



Veiligheidsregio
Utrecht

Het meest noodzakelijke kookboek

**Voor als er pittige
tijden aanbreken**

*Met noodrecepten van: Jord Althuisen, Daan van der Lecq, Raghenie Bhawanie,
Terry Priem en drie studenten van het Albeda Horecacollege*

Beste inwoners

Een noodpakket. Het klinkt misschien alsof het iets is voor doemdenkers of survivalfanaten, maar niets is minder waar. In een wereld waarin we steeds vaker te maken krijgen met onverwachte situaties – van langdurige stroomuitval tot extreme weersom-standigheden – is het hebben van een noodpakket simpelweg verstandig. Niet om bang van te worden, maar om voorbereid te zijn. Want wie vooruitdenkt, staat sterker. En voelt zich veiliger.

Wij geloven dat voorbereiding niet saai of ingewikkeld hoeft te zijn. Sterker nog: het kan zelfs lekker zijn. Daarom ontstond het idee voor dit kookboek. Een boek vol inspiratie om met lang houdbare producten – ja, gewoon uit blik, pot of pak – iets smakelijks op tafel te zetten. Want ook als de stroom uitvalt, wil je goed eten. En misschien nog wel belangrijker: het gesprek aangaan. Over wat je in huis hebt. Over wat je zou doen als je even geen water of stroom hebt. Over waar je naartoe gaat als je je huis moet verlaten. En met wie.

In onze rollen – als burgemeester van Utrecht en als directeur van de Veiligheidsregio Utrecht – hebben we elkaar de afgelopen tijd regelmatig gesproken over dit onderwerp,

met gedeelde zorgen én ideeën. We zijn het roerend met elkaar eens: een goed noodpakket is belangrijk, maar je netwerk is minstens zo waardevol. Daarom werken wij elke dag aan het versterken van de weerbaarheid van onze inwoners. Omdat het nodig is. Omdat we zien wat er speelt in de wereld, dichtbij en ver weg. We bereiden ons voor op scenario's die we liever niet meemaken, maar die we niet kunnen negeren. We werken aan noodplannen, aan communicatie en aan voorzieningen zoals noodsteunpunten. Maar we weten ook: de wij kunnen het niet alleen. We hebben elkaar nodig. Want als het even niet meezit en je zonder stroom of water komt te zitten, zijn het vaak de mensen om je heen die het verschil maken.

Heb jij weleens met je burens besproken wat jullie zouden doen als de stroom uitvalt? Of wie er een barbecue heeft, of een powerbank, of een voorraadje water? Misschien ben jij degene met een extra gasstelletje, of weet je hoe je een warme maaltijd maakt met alleen een blikopener en wat creativiteit. Door dat soort dingen met elkaar te delen, maak je je buurt sterker. En jezelf ook. Dat is niet alleen sociaal, maar ook verstandig.

Onze tip? Zorg dat je weet wat je in huis hebt – en wat je nog mist. Daarvoor hoef je echt geen dure of professionele pakketten aan te schaffen. Vaak heb je al meer in huis dan je denkt. Maak ook afspraken met je gezin: waar spreken jullie af als communicatie tijdelijk niet mogelijk is? Heb je een tas klaarstaan met de belangrijkste spullen? En heb je wat contant geld in huis, voor het geval de pin het niet doet? Kleine dingen, grote impact.

Kijk ook eens naar de netwerken waar je onderdeel van bent. Met elkaar kun je mooie initiatieven opzetten of tips delen. Je kunt hulp vragen bij jouw vereniging, school of club – of juist jouw expertise aanbieden. Zo creëren we samen een echte samenleving. Dan ben je niet alleen zelfredzaam, maar vooral ook samenredzaam.

Vooruitdenken is geen luxe. Het is een gewoonte die we allemaal kunnen aanleren. En als dat begint met een blik tomaten, een barbecue en een goed gesprek met je burens, dan is dat wat ons betreft een prima begin.

Eet smakelijk – en denk vooruit.

Sharon Dijkma & Jaap Donker





Pag. 6



Pag. 10



Pag. 14



Pag. 18



Pag. 22

Voor minimaal 72 uur hebben de meeste Nederlanders wel genoeg smaakmakers in huis voor een lekkere maaltijd. Verse knoflook, uien, dat blijft wel even goed. Maar wat als de crisis langer aanhoudt?

Pag. 26

Heb jij al een noodpakket in huis?

**Stel je voor: de stroom valt uit.
Geen internet. Winkels gesloten. Wat dan?**

Met een noodpakket ben je voorbereid en kom je de eerste 72 uur prima door. Veel spullen heb je waarschijnlijk al in huis. En met de

recepten in dit kookboek maak je van blikvoer zoals sardientjes en smac heerlijke gerechten om je vingers bij af te likken. Maar eten is maar een deel van het verhaal. Natuurlijk is een blikopener onmisbaar, maar ook deze spullen mogen niet ontbreken in je noodpakket:



Flessen water: Reken op 3 liter per persoon per dag.



Radio op batterijen en een zaklamp: Zorg voor extra batterijen, zodat ze het blijven doen.



Kaarsen, waxinelichtjes en lucifers: Voor licht als het donker wordt én een beetje sfeer.



Contant geld: Zonder stroom kun je niet pinnen. Houd €70 per volwassene en €30 per kind apart.



Toiletartikelen: Denk aan wc-papier, zeep, maandverband, tandenborstel, tandpasta, vochtige doekjes en desinfecterende gel.



Warme dekens: Onmisbaar als de verwarming het niet meer doet.



Lijst met belangrijke telefoonnummers en kopieën van identiteitsbewijzen: Als niets meer werkt, is papier ineens goud waard.



EHBO-doos: Inclusief gebruiksaanwijzing. Voor eerste hulp zonder stress.



Een fluitje: Klein, maar handig. Zo kun je hulpdiensten laten weten waar je bent.



Gereedschap: Zoals een hamer, zaag en kniptang.



Reservesleutels: Van je woning en je auto.

Misschien ook handig

- Babyvoeding, luiers en verzorgingsproducten voor de allerkleinsten
- Een powerbank of noodaggregaat
- Kennis over wat je in de natuur wél en niet kunt eten
- Een voorraad medicijnen (bewaar op een koele plaats)

Controleer je noodpakket elk halfjaar

Zijn de batterijen nog goed? Is alles nog houdbaar? Even nalopen, vervangen of aanvullen.

Tip: Doe het samen. Maak afspraken met je burens. Misschien heeft de ene buur een radio en de ander gereedschap.

Voor meer informatie: vru.nl/noodpakket

Noodpakket-tips van Jord

- ♥ Houtskool
- ♥ Aanmaakblokjes
- ♥ Aansteker/lucifers
- ♥ Gochujang



Vuur als redmiddel

Zeg je barbecue, zeg je Jord Althuisen.

De barbecuekoning, eigenaar van Smokey Goodness, begrijpt dat niet iedereen in de positie verkeert dat hij of zij drie barbecues 'als redmiddel' in de tuin heeft staan, maar zorg er in elk geval voor dat je een wegwerpbarbecue in huis hebt.

Jord Althuisen mag je op een onbewoond eiland zetten. "Ik sprokkel mijn maaltje wel bij elkaar. Als kind heb ik veel gekampeerd, ik heb lang op de scouting gezeten. Tijdens het hiken moest je voor je eigen eten zorgen. Dan leer je hoe je kunt overleven zonder elektriciteit. Als die een poos uitblijft, ben ik niet de eerste die het benauwd krijgt."

Vuur is essentieel, in geval van een grootscheepse stroomuitval. "De oven valt stil, aan inductie heb je niets. Een pan water koken is tamelijk omslachtig op een gasbrandertje. En dat bakje kwark is ongekookt allesbehalve lekker. Wat heb je dus absoluut nodig om de paniek de baas te blijven? Houtskool, aanmaakblokjes en een aansteker of lucifers. Aan houtskool en aanmaakblokjes bij mij geen gebrek. Een aansteker vergeet ik eerlijk gezegd wel eens. Ik ben geen tabaksroker. Een aansteker heb ik dus niet standaard op zak. Het gebeurt soms dat ik op een festival aan de opdrachtgever om een vuurtje moet vragen."

Voor het 'crisisrecept' heeft hij smac 'te grazen genomen', het enige houdbare

vlees. "Geloof dat het dertig jaar geleden is dat ik smac voor het laatst heb gegeten, het is geen geheim dat ik fan ben van mooie stukken vlees, maar dit gerecht, ik heb het uiteraard geproefd, is stiekem best okay. Ik had voor een ingewikkelder recept kunnen gaan, maar ik denk dat de mensen het in zo'n situatie al genoeg te hebben stellen met hun kinderen die ineens teruggeworpen zijn op zichzelf. Die gaan van non-stop online naar nul schermtijd, met alle frustraties van dien."

Wie de culinaire uitdaging zelfs in een noodsituatie niet schuwt, Althuisens barbecueboeken, zestien in totaal, geven genoeg inspiratie om de dagen zonder elektriciteit te vullen. Waar ik zelf aan denk als er niets meer in de koelkast ligt dat nog eetbaar is? Achter mijn huis, randje Den Haag, heb je een grote sloot. Daaruit zou ik een karper hengelen. Die zou ik vervolgens roosteren op de barbecue. Waterkastanjes, mais uit blik, gochujang, wat oestersaus en barbecuesaus -Holy Smoke van Smokey Goodness- erbij, en mij doet niemand wat. Gochujang is voor mij heilig. Gochujang zorgt voor smaakverdieping. Vroeger reed ik speciaal voor gochujang langs de toko, tegenwoordig is deze gefermenteerde peperpasta in de supermarkt verkrijgbaar. Fermenteren was vroeger een manier om te kunnen overwinteren. Sla je slag, zou ik zeggen."



Korean grilled smac sandwich

INGREDIËNTEN VOOR 4 SANDWICHES

4 houdbare hotdog buns
2 eetlepels barbecuesaus
2 eetlepels gochujang (Koreaanse peperpasta)
80 gram bamboescheuten uit blik
4 eetlepels atjar tjampoer uit pot
80 gram maiskolfjes uit blik
1 blik smac

4 eetlepels kimchi (gefermenteerde kool)
4 eetlepels geroosterde pinda's

Voor de Koreaanse mayonaise

4 eetlepels mayonaise
1 eetlepel gochujang
zout en versgemalen zwarte peper

BEREIDING

Bereid de barbecue voor op direct grillen en verhit hem tot een temperatuur van 200 graden is bereikt. Meng ondertussen voor de Koreaanse mayonaise de gochujang met de mayonaise en breng haar op smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Snijd de hotdog buns door het midden en grill de broodjes kort af. Meng in een kom de barbecuesaus met wat gochujang en zet deze opzij. Meng de atjar met de bamboescheuten en zet eveneens opzij. Halveer de maiskolfjes en grill tot deze warm

zijn geworden en wat grillstrepen hebben gekregen. Snijd ondertussen de smac in plakken en grill deze aan beide kanten tot deze zijn opgewarmd en grillstrepen hebben. Kwast de smac royaal in met de gochujang-barbecuesaus.

Bestrijk de broodjes met wat Koreaanse mayonaise, beleg met de atjar-bamboescheuten en verdeel de plakken gegrilde smac over de buns. Garneer met de gegrilde maiskolfjes, kimchi en geroosterde pinda's.

Noodpakket-tips van Daan

- ♥ Zonnebloemolie
- ♥ Ras el hanout



“Gaspitjes heb ik in overvloed”

Hij zou moeten afkicken van zijn dopamineverslaving maar mocht hij ooit teruggeworpen worden op de natuur, vindt hij daarin zeker zijn weg. De bekende foodinfluencer/receptontwikkelaar Daan van der Lecq weet wat te doen om niet kopje onder te gaan.

Hij heeft 'm opgesteld, een lijst die minimaal nodig is om te overleven in crisistijd. Bovenaan die lijst: gaspitjes, cashgeld, batterijen, kaarsen. “Gaspitjes heb ik in overvloed. Aan vrijwel elke vakantie houd ik er één als souvenir over. Zodra ik in het buitenland ben, koop ik een gaspitje en ga langs een zonnebloemenveld koken. Of ik ga zitten aan dat ene beekje en vang een vis en bak die ter plekke op. Dat deed ik al in de jaren dat ik nog niet voor de camera stond. In mijn kinderjaren, in Bussum, zat ik aan de waterkant te hengelen naar rietvoortjes. Batterijen en kaarsen heb ik te minimaal in huis. Daarvan moet ik er wel wat bij kopen. Mijn grootste probleem is mijn dopamineverslaving. Helemaal offline, naar bed zodra de zon ondergaat, je dagen gaan er zo anders uitzien zonder elektriciteit. Toch kan ik me wel verheugen op een digitale detox. Als het op eten aankomt, red ik me wel. Met elk simpel product weet ik wel iets bijzonders te verzinnen.”

Terug naar het stenen tijdperk, dat idee boezemt Daan van der Lecq geen

angst in. “Laat er geen misverstand over bestaan, ik geniet van de moderne wereld. Sterker, zonder WIFI ben ik meteen werkloos. Maar ik vind het ook heerlijk om daaraan te ontsnappen. Met blote voeten in het zand of in de klei, een fikkie stoken. Na een back-to-basic vakantie, een vakantie waarin ik één was met de natuur, denk ik steevast: wat ben ik eigenlijk aan het doen in Nederland? Andersom denk ik dat nooit. Ik kan met weinig tevreden zijn.”

Van zonnebloemolie kun je niet genoeg flessen in huis hebben, vindt hij. “Een potje pesto, een blikje tomatenpuree, noem het maar op, als je dat na gebruik lucht vrij afsluit met een laagje zonnebloemolie, verleng je de houdbaarheid.”

Nog belangrijker is zout. Zout houdt vocht vast, er zitten mineralen in. Hoe natuurlijker het zout, hoe beter. Ik verkies zout boven bouillonblokjes. Een steak zonder zout smaakt nergens naar. Alles is spannender te maken, met ras el hanout bijvoorbeeld, maar dat hoeft niet. Ras el hanout of een andere kruidenmix heb je niet nodig om op de been te blijven. Zorg voor suikerhoudende sauzen in je voorraadkast, die zijn langer houdbaar. Of een diëtist het met me eens is? Een diëtist is een luxe in dit geval. In tijden van nood heb je meer aan Darwin.”



Bonenstoof

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 blikken bianchi di spagna
(grote boterbonen), uitgelekt
2 blikken kerstomaatjes of
gepelde tomaten, uitgelekt
1 gele ui, fijngesneden
3 tenen knoflook, gepeld en fijngehakt

150 gram gedroogde chorizo, grof gesneden
500 gram witte rijst naar keuze
½ theelepel chiliflakes of chilipoeder
verse of gedroogde peterselie
1 verse citroen of citroensap uit flesje
zout

BEREIDING

Zet de rijst één vingerkootje onder water en kook deze met een snuf zout op laag vuur gaar. Laat de rijst even uitdampen in de pan. Bak de chorizo, in grove chunks gesneden, in een droge pan op laag vuur. Net zolang totdat de olie uit de chorizo glijdt. Haal de chorizo uit de pan en bak in de olie van de worst de knoflook, chiliflakes en de ui. Voeg er daarna de bonen en de tomaten aan toe. Doe er

desnoods een scheutje olie (zonnebloem- of olijfolie) bij en bak kort door op hoog vuur. Breng het geheel op smaak met zout. Leg een bolletje rijst op het bord, leg daar de bonenstoof omheen. Besprenkel het gerecht met wat citroensap, verdeel de chorizo en leg er wat peterselieblaadjes op of, als je geen verse kruiden (meer) in huis hebt, bestrooi het met gedroogde peterselie.

Noodpakket-tips van Raghenie

- ♥ Surinaamse masala
- ♥ Laurier
- ♥ Kruidnagel
- ♥ Pimentkorrels
- ♥ Azijn



Sucker voor sardientjes uit blik

Als Raghenie Bhawanie, receptontwikkelaar, culinair columnist van het Parool en auteur van het veelgeprezen kookboek Madame Jeanette, iemand hoort vragen om Eerste Hulp, rijdt zij niet linea recta naar het ziekenhuis maar snelt ze naar haar keukenkastje, trekt deze open en haalt er een blik sardientjes uit.

Een echte survivor is ze niet, vindt Raghenie Bhawanie. "Ik moet het anders zeggen, ik was er nooit zo mee bezig. Ik woon klein, in een appartement in De Jordaan. Ik moet zuinig zijn met de ruimte. De Veiligheidsregio heeft me met dit project laten inzien dat die krapte geen excuus mag zijn. Ik heb inmiddels een gasbrandertje aangeschaft, en ik heb nu standaard een paar flessen water op voorraad. Je weet immers nooit. Better safe than sorry, toch?"

Ze noemt zichzelf een sucker voor sardientjes uit blik. "Ingeblikte sardientjes maken deel uit van mijn cultuur, de Surinaams-Hindostaanse cultuur. Surinamers zijn heel gastvrij, de eerste vraag die ze je stellen als je langskomt: heb je al gegeten? Die vraag stellen ze je ook als ze geen boodschappen in huis hebben. In dat geval trekken ze een blikje sardientjes in olie open. Óf een blikje sardientjes in tomatensaus, dat ze kort aanbakken met bijvoorbeeld wat knoflook en madame

jeanette. Op brood of met witte rijst is het een lekker bordje troostvoer."

Hoe toepasselijk kan een recept zijn? "Eerste Hulp is geen naam die ik zelf heb bedacht. Een puntje met sardientjes uit blik, heet in Suriname een broodje Eerste Hulp. Sardientjes in blik is trouwens wel echt huiseten. In een toko koken ze er over het algemeen niet mee."

"Masala gaat niet door de sardientjes, maar door de dahl. Die wordt gebruikelijk met gele erwten gemaakt, maar ik heb ze in dit recept vervangen door linzen: die koken sneller en zo bespaar je gas. Surinaamse masala moet je niet verwarren met garam masala uit India. Surinaamse masala is aardser, er zit geen kaneel en kardemom in. Surinaamse masala bevat onder meer fenegriek, nigellazaad, kurkuma, korianderzaad en vrij veel komijn."

De titel van haar kookboek is heel bewust gekozen. "Madame Jeanette is namelijk de verbindende factor in de Surinaamse keuken. In de saoto, in de tjauw min, in de BBR (bruine bonen met rijst), ik noem voor het gemak de bekende gerechten, maar in bijna elk gerecht proef je dit gele chilipepertje met een fruitig aroma terug. Ik ben niet zo van de tattoos, maar als ik er ooit eentje neem, dan wordt het een madame Jeanette."



Surinaamse sardientjes met rijst en dahl

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Voor de dahl

400 gram linzen uit blik, uitgelekt

1 ui, gesnipperd

2 tenen knoflook, fijngesneden

1½ eetlepel Surinaamse masala

1½ madame jeanette (of sambal)

3 eetlepels neutrale olie

½ theelepel zout

200 milliliter plat water uit fles

Voor de Surinaamse sardientjes

2 blikjes sardientjes op olie (à 125 g)

1 eetlepel natuuraazijn (of citroensap uit fles)

¼ madame jeanette, fijngesneden (of sambal)

1 kleine rode ui, fijngesneden

Zout naar smaak

Voor de zuurgoed (snelle Surinaamse pickles)

½ komkommer of 2 groene appels (Granny

Smith), in plakjes gesneden

1 kleine rode ui, in halve ringen

4 eetlepels natuuraazijn

1 theelepel suiker

snuffje zout

Voor erbij

4 builtjes snelkookrijst (circa 400 gram)

Circa 1 liter plat water uit fles

BEREIDING

Breng circa 1 liter water aan de kook in een pan. Voeg de rijstbuiltjes toe en kook volgens verpakking (meestal 8 tot minuten). Giet de rijst af en zet opzij. Verhit voor de dahl de olie in een pan, fruit de ui glazig. Voeg daarna de knoflook, masala en madame jeanette toe en bak kort mee. Voeg de linzen, het zout en zo'n 200 milliliter water toe. Laat alles zo'n tien minuten zachtjes pruttelen. Houd warm. Laat voor de Surinaamse sardientjes de olie uit de blikjes lopen.

Haal de sardientjes eruit en verwijder indien gewenst de graatjes. Meng met azijn, ui, peper en prak met een vork tot een smeug geheel. Breng op smaak met zout. Meng tot slot voor de snelle pickles (zuurgoed) de komkommer of de appels en rode ui met de azijn, suiker en het zout. Laat vijftien minuten staan. Verdeel de rijst over de borden. Schep er de dahl bij. Leg daarnaast een portie Surinaamse sardientjes. Serveer met een lepel pickles voor friszuur contrast.

Noodpakket-tips van Terry

- ♥ Maldon zoutvlokken
- ♥ Sojasaus
- ♥ Piment d'espelette



Geen betere raad dan voorraad

Terry Priem, chef-eigenaar van het Spaanse restaurant Secreto in Rotterdam, hoeft dankzij zijn echtgenote niet in de rats te zitten als de elektriciteit het onverhoopt laat afweten. Pasta, rijst, wraps, het ligt allemaal opgestapeld in de schuur.

Hij krijgt 'm als slogan regelmatig om z'n oren. "Geen betere raad dan voorraad, dat is een vaste uitspraak van mijn vrouw Esther. Dat roept ze niet alleen. Daar handelt ze ook naar. Thuis in Capelle aan den IJssel houden wij het wel een paar weekjes vol als de stroom uitvalt. Dankzij mijn lieve echtgenote."

In huize Priem ligt eigenlijk te veel aan houdbare producten. "Esther wil niet misgrijpen. Als ze zin heeft in pasta, dan wil ze pasta kunnen koken. Meer dan eens is het gebeurd dat Esther in de winkel staat en twijfelt ze of we nog wel voldoende rijst hebben. Voor de zekerheid gaat er een pak het mandje in. Zo stapelt het zich aardig op."

De THT-data bijhouden met zoveel voorraad, dat vergt aardig wat administratie. "Laatst haalde ik een ongeopend potje kruiden uit de voorraadkast waarop 2014 stond, het jaar waarop de houdbaarheid ophield. Dat was nog gewoon bruikbaar. De intensiteit gaat eraf maar

bederven doet het niet. Kruiden die koel en droog staan, en nog niet eerder zijn gebruikt, kun je in principe eindelijk bewaren."

Het tv-programma Nix in the Fridge bestaat allang niet meer. Maar zou het nog te zien zijn, dan zou die chef een makkie hebben bij Terry Priem. "Ik weet niet of ik die chef zou willen zijn. Voor een keertje is het misschien geinig maar ik zou dat niet langdurig willen doen. Er gaat uiteindelijk niets boven vers."

Als recept heeft hij gekozen voor boquerones, een aperitiefhapje dat in Secreto vast op de kaart staat. "Boquerones zijn ansjovis met chips, olijven en een chimichurri-achtige dressing. Je eet het in Spanje veelal aan de bar. Vaak in combinatie met gedroogde ham. Glaasje sangria of een glas cava van Mastinell erbij, en mijn avond kan haast niet meer stuk. Aan Mastinell bewaar ik goede herinneringen. We hebben daar als gezin eens overnacht, en een mooie proeverij gehad."

Bij Secreto maakt hij, of een van zijn koks, voor de boquerones de chips zelf en legt hij de uitjes zelf in. "Dat hoeft niet per se. Er is tegenwoordig goede chips op de markt, chips zonder kunstmatige toevoegingen gemaakt door aardappelboeren."



Ansjovis met chips & olijven

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 zak naturel chips, bij voorkeur boerderijchips
1 potje zilveruitjes
1 blikje of potje zwarte olijven
1 blikje of potje groene olijven
1 potje pickles/ingelegde groenten
1 blikje ansjovis in olijfolie

1 potje kappertjes
pimentón
zoutvlokken
Pedro Ximénez (PX) edik

Optioneel: flesje salsa aperitivo van Espinaler

BEREIDING

Haal de ansjovis uit het blikje, dep deze droog en bewaar de olijfolie. Hak de helft van de olijven, zilveruitjes en ingelegde groenten fijn, snijd het andere deel van de olijven doormidden en houd de andere helft van de zilveruitjes en de pickles grof. Maak met de olijfolie uit het blikje ansjovis de fijngesneden olijven, groenten en zilveruitjes aan en doe daar een scheutje edik (azijn) bij. Roer door totdat je een salsa hebt. Daarna kan het dressereren beginnen. Doe

de chips in een grote schaal. Leg daar verspreid de gehalveerde olijven overheen, en vervolgens de grof gesneden zilveruitjes en pickles. Dek af met de ansjovis. Bestrooi de chips met een beetje pimentón en wat zoutvlokken. Eventueel kun je de chips besprenkelen met een beetje salsa aperitivo van Espinaler.

Serveer de olijven-uisensalsa apart, in een dipschaaltje.

Geen WIFI, hellup!

Ze hebben er eigenlijk nooit eerder bij stilgestaan, moeten ze eerlijk bekennen. Dat er water uit de kraan stroomt, dat is zo vanzelfsprekend. Over het nut en de noodzaak van een noodpakket zijn de studenten van het Albeda Horecacollege inmiddels doordrongen.

De monden van Shaksedi Pieterella (21), Isa de Roover en Elize Rissema (beiden 17) gaan steeds verder open als kookdocent Stefan Everaarts spontaan een lesje zelfredzaamheid geeft. "Iedereen denkt aan blikvoer, als voorraad in geval van nood, maar het allerbelangrijkste is water. Zonder water houd je het nog geen dag vol. In mijn tuin staat een regenton van 100 liter, voorzien van een waterfilter." Elize: "U bent echt goed voorbereid."

Elize durft de uitdaging nog wel aan om te testen of ze het zonder WIFI redt. "Sta er niet om te springen maar ik zou een avontuur als *Expeditie Robinson* niet schuwen. Misschien moet ik toch eens gaan leren vissen?" Haar beste vriendin Isa moet daar echt niet aan denken. Zonder WIFI is zij de wanhoop nabij.

Everaarts: "Ik denk dat je schrikt van de paniek die losbarst in zo'n geval. Je zag dat tijdens de coronacrisis. Mensen ruziëden om

het laatste pak toiletpapier. Maar toiletpapier heeft niet de hoogste prioriteit. Niet in geval van acute nood althans. Zorg dat je altijd flessen water in huis hebt. En ja, ik ben een prepper. Ik heb steevast 5 kilo rijst thuis."

Elize heeft het koken niet met de paplepel ingegoten gekregen. "Mijn moeder lukt het om ongekruidde kip te serveren. Bij mij moet juist alles goed gekruid zijn. Ik houd van knoflook. Geen gerecht zonder knoflook. Waar ik goed in ben? In uitbenen en fileren."

Isa heeft een vader met een horeca-achtergrond. Barbecueën is zijn ding. "Mijn vader is een gewillig proefkonijn. Da's fijn. Aan de andere kant: hij kan enorm mopperen als ik aan het koken ben. Hij vindt dat ik er een zootje van maak in de keuken." Haar kracht? "Ik zou het niet weten." Elize: "Isa's creativiteit is echt next level."

Shaksedi, net afgestudeerd als gespecialiseerd kok, is de enige keukenprins in de familie. "Ik eet nooit wat mijn ouders eten. Zij zijn nogal zuinig met kruiden. Ik houd niet van een flauwe hap." Zijn sterke kant zijn desserts en het combineren van smaken. Desondanks ziet hij voor zichzelf geen toekomst weggelegd als patissier. "Ik wil verder in de comfortfood."



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 blik tonijn op olie, uitgelekt
 1 blik groene linzen, uitgelekt
 1 blik zwarte olijven, uitgelekt
 1 blik maïs, uitgelekt
 4 wraps
 6 eetlepels mayonaise
 2 eetlepels gedroogde oregano
 paar druppels olijfolie, extra vierge
 zwarte peper, naar smaak

Wrap met een tonijn- linzensalade

Shaksedi Pieterella

Hak de olijven grof en meng deze met de linzen, maïs en tonijn. Meng er vervolgens de mayonaise, gedroogde oregano en een beetje olijfolie doorheen. Roer even goed door. Breng eventueel verder op de smaak met wat zwarte peper. Verspreid de wraps over vier borden en vul deze met de salade. Rol deze tot slot op als een wrap.



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 blik kikkererwten, uitgelekt
 1 blik bruine bonen, uitgelekt
 1 pot geroosterde paprika
 1 potje zongedroogde tomaten
 1 blik edamame boontjes
 1 ½ eetlepel citroensap
 1 eetlepel gedroogde oregano
 1 eetlepel Italiaanse kruidenmix
 handje pistachenoten
 handje pijnboompitten
 zout en zwarte peper

Italiaanse bonensalade (vega)

Elize Rissema

Snijd de geroosterde paprika in kleine blokjes (brunoise) en snijd de zongedroogde tomaten door de helft en bewaar de olijfolie. Doe alle ingrediënten in een kom. Voeg de olijfolie uit potje met zongedroogde tomaten en het citroensap toe. Meng alles goed door. Breng de salade tot slot al roerend verder op smaak met peper en zout.



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400 milliliter ongeklopte en
ongezoete UHT-slagroom
24 lange vingers
4 eetlepels oploskoffie
Licor 43
100 gram kloppudding
4 eetlepels poedersuiker
2 theelepels cacaopoeder
4 eetlepels
gecondenseerde melk

Tiramisu

Isa de Roover

Los de koffie op in een beker warm water. Klop in de tussentijd de slagroom met puddingpoeder en poedersuiker op. Zorg dat je nog een beetje onopgeklopte slagroom overhoudt voor het geval deze gaat schiften. Doop vervolgens de lange vingers (6 per portie) in de koffie. Doe dit niet te lang want anders vallen ze uit elkaar. Leg de lange vingers op een bordje en besprenkel deze met Licor 43. Strijk vervolgens voorzichtig een beetje gecondenseerde melk over de lange vingers. Leg een volle lepel van de slagroommix op de lange vingers en smeer deze goed uit. Bestrooi de tiramisu met een laagje cacaopoeder.

Wat als de crisis langer aanhoudt?

Voor minimaal 72 uur hebben de meeste Nederlanders wel genoeg smaakmakers in huis voor een lekkere maaltijd. Verse knoflook, uien, dat blijft wel even goed. Maar wat als de crisis langer aanhoudt?

Houd in het achterhoofd, adviseert foodinfluencer/receptontwikkelaar Daan van der Lecq, dat pasta tijdens het koken meer water nodig heeft dan rijst. Als het water op begint te raken, heb je meer aan rijst dan aan pasta. "Met gedroogde worsten kun je ook een poos vooruit. Die zijn bovendien rijk aan proteïne."

Voor wie zich niets kan voorstellen hoe het leven eruitziet zonder stroom, zou een bezoekje aan bijvoorbeeld het Nederlands Openluchtmuseum in Arnhem of het Archeon in Alphen aan den Rijn een inspiratiebron kunnen zijn. Dergelijke musea gaan terug naar tijden van ver voor de koelkast en diepvriescellen. Fermentatie was nodig om eten te bewaren, om te kunnen overwinteren. Daan van der Lecq: "Azijn is iets wat je beslist nodig hebt. Met azijn kun je van alles inmaken. Maar je kunt er ook je huis mee schoonmaken, je kunt er zelfs jezelf mee reinigen. Een shotje azijn schijnt heel goed voor je te zijn. Ik weet uit eigen ervaring dat dat shotje niet echt lekker is. Maar als er niets anders opzit ..."

Raghenie Bhawanie, culinair columnist en tevens receptontwikkelaar, knikt. "Met azijn kom je heel ver. Als je gaat inmaken én je wilt de pickles lang bewaren, met nadruk op lang, doe het hygiënisch -zorg voor een schone weckpot- en gebruik harde groente zoals bloemkool en wortel. Houd rekening met de poreusheid van bepaalde groenten."

In haar kookboek Madame Jeanette -snelle Surinaamse groenterecepten met pit- staan de nodige oppottips. Ze is er immers mee opgegroeid. "De Surinaamse keuken kent grote, bombastische smaken. Die smaken hebben een frisse tegenhanger nodig, een zuurtje. En dus wordt er veel ingemaakt. Laurier, kruidnagel en piment zijn typisch inmaakkruiden in de Surinaamse keuken."

Er valt veel meer in te maken dan menigeen denkt. Op de toonbank van een broodjeszaak in Suriname zag Raghenie Bhawanie eens een megapot met ingemaakte watermeloenen staan. "Officieel is het niet de schil wat je inmaakt. Het is het witte, lichtgroene deel tussen de schil en het vruchtvlees. Door de structuur, die knapperig, stevig en toch poreus is, en de smaak lijkt het op het zaadlijstloze harde begin en eind van een komkommer. Gooi de schil dus niet weg als je een watermeloen eet maar maak deze in met azijn, zout, suiker, laurier, piment en, jawel, madame jeanette of een ander pepertje."



Colofon

Dit kookboek is tot stand gekomen in samenwerking met:

Veiligheidsregio Rotterdam-Rijnmond

Veiligheidsregio Haaglanden

Veiligheidsregio Utrecht

Veiligheidsregio Zuid-Holland Zuid.

Met dank aan:

Jord Althuisen: eigenaar van restaurant Black Smoke in Rotterdam en schrijver van 16 barbecue kookboeken

Terry Priem: eigenaar van restaurant Secreto, Rotterdam

Raghenie Bhawanie: culinair journalist en auteur van het kookboek Madame Jeanette, gespecialiseerd in Surinaamse groentegerechten met culturele diepgang

Daan van der Lecq: food- en mediacreator bekend van @chefvanderlecq, brengt toegankelijk comfortfood naar een breed publiek via social media

Shaksedi Pieterella: student zelfstandig werkend kok, creatief in desserts en smaakcombinaties, droomt van een eigen comfortfoodzaak

Isa de Roover: horeca- en foodinfluencer in de dop, met een passie voor creativiteit, sushi en pokébowls

Elize Rissema: fileren en uitbenen is haar kracht, droomt van een rol als chef op een cruiseschip of een eigen restaurant

Albeda Horecacollege

Fotografie

MIES Media

Redactie

Dijlan van Vlimmeren

Vormgeving

careenza*

Projectbegeleiding en productie

Dex

**Zelfs als
alles in
de soep
loopt,
eet jij
lekker.**



**Veiligheidsregio
Utrecht**



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

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