

Ovenschaaltjes
(Dille & Kamille),
vorken
(Noordermarkt
Amsterdam).

KOKEN VOOR JEZELF
ÉN EEN ANDER

PANNETJE
VOOR
mij,
PANNETJE
VOOR
JOU

Deze vrouwen gaan met de pollepel in de hand de eenzaamheid te lijf. Niet alleen die van een oudere buurman, maar ook die van zichzelf.



De
cottage
pie
VAN LUCINDA
DOUGLAS
Zie pagina 46 voor
het recept.



‘Koken brengt me een beetje geluk. En ik doe ook nog iets goeds voor een ander’

MARTINE NIËNS (42) uit Weert, afgekeurd en in de WAO, getrouwd, moeder van twee kinderen (12 en 16). Kookt onder anderen voor een minderbegaafde vrouw in een woonzorgcomplex.

“Ik houd van koken én van helpen. Dus toen ik een paar jaar geleden bij *De wereld draait door* iets zag over Thuisafgehaald.nl, dacht ik: dat ga ik proberen! Na een operatie aan mijn rug, waarbij iets is misgegaan, was ik namelijk zo goed als aan huis gebonden. In het begin was koken enige wat ik kon doen vanuit mijn trippelstoel. En dat was zó belangrijk voor me; als ik kook, ben ik namelijk ontspannen.

Koken brengt me een beetje geluk en nu doe ik ook nog iets goeds voor een ander. Tegenwoordig kook ik drie keer per week voor een paar vaste afhalers, naast de incidentele afhalers. Een van de vaste mensen is een vrouw van 62, die in een woonzorgcomplex woont. Zij ging elke dag uit eten met een budget van honderd euro per week. Ze kwam altijd tekort. Bij mij betaalt ze alleen de kostprijs en is ze voor € 14,50 per week klaar. Ik breng het eten bij haar langs en ga dan even naar binnen voor een praatje. Ze geniet echt van dat contact. Dan zegt ze: ‘Je verwent me helemaal!’ Dat geeft mij een heel goed gevoel. Ik kan niet meer werken, maar zo kan ik toch een beetje bijdragen.”

TACO'S MET RUNDERGEHAKT & UI (6 PERSONEN)

voor de tacosaus (1 potje) • 400 g rijpe tomaten • 1 teen knoflook • 1 rode ui • 1 rode peper • 1 bosje koriander • sap van 1 limoen • 2 el honing • 1 el gedroogde oregano • 1 el extra vergine olijfolie • snuf zout **voor de tacomix** • 1 el chilipoeder • ¼ tl uienpoeder • ¼ tl knoflookpoeder • ¼ tl chilivlokken • 1½ tl gemalen komijn • ½ tl paprikapoeder • ¼ tl gedroogde oregano • 1 tl zwarte peper • 1 tl zout **voor de taco's** • 500 g gehakt • 2 uien, gesnipperd • versgemalen peper, zout • 12 taco's • 150 g geraspte pittig beleggen kaas

Maal de ingrediënten voor de tacosaus grof in een keukenmachine. Schep de saus in een gesteriliseerd potje en

bewaar in de koelkast. Hij blijft ongeveer een week houdbaar.

Meng de ingrediënten voor de tacomix door elkaar. Bak het gehakt rul en bruin in een koekenpan. Voeg de ui toe en bak 2 min. omscheppend mee. Roer de tacomix los met 100 ml water en schenk bij het gehakt en de ui. Laat 5 min. sudderen op de laagste pit. Breng het mengsel op smaak met peper en zout. Verwarm de taco's in de oven volgens de aanwijzingen op de verpakking en vul ze met wat salade (zie recept wraps). Verdeel het gehakt erover, bestrooi met kaas en schep er een lepel tacosaus op. Bereidingstijd: ± 25 min.

WRAPS MET KIP, MAÏS & BONEN MET SALADE (6 PERSONEN)

• 500 g kipfilet, in blokjes • versgemalen peper, zout • 2 el olijfolie • 1 ui, gesnipperd • 1 gele paprika, in reepjes • 6 tortilla's met knoflook & kruiden • 1 blik crispy maïskorrels, uitgelekt (300 g) • 1 blikje tricolore bonenmix (310 g, Bonduelle) • 1 bekertje zure room • nachochips **voor de fajitamix** • 2 tl paprikapoeder • 1 tl cayennepeper • 1 tl chilipoeder • 2 tl gemalen koriander • 2 tl gemalen komijn • 2 tl gedroogde oregano • 1 tl kaneel • zout **voor de salade** • 1/2 kleine krop ijsbergsla, in reepjes • 1/4 radicchio, in reepjes • 1 ui, gesnipperd • 1 el maïskorrels, apart gehouden • 1/2 bosje koriander of platte peterselie, fijngesneden

Wrijf de kip in met peper en zout. Verhit de olie en bak de kip hierin in ± 6 min. bruin en gaar. Voeg de ui en de paprika toe en bak 3 min. omscheppend mee. Meng de ingrediënten **voor de fajitamix** met 100 ml water en schenk bij de kip.

Laat 3 min. sudderen op de laagste pit. Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Houd 1 el (vol) van de maïskorrels apart voor de salade en warm de rest samen met de bonenmix mee in het kippengsel. Hussel intussen de ingrediënten **voor de salade** door elkaar en breng hem op smaak met peper, zout en koriander. Vul de wraps met het kippengsel, schep er een lepeltje zure room op en rol ze op. Geef de salade en de nachochips erbij. Bereidingstijd: ± 25 min.

TIP Martine maakt altijd een grotere hoeveelheid van de taco- en fajitamix, die ze in potjes bewaart voor een volgende Mexicaanse maaltijd.

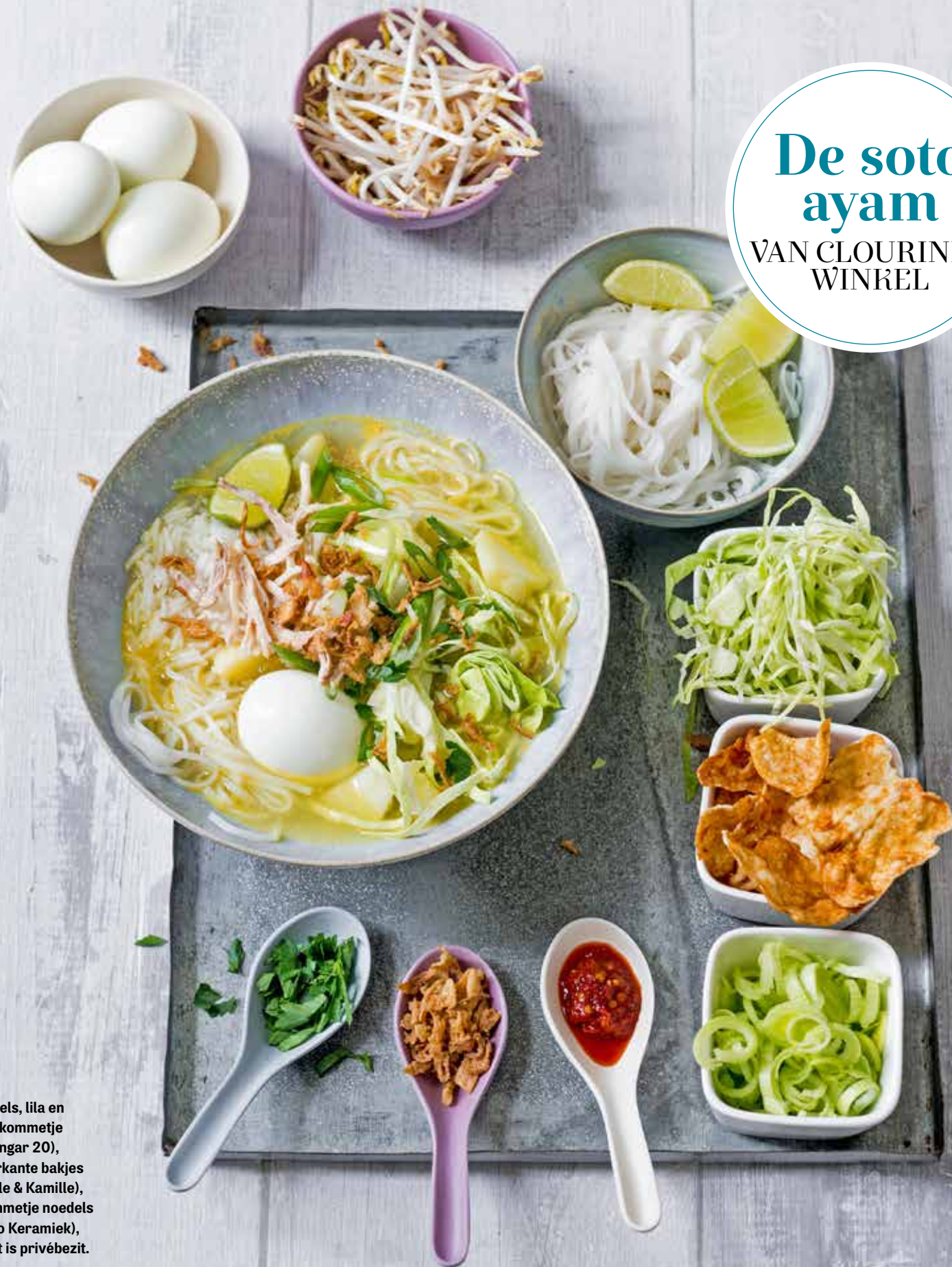
Mandje, blauw kommetje (Hangar 20), lepel (Dille & Kamille).



Het
Mexicaanse
menuutje
VAN MARTINE
NIËNS

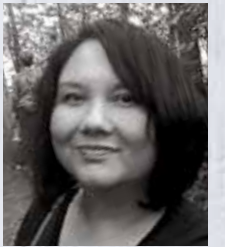
De soto ayam

VAN CLOURINDA WINKEL



Lepels, lila en wit kommetje (Hangar 20), vierkante bakjes (Dille & Kamille), kommetje noedels (Lilo Keramiek), rest is privébezit.

‘De afhalers komen mij vaak helpen met snijden. Dan zitten we met z’n allen in de keuken’



CLOURINDA WINKEL (45) uit Rijen, afgekeurd en in de WAO, getrouwd, moeder van een tweeling (13). Kookte voorheen voor een autistische oudere man en tegenwoordig voor Victor (82).

“Als Victor langs ons huis loopt en de geuren ruikt van de Indonesische gerechten die ik aan het koken ben, komt hij de keuken binnen om te vragen of ik nog wat over heb. Ja, natuurlijk, want ik ben Indonesisch en kook altijd te veel. Victor voer vroeger op Indonesië en heeft er de mooiste verhalen over. Hij is alleen en mijn leven speelt zich af tussen de muren van mijn huis, dus de bezoeken werken voor ons allebei goed tegen de eenzaamheid. In 2004 ben ik door chronische bekkeninstabiliteit thuis komen te zitten. Mijn man is later ook afgekeurd. Door te koken voor anderen, wat we via Thuisafgehaald.nl doen, is onze wereld opengegaan. De afhalers komen mij vaak helpen, want ik kan niet zo veel snijden door de reuma in mijn handen. Dan zitten we met z’n allen in de keuken. Als Victor dan langskomt, zegt hij: ‘Het is altijd zó gezellig bij jullie!’ Soms, als hij heel ziek is, belt hij op en breng ik hem een kom rijstepap. Dan zie ik hem gewoon opknappen. We hebben ook een paar jaar gekookt voor een autistische man, die pas is overleden aan kanker. De laatste tweeënhalve jaar van zijn leven hebben we hem verzorgd. Hij heeft er nooit iets van gezegd, dat kon hij niet. Dat hóéfde ook niet. Maar hij heeft eens enorm zijn best gedaan om bijzondere chocoladeletters voor onze zoons te kopen. En we bleken opgenomen te zijn in zijn testament; het was niet veel, maar daar gaat het ook niet om.”

SOTO AYAM INDONESISCHE KIPPENMAALTIJDSOEP (4-6 PERSONEN)

• 6 ontbeende kippendijfilets
 • 3 schijfjes gemberwortel • 3 salamblaadjes (Indonesische laurier)
 • 2 serehstengels (citroengras)
 • 2 kippenbouillonblokjes • zout
voor de boembloe • 4 kemirienoten
 • 4 sjalotten • 1 Spaanse peper
 • 3 teentjes knoflook • ½ tl trassipoeder • 1 tl koenjit (kurkuma) • 1 tl ketoembar (gemalen korianderpoeder) • 1 tl sambal oelek • 2-3 el arachideolie • 3 djerok poeroetblaadjes (limoenblad)
de toppings • 50 g so-oen (glasvermicelli) • 4 à 6 hardgekookte eieren • 1 bosje bosuitjes, in ringetjes 4 à 5 gekookte vastkokende aardappels, in blokjes
 • 1 kleine prei, in ringen • 250 g taugé • 200 g spitskool, in zeer dunne reepjes • gebakken uitjes
 • kroepoek of emping • sambal of chilipeper, net wat je lekker vindt • 1 bosje selderij, fijngehakt • 1 limoen, in partjes • gekookte witte rijst

Neem **voor de bouillon** 3 l water en voeg hierin de kip, de gemberwortel, de salamblaadjes en een van de serehstengels samen, mét de bouillonblokjes en zout naar smaak. Breng aan de kook en kook op laag vuur 15 min. of tot de kip gaar is.

Schep de gare kip eruit en pluis deze met twee vorken in mooie strips. Voeg daarna weer toe. Rooster **voor de boembloe** de kemirienoten in een droge koekenpan tot ze geuren. Doe ze samen met de rest van de ingrediënten in de foodprocessor en maal ze tot een pasta. Verhit de olie in een pan met anti-aanbaklaag en voeg de boembloe samen met de tweede serehstengel en de djerok poeroet toe en schep deze goed om, zodat de geuren en smaken goed vrijkomen. Voeg de boembloe toe aan de soep en laat deze zachtjes 1 tot 1½ uur op laag vuur trekken.

Wel **voor de toppings** de so-oen volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet ze af en leg in een schaal. Doe de andere toppings ook in schaaltes en zet die samen met de hete soep op tafel. Zorg ervoor dat je diepe borden of ruime kommen hebt. Schep een beetje rijst in je kom en voeg taugé, aardappel, kool, ei, prei en so-oen toe. Schep de hete soep erover en garneer met andere toppings die je lekker vindt.

Bereidingstijd: ± 2½ uur

EXTRA LEKKER TIP Je kunt deze soep ook een dag van tevoren maken of in een slow cooker, dan is hij nog rijker van smaak.



“Als ik bij jullie ben, eet ik zó veel!” zegt de buurman dan’

LUCINDA DOUGLAS (46) uit Apeldoorn, empowerment-spreekster, getrouwd, moeder van drie kinderen (10, 19 en 23). Kookt voor oudere buurman.

“Doet niet iedereen dat dan, een beetje extra koken voor een ander? Als ik dan toch een ovenschotel maak, maak ik er gewoon een kleintje bij voor de buurman. Dat doe ik zo eens in de maand, want ik wil hem niet het gevoel geven dat hij het zelf niet kan. Hij wandelt elke ochtend twaalf kilometer en soms ga ik dan met hem mee als hij vindt dat ik te ‘spek’ ben geworden.” (lacht) “Dan valt me weleens op dat hij niet goed voor zichzelf zorgt: dat hij is afgevallen, dat hij dingen vergeet of dat er vlekjes op zijn overhemd zitten. Hij kookt wel voor zichzelf, maar eet heel weinig. ‘Als ik bij jullie ben, eet ik zó veel!’ zegt-ie dan. Hij houdt van ovengerechten, vooral van de cottage pie uit mijn geboorteland Zuid-Afrika.

Als ik eten naar hem toe breng, maken we een praatje. Hij heeft wel wat contact met neefjes en nichtjes, maar dat is meer vanuit verplichting. En de buurt vindt hem een beetje excentriek. Hij is een echte intellectueel; hij heeft een kunstverzameling, duizenden boeken en is betrokken bij de politiek. Jaren geleden, toen ik gescheiden was en mijn ex-man ook nog overleed, heeft hij mij geholpen. Hij zei: ‘Jij doet zo je best, je werkt zo hard. En ik heb genoeg. Het enige wat ik wil is dat jij altijd een groot hart blijft houden.’ Dat betekende zo veel voor me; iemand die in me geloofde. Dan houd je een levenslange verbinding.”

Geïnspireerd en zin om voor een ander te koken? Tips en initiatieven voor het delen van je eten vind je op margriet.nl/delen



COTTAGE PIE (4 PERSONEN)

• 3 el olijfolie om in te bakken • 1 grote ui, gesnipperd • 300 g gehakt • 3 teentjes knoflook, uit de pers • 40 g Marokkaanse kruiden • 2 aubergines, in blokjes • 1 blikje tomaatblokjes • 1 kippenbouillonblokje • versgemalen peper, zout **voor de aardappelpuree** • 4 grote aardappels, in blokjes • 5-6 el olijfolie • melk • 2 eieren, losgeklopt **ook nodig:** ovenschaal van ± 1½ l inhoud

Verhit de olie en fruit hierin de ui glazig. Voeg het gehakt en de knoflook toe en bak het op hoog vuur rul. Roer de kruiden erdoor en bak ze 2 min. mee. Doe er een scheutje water bij, schep de aubergine en de tomaat erdoor en verkruiemel het

bouillonblokje erboven. Maal er royaal peper boven, roer het mengsel goed door en zet het vuur uit. Breng op smaak met peper en zout. Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook **voor de aardappelpuree** de aardappels gaar in water met zout, giet ze af en laat 1 min. zonder deksel uitdampen. Stamp ze fijn en maak er met de olie, eventueel wat melk, peper en zout een pittige puree van. Schep het gehaktmengsel in de ovenschaal en verdeel de aardappelpuree erover. Strijk glad en bestrijk met het losgeklopte ei. Bak de pie ± 25 min. in de oven of tot de bovenkant goudbruin is. Bereidingstijd: ± 20 min. + 25 min. oventijd

GOED OM TE WETEN Lucinda maakt anderhalf keer het recept, zodat zij een grote schaal voor vier personen en twee kleintjes voor elk één persoon kan vullen.