéprikker in te steken. Komt deze er schoon uit dan is de cake gaar.
6. Meng de lemon curd met de crème fraîche. Neem de kook uit de oven en snijd met een mes langs de rand van de vorm los. Stort de cake op een schaal en laat het volledig afkoelen. Serveer de cake met een schepje lemoncurdcrème.



Ingrediënten

- 750 gram verse rabarber
- 275 gram fijne kristalsuiker
- 250 gram boter
- 1 mespunt zout
- 1 vanillestokje
- 200 gram zelfrijzend bakmeel
- 2 el gemalen anijszaad
- 3 el lemon curd (pot 360 gram, Bonne Maman)
- 200 gram crème fraîche
- Ovenschaal of bakvorm (20x30 cm)
- Satéprikker

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?



Witte kool met zout

Het recept van:

Annemiek Vrijdag

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 6 ons shoarma
- 8 ons zuurkool
- 1 kilo aardappels
- 1 rookworst



Bereidingswijze

Eerst de aardappels koken, er dan puree van maken. Als je dat hebt gedaan, dan moet je de shoarma bakken. Daarna de zuurkool koken en de worst wellen.

De overschoten moet ingevet worden. Onderin plaats je de shoarma, daarboven op de zuurkool. Dan leg je de plakjes worst erover heen en als laatste gaat de aardappelpuree erover heen.

Dan gaat het nog 20 minuten de oven in, op 180 graden.

Eet smakelijk!

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Toen ik nog heel jong was een jaar of 7, was het bij ons thuis heel gewoon dat er geweckt werd van bonen tot bramen. Je kon het zo gek nog niet verzinnen of het zat in glazen potten. Tje wat een werk was dat. Maar de witte kool ging in laagjes in een keulse pot met zout. Nou was zout bij ons in het eten altijd mager, alleen in de aardappels een snufje zout. Je kan je voorstellen, dat ik er niks meer van snapte. Toen ik daar een opmerking van maakte tegen mijn moeder zei ze: "daar proef je straks niks meer van, dan is het zout anders geworden. Dan heeft de witte kool, zuurkool." Nu snapte ik er al helemaal niks meer van. Hoe kon je nou zuurkool maken zonder azijn? Daar nam ik, zo nieuwsgierig als ik was, geen genoegen mee. Dus ik vroeg het op school in de eerste klas, aan de non (ik zat op een nonnenschool). Ik werd uit de klas gestuurd, want het was een brutale vraag en het had niks met rekenen te maken. O wat was ik boos.

Vandaar het recept zuurkool of terwijl witte kool met zout. Er zijn vele variaties, maar dit recept is een favoriet van mij.



Zondagse stampot

Het recept van:

Jenny Smolders

Bereidingswijze

Eerst de aardappels schillen en dan koken. De spruitjes schoonmaken en met de fijn gesneden prei in een klontje boter. Het aanhangend water (eventueel iets bijvoegen) laten smoren.

Aardappelen stampen en er een lekkere puree van maken. Dan de spruitjes er doorheen scheppen (niet stampen). Daarna de blokjes ham er doorheen scheppen en smullen maar!

Ingrediënten

- Spruitjes
- Kleine aardappels
- 1 prei
- Blokjes ham
- Peper en zout (naar smaak toevoegen)



Waarom mag dit recept niet vergeten worden?



Zondagse stampot.

Hoe komen we aan die naam? Vroeger bij ons thuis was het niet de gewoonte om op zondag stampot te eten. Totdat er een keer iets mis ging met de aardappels... Dus maakte we er maar puree van. We aten toevallig kleine spruitjes en zo kwamen we van het een bij het ander. En de blokjes ham waren eigenlijk voor de macaroni op maandag.

Hachee

Het recept van:

Truus v.d. Hoeven

Ingrediënten

- rundvlees
- uien
- wortel
- laurie blad
- azijn



Bereidingswijze

Rundvlees in blokjes aanbraden. Vervolgens bak je de gesneden uien mee. Ook voeg je winterpeen, zout en peper toe. Dit blus je af met een beetje azijn en laurierbladen erbij.

Dit moet je 90 minuten laten sudderen.
Opdienen met aardappelen of rijst.

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Dit recept heb ik van mijn moeder overgenomen. Dit heb ik ook veel gemaakt voor mijn gezin in de winter.

Het is een recept dat door de jeugd van nu niet meer wordt gemaakt. Het lijkt veel werk maar valt reuze mee.

Succes!



Hachee met rode kool

Het recept van:

An Kersten

Bereidingswijze

De rundvlees, kruidnagel, laurierblad, peper en zout in de pan toe voegen. Dit moet je minstens 2,5 uur laten sudderen, op laag vuur.

Een pot rode kool opwarmen en aardappels koken. Ook moet je de uien licht bakken, die doe je op het laatst bij het vlees.

Bij het serveren kan er een schep appelmoes in.

Ingrediënten

- rundvlees
- kruidnagel
- laurierblad
- peper en zout
- stukje peperkoek
- uien
- bakboter
- pot rodekool
- appelmoes



Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Echt het gevoel van vroeger. Het hele huis rook er naar en dat rook zo lekker.



Mosselpannetje

Het recept van:

Mila Flos

Ingrediënten

- 2 kilo mosselen
- 1 zakje groenten
- 1 zakje kruiden
- mosselsaus
- mosterd
- mayo en ketchup
- azijn
- stokbrood
- kruidenboter



Bereidingswijze

Allereerst moet je de mosselen schoonmaken. Hierna kook je de mosselen 5 a 10 minuten. Vervolgens gaat de groente er weer bij. De overige ingrediënten mogen er ook in.

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?



Sajoer Iodeh

Het recept van:

Sabrina Eijk

Bereidingswijze

Eerst bak je de versnipperde ui + knoflook zodat het fruitig word. Hierna voeg je er wat water bij met bouillon. De boontjes + rebung erbij. Je voegt het nog iets water toe. En kookt dit 10 minuten zacht. Hierna gaat het mais + sap erbij, nu gaat het borrelen. Tempeh en kool erbij voegen ook de petchbonen en na 5 minuten de paprika in stukjes gesneden er bij.

Op laag vuur zetten. Dan voeg je de santen in stukjes toe. Na 5 min de tahu.

Ingrediënten

- 3 gesnipperde uien
- 4 tenenknoflook
- 2 theelepels gember
- 4 bouillontabletten
- 3 salamblaadjes
- 1 stuk sereh
- 1 stuk laos
- 1 blok tahu stukjes
- 3/4de blok tempeh
- 500 gram sperzieboontjes
- groen, gele of rode paprika
- 1/2de spitskool
- 1 blik mais + sap
- 1/2 blok santen
- witte rijst
- gebakken kip



Waarom mag dit recept niet vergeten worden?



Toen ik klein was gingen we met de hele indo familie eten bij mijn oudste tante. De tafel stond vol met eten en iedereen zat door het hele huis heen gezellig te keuvelen tot op de trap aan toe. Na het eten pakte mijn neef zijn gitaar en mijn oom de ukelele of banjo en werd er gezongen!

Mooie herinneringen!

Gebraden kip

Het recept van:

Marijke Gomersbach

Ingrediënten

- 1 hele kip
- 4 eetlepels olijfolie
- 50 gram ongezouten roomboter
-



Bereidingswijze

Laat de kip op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 175 °C. Houd rekening met een oventijd van 1 uur voor elke kilo kip.

Verwijder het elastiek om de poten van de kip en bestrooi de kip met peper en zout. Verhit de olie en boter in de braadpan en bak de kip in 8 min. rondom goudbruin. Zet het vuur uit. Draai de kip met de borst naar beneden in de pan. Zet de pan ca. 1 uur en 20 min. in het midden van de oven. Bedruip de kip elke 20 min. met het bakvet. Draai de kip na 1 uur oventijd om in de pan. Controleer na 60 min. regelmatig op gaarheid. Hij is gaar als de thermometer in het dikste deel van de kip 70 °C aangeeft en er helder vocht uit de kip komt.

Neem de kip als hij gaar is uit de oven en laat 15 min. rusten in de pan met de deksel erop

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Vroeger bij mijn ouders liep vroeger vaak een kip zonder kop op het plaatsje. Dus ik lustte niet graag kip, maar begin jaren 60 toen ik net getrouwd was, moest ik het wel doen. Vroeger kon je alleen bij de poelier kip kopen. De kip had gelukkig geen kop meer, maar wel van die grote gele poten. Met veel moeite heb ik de kip in stukken gehakt en lekker bruin gebraden. Alleen tijdens het braden kwam de deksel steeds omhoog, doordat de kip warm werd gingen de poten werken. Ik was vergeten de grote gele poten te verwijderen!

Gelukkig kan ik nu wel een kip braden.



Camping potje

Het recept van:

Bernadette van Rossum

Bereidingswijze

Je doet een pak witte rijst in de pan en laat deze gaar koken. Vervolgens heb je een blik doperwten. Deze voeg je bij de gekookte rijst. Je bakt de shoarma of goulash gaar en voegt dit bij het potje toe.

Ingrediënten

- pak witte rijst
- blik doperwten
- goulash of shoarma vlees



Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Ik heb jaren gekampeerd met een vriendin en aangezien je dan maar een brander hebt om je potje te koken is me bijgaand recept uit het hart gegrepen.



Wortelsalade (bbq)

Het recept van:

Hanneke van Oort

Ingrediënten

- 400 gram wortels
- 75 gram rozijnen
- 100 ml verse sinaasappelsap
- 20 gram gestampde walnoten



Bereidingswijze

Allereerst de wortels (rauw) fijn raspen, vervolgens meng je het met de andere overgebleven ingrediënten.

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Ik heb het recept gekregen van mijn buurvrouw, toen ik in Zuid-Afrika woonde.



Hutspot van mijn moeder

Het recept van:

Will Reeser

Bereidingswijze

Allereerst snij je de uien fijn en die laat je iets fruiten. Ook de wortels moeten fijn gesneden worden (je hebt ze ook al kant en klaar). De wortels voeg je bij de uien. Ook moet je er water bij toevoegen.

De aardappelen moeten in blokjes gesneden worden, je doet er een snufje zout en peper bij en ook die voeg je toe.

Als het gaar is, giet je het af en stamp je het fijn. Hierna doe je een klontje boter en melk erbij. Als laatste lek je de bruine bonen uit en voeg je die er aan toe. dit moet je goed uitroeren.

Ingrediënten

- 750 gram aardappelen
- 750 gram winterpeen
- 2 grote uien
- blik bruine bonen
- 25 gram boter
- 50 ml melk
- snufje zout en peper



Waarom mag dit recept niet vergeten worden?



Mijn moeder deed er altijd worst en gehaktballen bij. Ik maak het zelf ook altijd zo. Mijn dochters hebben het ook zo overgenomen. Nu nog kijken of mijn kleindochter het ook zo gaat maken (maar dat zal wel)!

Uien koeken

Het recept van:

Marijke Gomersbach

Ingrediënten

- 4 grote aardappels
- 1 grote ui
- 1 ei
- bloem
- zout en peper
- boter



Bereidingswijze

Rasp de geschildde aardappel, doe dat ook met de ui of snij de ui heel klein. Voeg het losgeklopte ei, zout en peper toe. Bind dit met wat bloem zodat het stevig wordt.

Maak hiervan platte ballen, grote of kleine de keus is aan u. Doe wat boter in een koekenpan en bak de koeken gaar en bruin aan beide kanten.

Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Dit recept heb ik begin jaren 60 geleerd van mijn schoonmoeder, haar kookkunst was erg lekker. Mijn dochter vraagt ook weleens de recepten van vroeger.

Mijn oma kwam uit Drenthe, zij maakte vaak broeder. Dat is een oliebolles beslag wat in een gietijzeren pan werd gedaan en 3 uur op een petroleunstel stond.

Terwijl ik dit schrijf, ruik ik het weer.



Appel/vleesschotel

Het recept van:

Annemieke

Bereidingswijze

Het vlees moet gekruid worden met paprika poeder, peper en zout (op smaak). Hierna bak je het vlees bruin en voeg je de uien er aan toe. Die bak je mee, je laat dit 10 minuten pruttelen tot het gaar is.

Ondertussen schil je de appels en snijd je ze in kleine blokjes, dit voeg je vervolgens ook toe aan het vlees.

Vet een een langwerpige ovenschaal in. Je gooit het vlees met de overige ingredienten erin. Hier doe je aardappelpuree boven op om het af te dekken. Op de aardappelpuree doe je een beetje paneermeel over, zodat je een bruin laagje krijgt.

Dit moet in de oven op 180 graden ongeveer 40 minuten lang.

Ingrediënten

- 600 gram varkensreepjes
- 400 gram gesneden uien
- 500 gram aardappelpuree
- paprika poeder
- snufje zout
- appels
- paneermeel



Waarom mag dit recept niet vergeten worden?

Ik wilde wat uitproberen. Ik heb het zelf bedacht en eet het vooral in de winter. Je krijgt het er lekker warm van.



WEEKAGENDA

WAAR	WAT	WANNEER	TUJD	KOSTEN	INSCRJUVEN
Buurtplein Doorslag	Koken en eten met Arie	Iedere 2e woensdag v.d. maand	18.00 - 20.00 uur	€ 5,-	Ja, tot twee dagen van tevoren
	Koken en eten met Jan Joost	Iedere laatste woensdag v.d. maand	18.00 - 20.00 uur	€ 5,-	Ja, tot twee dagen van tevoren
	Lunchcafé	Iedere donderdagmiddag	12.00 - 13.00 uur	€ 2,50	Ja, tot twee dagen van tevoren
	Mannen met pannen Doorslag eetgroep	Iedere 3e donderdag v.d. maand	18.00 - 20.00 uur	€ 5,-	Ja, tot twee dagen van tevoren
	Mannen met pannen kookcursus	Woensdag (cyclus van 6 weken)	16.00 - 20.00 uur	€ 30,-	Bij de buurtverbinder
	Kookworkshop	Vrijdag, 1x per maand	14.00 - 17.00 uur	+/- € 5,- per keer	Bij de buurtverbinder
Buurtplein Zuid	Koken, eten en ontmoeten	Vrijdag, 1x per maand	14.00 - 17.00 uur	Eigen benodigdheden	Bij de buurtverbinder
	Eet je mee	Iedere dinsdag	Vanaf 17:00	€ 4,50	Ja, tot de dag van tevoren
Buurtplein Galecop	Buurtlunch	Iedere woensdag	12.30 uur	€ 2,50	Ja, tot de dag van tevoren
	Buurtlunch	Iedere maandag	12:00 - 13:30 uur	€ 2,25 (koud) € 2,75 (warm)	Ja, tot 12.00 uur op de vrijdag ervoor
Buurtplein Batau	Buurtlunch	Iedere 2e maandag van de maand	12:00 - 13:00 uur	€ 2,97	Ja, t/m uiterlijk de vrijdag ervoor
	Mannen met pannen Batau eetgroep	Elke woensdag	17:00 - 19:30 uur	€ 6,95 / N-pas € 3,50	Ja, tot de dag van tevoren
Fort Vreeswijk	Lunchcafé	Iedere dinsdag en vrijdag	12.00 - 13.00 uur	€ 4,50 / N-pas € 3,50	Ja, tot twee dagen van tevoren
	Eetcafé	Iedere donderdag	17.30 - 19.00 uur	€ 5,75 / N-pas € 4,52	Ja, tot twee dagen van tevoren
La CaZa	Diner: huisgemaakte 3-gangen	Iedere dinsdag en donderdag	17.30 - 18.30 uur	€ 7,80 / N-Pas 50% korting	Ja, tot 14.00 uur op de dag zelf
Fokkesteeg	Soep op zondag	Iedere eerste zondag v/d maand	12.00 - 14.00 uur	€ 1,-	Hoef niet, maar mag wel soepopzondag@nieuwegein.nl

ADRESSEN



BUURTPLEIN BATAU
Dukatenburg 1
3437 AA Nieuwegein
Tel. 030 600 88 34



BUURTPLEIN DOORSLAG
Parelduiker 13
3435 EP Nieuwegein
Tel. 030 600 88 35



BUURTPLEIN GALECOP
Thorbeckepark 183
3437 JT Nieuwegein
Tel. 030 600 88 33



BUURTPLEIN ZUID
Ratelaar 37
3434 EW Nieuwegein
Tel. 030 600 88 36



FORT VREESWIJK
Fort Vreeswijk 1
3433 ZZ Nieuwegein
Tel. 06 21 66 49 18



LA CAZA
Hoorneschans 101
3432 TK Nieuwegein
Tel. 030 606 11 11

FOKKESTEEG

Bedumerschans 4
3432 TC Nieuwegein
Geen telefonische bereikbaarheid
E-mail info@fokkesteeg.nl

Nauwoord

Dit boek is mede mogelijk gemaakt door

- ✓ Alle schrijvers van dit boek
- ✓ De stagiaires Nuri Strube en Nathalie Colpa voor het verwerken van de recepten voor het boek.
- ✓ Suzan Strampel voor de layout en het ontwerp.
- ✓ De buurtverbinders voor de ondersteuning.



