

BOVENKERKS RECEPTENBOEK

Kennismaken met
diverse nationaliteiten



Colofon

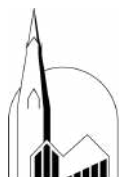
Deze uitgave is tot stand gekomen volgens de ideeën van Edwin Barentsen. De gerechten zijn ingebracht door bewoners van de wijk Bovenkerk in Amstelveen. De tekeningen zijn van de hand van Amanda ten Cate.

Zonder sponsoren was deze uitgave niet mogelijk geweest. Onze dank gaat uit naar:

- De stichting Bovenkerk
- De Rotary Amstelveen en Nieuwer-Amstel
- Stichting VOKA
- Amstelidee



Rotary
Amstelveen
Nieuwer-Amstel

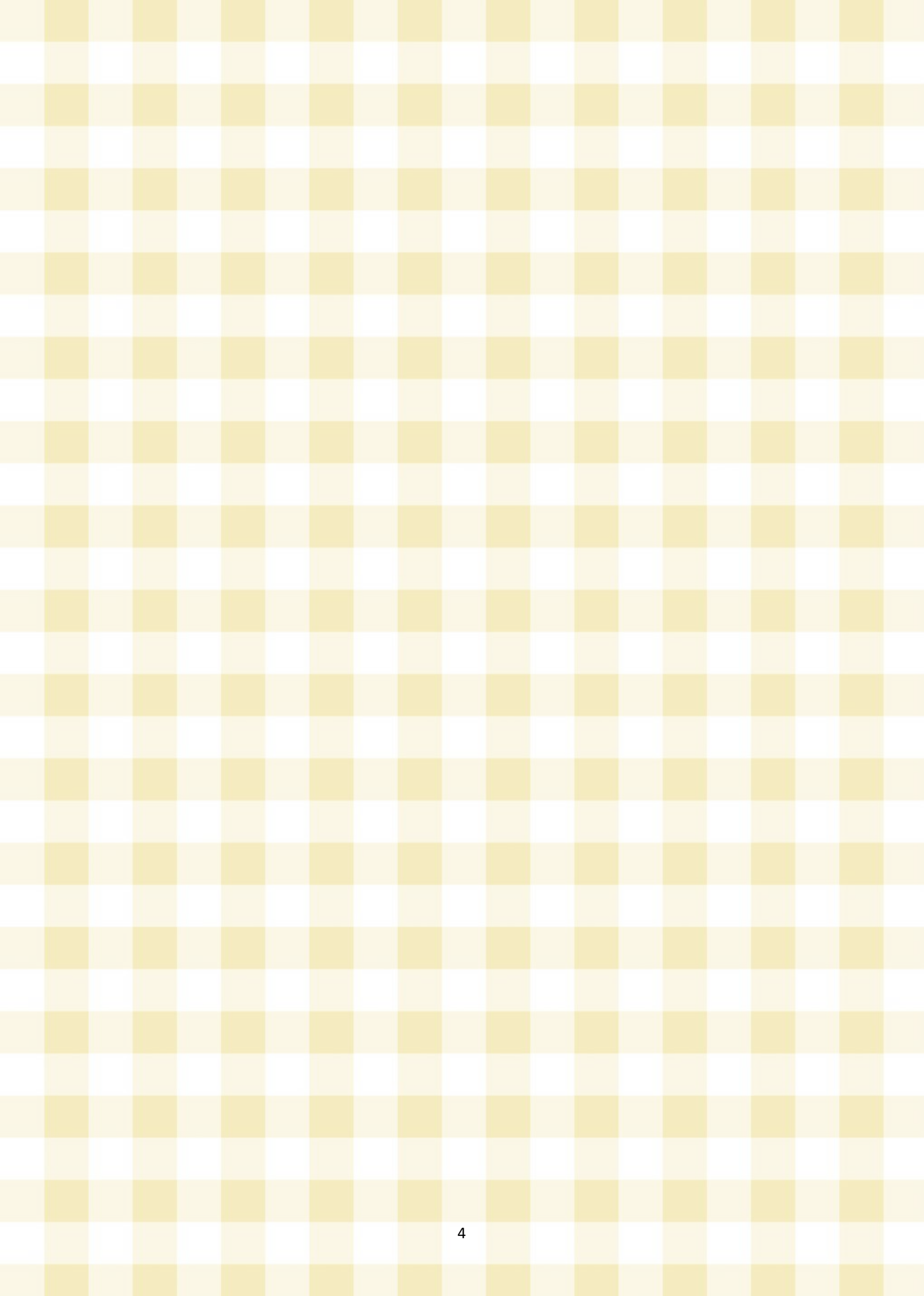


VOKA BOVENKERK
VOOR ONZE KINDEREN ALLES

Stichting
Bovenkerk

Inhoud

Het Bovenkerks Receptenboek.....	5
De wereldkeuken van Bovenkerk	6
Vraagertjeszaad - Nederland	7
Pittige tomatentaart - Nederland	8
Sancocho maaltijdsoep - Colombia	10
Maisbroodjes met kip en avocado - Venezuela	12
Omelet - Spanje	14
Custardtaartjes - Portugal.....	16
Stoofschotel van witte bonen, rijst en frisse yoghurtsalade - Turkije	18
Jan in de zak - Nederland.....	20
Stoofpot van vlees en groenten - Groot Brittanië	22
Maaltijdsalade met tofu en taugé - Indonesië	24
Gesmoorde koolraap met kaassaus - Nederland.....	26
Jopie's kipsalade - Nederland	27
Opgerolde bladeren met vulling - Bulgarije.....	28
Auberginedip - Iran.....	30
Gevulde koolbladeren - Bosnië.....	32
Paella met aioli en stokbrood - Spanje	34
Fruitsoep met hangop - Nederland	36
Surinaamse Saoto Soep	38
Kooktips – maten en gewichten	40
Inhoudsmaten	40
Hoeveelheden, maten en gewichten.....	40
Temperaturen Celsius °C vs fahrenheit F.	41
Voedingsmiddelen per stuk.....	41
Voedingsmiddelen per maataanduiding.....	42



Het Bovenkerks Receptenboek

Kennis maken met diverse nationaliteiten en culturen



Bovenkerk is door de jaren heen aan het veranderen. Door de grootschalige nieuwbouw na het jaar 2.000 is dit in gang gezet. Volgens de cijfers van het CBS per 2025 is Amstelveen een gemeente met ca. 96.000 inwoners waarvan meer dan de helft ($53,8\% = 51.500$) een migratieachtergrond heeft. Ruim een kwart ($27\% = 14.000$) komt uit Europa en ($73\% = 37.500$) komt van daarbuiten. Een kleine helft ($47\% = 24.000$) van de migranten komt uit Azië. Daarmee is Amstelveen koploper in Nederland voor het aandeel mensen met een niet westerse migratieachtergrond.

Wat weten we van elkaars cultuur af? Gaat dat verder dan een toevallige vakantie? Het leek ons leuk om een initiatief te ontwikkelen om nader kennis met elkaar te maken. Dat willen we doen door recepten met elkaar te delen én ook gezamenlijk te nuttigen.

Een doorgeefboek of kettingboek

Een blanco boek zonder recepten is de wijk ingegaan bij een van de receptenschrijvers. Daarna is het boek aangeboden aan een goede bekende. Daarbij is het de bedoeling dat in de twee weken daarna een recept passend bij de nationaliteit wordt uitgekozen en dit in het Bovenkerks receptenboek wordt uitwerkt. Het kan zijn dat er ingrediënten worden gebruikt die in Nederland moeilijk verkrijgbaar zijn. Die zijn in het recept vervangen voor goed verkrijgbare producten in Nederland. Zo is het boek van hand tot hand gegaan.



TIP

Achterin het Bovenkerks receptenboek bevindt zich een tabel met gewichten, maten en temperaturen.

De wereldkeuken van Bovenkerk

Vraagertjeszaad - Nederland

Hoofdgerecht: 4 personen

Bereidingstijd: 90 minuten

Ingrediënten

1 grote pot veldertjes of jonge kapucijners
3 preien
4 runderbraadworsten (saucijzen)
50 gr boter of margarine
2 theelepels kerriepoeder
1.25 dl crème fraîche
Zout en peper
Peterselie



Roeli

Mijn naam is Roelie en ik woon op het Jacob van Lennepplantsoen. Mijn overleden man, Jaap, was ook dol op dit recept. Hij vond het echt lekker! Wij verhuisden samen in 1967 uit Groningen in het noorden, naar het westen van Nederland en ik woon in Amstelveen, Bovenkerk sinds 2010.



Mijn moeder Aaltje kookte graag. Zij was een eigenzinnige vrouw en uit armoede bedacht zij een eigen recept uit bonen die in opslag waren bewaard, vandaar de aparte naam van dit gerecht 'Vraagertjeszaad'.

Bereiding Vraagertjeszaad

1. De preien schoonmaken in in ringen snijden
2. De braadworsten in plakjes snijden
3. De helft van de boter verhitten en de preiringen in 7 minuten bruin bakken
4. In een andere pan de worstplakjes rondom bruin bakken
5. De veldertjes/ capucijners en de crème fraîche met de worst, kerriepoeder en preiringen erdoor roeren en aan de kook brengen en 5 minuten laten pruttelen
6. Met zout en peper op smaak brengen en de peterselie erover strooien

Pittige tomatentaart - Nederland

Hoofdgerecht: 4 personen

Bereidingstijd: 60 min.

Edwin en Michaëlla Barentsen

Twee dochters, beiden gehuwd

3 kleinkinderen en 2 bonus kleinkinderen

Sinds 2010 wonende aan de Poelslaan



Ingrediënten

10 grote rijpe tomaten
1 rol quiche & taartdeeg
200 gr gemalen pittige kaas
200 gr crème fraîche
3/4 sneetjes casinobrood
3 teentjes knoflook
½ eetlepel paprikapoeder
½ theelepel chilipoeder
Zout en peper naar smaak
2 eetlepels paneermeel

Het lievelingsrecept van Vivianne

De moeder van Edwin maakte dit recept al toen Vivianne werd geboren. Toen in een hoge springvorm met handgemaakt deeg. Daardoor werd de tomatentaart hoger dan nu. Een echte gezinstartaart die ook meeging op vakantie naar Italië. Dan was hij goed gekoeld in de koelbox. Bij aankomst werd de tent opgezet en zonder dat je behoefde te koken werd de gekoelde taart in het zonnetje gegeten.

Vivianne vond hem zo lekker dat hij op verjaardagen als favoriete recept werd gegeten. Toen Daniëlle het huis uit was namen Vivianne en Edwin altijd samen het vierde stukje taart. Nooit restjes.

Ondertussen is Vivianne het huis uit en maken wij de tomatentaart nog regelmatig. We maken het ons makkelijk met de kant-en-klare taartbodem en de porties zijn wat kleiner. We bewaren de helft van de taart voor de volgende dag. Lekker makkelijk.

Vivianne maakt de taart thuis niet klaar. Haar partner houdt niet van tomaten. Dus de lekkernij blijft volgens de traditie bij ons in huis regelmatig op tafel staan. En dochterlief schuift dan graag aan.



Bereiding pittige tomatentaart

1. Tomaten ontvellen in heet water, in plakken snijden en in vergiet laten uitlekken.
2. Doe de kaas in een mengkom, knoflook pellen en boven kaas uitpersen. Voeg crème fraîche, paprikapoeder, chilipoeder, peper en zout toe en roer goed door elkaar.
3. Zet de oven aan op 200 graden en verwarm voor.
4. Springvorm (30cm doorsnede) invetten of met bakpapier bekleden. Deeg in vorm drukken en paneermeel over bodem strooien.
5. Bouw de taart in laagjes op:
 - a) Beginnen met een laag tomaten, dan kaasmengsel en vervolgens 3/4 sneetjes brood
 - b) Eindig met tomaat en kaasmengsel.
6. Zet taart in een voorverwarmde oven en bak op 200 graden in 25 minuten gaar. Haal de taart uit de oven en laat 10 minuten afgedekt rusten, snijd in stukken en dien op.

Sancocho maaltijdsoep - Colombia

Hoofdgerecht: 8 personen

Bereidingstijd: 3-4 uur

Robert Mos en Cecilia Zapata

3 inwonende kleinkinderen



Ingrediënten

4 liter water
500 gr runder-soepvlees met been
500 gram varkens-soepvlees met been
4 grote chorizos
500 gram kip drum sticks
4 groene bakbananen
2 gele bakbananen
3 maiskolven
Aardappelen 24 kleine of 4-6 grote
2 flinke winterpenen
2 flinke uien
500 gram cassave
1 bosje koriander
1 eetlepel gemalen komijn
1 eetlepel paprikapoeder
2 eetlepels vegetarische olie
Zout, peper

Voor de grootste pan die je vinden kan

Sancocho is een maaltijdsoep die in grote delen van Midden- en Zuid-Amerika wordt gegeten. Gemaakt met streekgebonden producten en daarom, afhankelijk van de streek, steeds even anders.

Onze familie heeft wortels in Medellín, de tweede stad van Colombia en hoofdstad van het departement Antioquia.

Bij feestelijke gelegenheden, die we graag in grote gezelschappen doorbrengen, wordt Sancocho gegeten. Een bekend voorbeeld: 1 januari na de middag voordat iedereen, vaak na de hele nacht te hebben doorgefeest, weer zijns weegs gaat.

Wie een eigen of gehuurde finca (al dan niet recreatieve boerderij) heeft doet het daar, de mensen in de stad doen het op straat en iedereen gebruikt een zelfgemaakt houtvuur – en de grootste pan die men kan vinden. Sancocho maak je niet in de keuken. Althans niet in Antioquia. Evenmin doe je het ‘even tussendoor’. Het aantal ingrediënten en de bereidingstijd vragen als het ware om een flink gezelschap, dat de tijd heeft. Belangrijk: tijdens de bereiding gaat het feest gewoon door!



Bereiding Sancocho

1. Schoonmaken van de ingrediënten en in kleinere stukken snijden: Chorizos, winterpennen cassave in plakjes/ stukken van 2 cm, bakbananen (ongepeld) en maïskolven in stukken van 5 cm; aardappelen en uien in stukken snijden.
2. Doe het water in een grote pan. Voeg ineens alle vlees toe en ook de olie, komijn, paprikapoeder, zout en peper. Breng aan de kook, roer goed door en laat het 45 minuten afgedekt koken op half vuur.
3. Voeg mais en bakbananen toe. Breng opnieuw aan de kook, roer en laat het 30 minuten, afgedekt, op half vuur doorkoken.
4. Voeg aardappelen, winterpeen en uien toe, roer, controleer de smaak en kook nog eens, afgedekt, 30 minuten door.
5. Voeg de cassave toe, roer en kook nog eens 15-20 minuten afgedekt door, totdat de cassave gaar is.
6. Serveer de soep in diepe borden of grote kommen en strooi er de koriander, in stukjes geknipt, overheen.

Tip

De naastgelegen Albert Heijn heeft een breed assortiment waaronder (soms) ook cassave en bakbanaan. Onze ervaring is dat o.a. Turkse supermarkten voor ons doel meer geschikt zijn. In Amstelveen zijn ze te vinden in Bankras en Groenhof. Amsterdam Nieuw West telt een groot aantal van deze supers. Ga bijvoorbeeld eens kijken op Tussen Meer.

Smakelijk eten!

Maisbroodjes met kip en avocado - Venezuela

Hoofdgerecht: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

Voor de arepa's

2 kopjes PAN voorgerekookt maïsmeel

2,5 kopjes lauw water

1 tl zout

Voor de vulling "Reina Pepiada"

Of wel geraspte kip

2 kipfilets

½ ui

½ rode paprika

2 teentjes knoflook (gehalveerd)

Koriander (ongeveer ¼ bosje)

1 tl zout

Olijfolie

Voor de Reina "Pepiada" vulling

3 middelgrote avocado's

Halve ui, fijngehakt

1 tl mayonaise

1 el vers gehakte koriander

Olijfolie

Zout & peper naar smaak

Geraspte kip

2-3 el kippenbouillon

Je kunt PAN voorgerekookt wit maïsmeel

kopen bij AH Supermarkten



Vanessa en Francisco Rodriguez

3 kinderen (2 jongens en 1 dochter)

Wonen sinds 2017 in de Poelslaan



Mijn familie is dol op arepas. Omdat we ver van ons land wonen, brengen we graag onze cultuur naar onze eettafel.

Onze kinderen eten al arepas sinds ze baby's waren. Terwijl ze het deeg maakten, stonden mijn kinderen (al van kleins af aan) naast me om wat van het deeg te proeven. Dit gebeurt bij elk huis in Venezuela. Het is een traditie!

Arepas zijn eenvoudig en veelzijdig.

Je kunt er elke gewenste vulling in doen: geraspte kaas, roerei, ham, kaas, rundvlees, kip, tonijn, bonen, avocado, groenten, enz. Veel Venezolanen vinden het lekker met Goudse kaas!

Sinds mijn kinderen naar Nederland zijn verhuisd, eten ze arepas het liefst met een vulling van "Oude Kaas". We hopen dat je er net zo van zult genieten als wij!

Bereiding Arepa Reina Pepiada

De kipfilet en bouillon maken

1. Doe de kipfilets, ui, rode paprika, knoflook, koriander, zout en olijfolie in een kleine steelpan.
2. Voeg voldoende water toe om de ingrediënten te bedekken.
3. Breng aan de kook en laat ongeveer 30 minuten op middelhoog vuur koken.
4. Trek de kip in stukken (tip: je kunt 2 vorken gebruiken Pepiada-vulling).

Hoe maak je de arepas?

1. Dit werkt heel snel.
2. Bewaar 2-3 eetlepels kippenbouillon voor de Reina Verwarm de oven voor op 180 °C.
3. Doe 1 theelepel zout in een middelgrote kom en voeg vervolgens de eerste 2 kopjes lauw water toe. Meng alles goed door elkaar. Zet de ½ kopje van de resterende 2 ½ kopjes lauw water apart.
4. Meet 2 kopjes PAN maïsmeel af en voeg dit langzaam toe aan het water. Meng met je handen voorzichtig de bakvorm en het water. Zorg ervoor dat je eventuele kleine balletjes oplost.
5. Voeg de resterende 120 ml water toe terwijl je de bakvorm toevoegt, en zorg ervoor dat het deeg niet droog wordt.
6. Het moet plakkerig en zacht zijn.
7. Blijf het deeg met je handen mengen tot een homogeen, zacht mengsel.
8. Maak middelgrote balletjes (ongeveer 6 cm); dek ze af met een vochtig keukenpapiertje/doekje.
9. Doe een beetje olijfolie in een koekenpan en verwijder overtollige olie met keukenpapier. Verwarm de koekenpan op middelhoog vuur.
10. Vorm van elke bal half-platte cirkels (zoals hamburgers) en leg ze in de koekenpan.
11. Bak ze elk ongeveer 3-4 minuten per kant (zodat ze dichtschroeien en aan elke kant een goudbruine kleur krijgen).
12. Leg ze direct op het rooster in de oven. 12. Bak ze ongeveer 12 minuten, totdat je merkt dat ze bol staan.
13. Als ze klaar zijn, doe je ze in een kom en dek je ze af met een doek.

De vulling van de "Reina Pepiada" maken

We raden aan om de Reina Pepiada vlak voor het eten te maken (om te voorkomen dat de avocado donker wordt).

1. Giet 2-3 eetlepels kippenbouillon bij de kip.
2. Prak de avocado's lichtjes met een vork of vijzel tot ze zacht zijn, maar niet helemaal geplet.
3. Meng de avocado's en de kip.
4. Voeg 1 theelepel mayonaise en een klein beetje olijfolie toe. Meng alles goed door elkaar.
5. Voeg 1 eetlepel vers gehakte koriander toe.
6. Optioneel: voeg een halve ui, fijngehakt (of minder), toe.
7. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Het is tijd om te genieten van de AREPAS

1. Snijd de arepa's doormidden (in de lengte), zonder ze helemaal open te maken. (Je wilt een "zakje" maken).
2. Het is optioneel om een beetje van het gebakken deeg uit de arepa te halen om meer ruimte te maken voor de vulling! Je kunt dit deeg eten met een beetje boter!
3. Doe een royale hoeveelheid Reina Pepiada in de arepa en klaar!

BUEN PROVECHO!

Omelet - Spanje

Bijgerecht: 4 personen

Bereidingstijd: 1 uur

Yvonne en José Cubo

Twee zonen, beiden ongehuwd

Sinds 2010 wonende aan de Poelslaan



Ingrediënten

450 gram aardappelen

2 middelgrote uien

6 eieren

200 ml olijfolie

½ theelepel zout



Een Spaans feestmaal

Bij mijn familie in Spanje kwam de Spaanse omelet regelmatig op tafel. Bij mijn ouders (vader Spaans/moeder Nederlands) was dat wat minder regelmatig, maar niet minder lekker.

Ook Yvonne en onze kinderen vinden de Spaanse omelet erg lekker, op vakanties werd die dan ook regelmatig besteld bij het uit eten gaan.

Ook Yvonne maakt de Spaanse Omelet af en toe thuis en dat is dan meteen weer een feestmaal, vaak met wat andere Spaanse gerechten er omheen.



Bereiding omelet

1. Schil de aardappelen en snijdt ze in dunne plakjes en snijdt de uien in dunne halve ringen.
2. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de aardappelen 15 minuten. Schep af en toe om, hou de aardappelen heel. Voeg na 8 minuten de uien toe.
3. Zeef de aardappelen en uien boven een kom en vang de olie op.
4. Klop de eieren los in een ruime kom en breng op smaak met zout. Schep het aardappelmengsel erdoor en laat 10 minuten rusten.
5. Verhit 2 eetlepels opgevangen olie in een koekenpan op middelhoog vuur en schenk het tortilla mengsel in de pan. Ga na 1 minuut met een spatel langs de rand van de pan om de tortilla los te maken.
6. Keer de tortilla na 4 minuten om met behulp van een bord: schuif de tortilla uit de pan op een groot bord, met de ongebakken kant naar boven. Leg de pan ondersteboven op de tortilla en keer alles vlug om, nu ligt de ongebakken kant onderop. Duw de randjes nog een beetje aan met de spatel. Gaar nog 1 minuut
7. Schuif de tortilla op een bord en laat 5 minuten rusten voor het aansnijden. Vervolgens kun je de tortilla in puntjes snijden.

Custardtaartjes - Portugal

Nagerecht/Gebak: 6 stuks

Bereidingstijd: lang ;-)

Wendy Taveira en Martijn Caspers

2 kinderen: Mason ('15) en Olivia ('17)

Sinds 2015 wonen wij aan de Poelslaan



Ingrediënten

Voor de bakjes

320 g bladerdeeg

Gesmolten boter - om in te vetten

Suiker - om te bestrooien

Kaneel - om te bestuiven

Voor de custard

2,5 dl volle melk

1 kaneelstokje

Een paar reepjes citroenschil

20 g boter

2 el patentbloem

1 tl maïzena

2 eidooiers

Voor de suikersiroop

225 g fijne kristalsuiker

1 kaneelstokje

Een paar reepjes citroenschil,
geraspt



Onze liefde voor Portugal

Wie wel eens in Lissabon geweest is, weet hoe lekker dit gebakje is. Zó lekker dat het zelfs een gevoel van Saudade kan oproepen; de heimwee, weemoed, het verlangen naar iets dat niet meer is. Bij ons thuis is dit gevoel sinds een paar jaar extra sterk aanwezig. De geur en zoete smaak van pastéis de nata zorgen dat je je voor even weer in Lissabon waant. Daarom genieten we er op regenachtige dagen vaak van. Soms halen we ze lekker snel en makkelijk op de markt maar het liefst maken we ze zelf. Dat kost wat tijd, maar er kan echt niets tegenop. Delicioso!



Bereiding custardtaartjes

1. Vet 6 muffinvormpjes in met een goede laag boter en zet ze in de koelkast.
2. Maak van het bladerdeeg een grote rechthoek van 2 tot 3 mm dik.
3. Rol de plak aan de lange zijde strak op. De doorsnede van de rol moet zo'n 5 cm zijn. Snijd dit in 6 plakjes van 1 tot 2 cm breed.
4. Duw de plakjes met je vingers in de muffinvormpjes tot net onder de rand en zet in de koelkast.
5. Verder met de custard: breng 1,5 dl melk samen met het kaneelstokje, citroenschilletjes en 10 g boter tegen de kook aan op halfhoog vuur. Laat het 10 minuten zachtjes trekken en haal daarna het kaneelstokje en de citroenschilletjes eruit.
6. Meng in een kom de bloem, maïzena en de resterende melk in beetjes tot een papje. Schenk daarna al roerende de warme melk toe.
7. Schenk alles weer in de pan en laat even koken op laag vuur. Blijft roeren totdat het dik en romig is.
8. Klopt de resterende boter erdoor en haal van het vuur.
9. Ga verder met de suikersiroop: kook alle ingrediënten in een pan met 75 ml water voor 5 minuten of halfhoog vuur.
10. De suiker lost op en al pruttelend kleurt het tot een lichtbruine geurige karamel.
11. Voeg voorzichtig 75 ml water toe en zet op laag vuur totdat er geen harde stukjes meer inzitten.
12. Schenk de siroop door een zeef in een hittebestendige kom en schenk dan de helft ervan bij de custard en klop goed door.
13. De rest van de siroop kun je in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren. Lekker door de yoghurt of over een toetje!
14. Verwarm de oven voor op de hoogste stand en schuif een bakplaat op het hoogste niveau.
15. Doe de custard in een maatbeker, roer de eierdooiers er doorheen en indien nodig voeg een scheutje melk toe om zo tot 3 dl te komen.
16. Schenk het mengsel in de met deeg bekleden bakjes en zet ze voor 9 tot 13 minuten op de bakplaat in de oven. De bovenkant moet heel donker worden en mag er zelf verbrand uitzien.
17. Haal de bakjes uit de oven en bestrijk ze met een beetje van de overgebleven suikersiroop.
18. Laat ze iets meer afkoelen in de vormpjes en haal ze er dan uit en laat ze verder afkoelen op een rooster zodat de custard iets kan stollen. De binnenkant moet nog romig en heel zacht zijn.
19. Bestrooi ze tot slot met suiker en kaneel, neem een hap en waan je in het prachtige Lissabon!

Stoofschotel van witte bonen, rijst en frisse yoghurtsalade - Turkije

Hoofdgerecht: 4 personen

Bereidingstijd: 90 minuten

Turks gezin met twee dochters.

De een gaat binnenkort naar de universiteit en de ander studeert aan de middelbare school. Beiden geboren en getogen in Nederland.

Woont sinds 2023 in Bovenkerk.

Ingrediënten

Kuru Fasulye (bonenstoofpot)

1 kopje Duru Kuru Fasulye (witte bonen)
1 kleine ui, fijnggehakt
1 teentje knoflook, fijnggehakt
1 el tomatenpuree
1/2 el rode peperpasta (optioneel)
1 el olijfolie
1/2 tl paprikapoeder, 1/4 tl komijn
1/2 tl zout, 1/2 tl suiker
2 kopjes water of bouillon
Optioneel: plakjes *sucuk* (Turkse worst) of 100 g rundvlees in blokjes

Pilav

1/2 kopje Tosyali Piring (of andere rijst met een middellange korrel)
1 el şehriye (vermicelli of orzo)
1 el boter
3/4 kopje water of bouillon
Zout naar smaak

Cacik

1/2 kopje yoghurt
1/4 komkommer, geraspt
1/2 teentje knoflook, fijnggehakt
1/2 el olijfolie
1/2 tl gedroogde munt
Zout naar smaak



Dit gerecht uit Turkije roept zoveel herinneringen op...

In Turkse huishoudens zijn er weinig gerechten zo iconisch en geliefd als Kuru Fasulye. Vaak het "nationale gerecht van Turkije" genoemd, is het een stevige bonenstoofpot die warmte geeft aan veel winterdiners. Gecombineerd met luchtige pilav (rijst) en verfrissende cacik (in tegenstelling tot de Griekse tzatziki wordt de Turkse variant met meer water gemaakt), is het een maaltijd die smaken en texturen naadloos combineert. Deze troostende combinatie staat symbool voor Turkse gastvrijheid, familiebijeenkomsten en een warm welkom.

Ik herinner me dat dit gerecht als kind een vast onderdeel was van de wintermaaltijden van mijn familie. Er zit een speciale troost in de rijke bonenstoofpot op basis van tomaten, de luchtige rijst die alle heerlijke sappen absorbeert en de koele, knoflookyoghurtsalade die alles in balans brengt. Het is nu ook een favoriet bij mijn kinderen, zelfs hier in Nederland. Ze zijn er vooral dol op als ik er een beetje pittige sucuk (Turkse worst) aan toevoeg voor die extra kick. Omdat ik in Nederland woon, heb ik een paar ingrediënten moeten aanpassen, maar gelukkig hebben winkels als Albert Heijn veel van de producten die we nodig hebben, dus ik kan diezelfde vertrouwde smaak die zoveel herinneringen oproept, opnieuw creëren.



Bereiding kuru fasulye-pilav-cacik

Kuru Fasulye (Bonenstoofpot)

1. Week de bonen een nacht, spoel ze af en laat ze uitlekken.
2. Fruit de ui in olijfolie tot hij zacht is. Voeg de knoflook toe en bak nog een minuut.
3. Voeg de tomatenpuree en (optioneel) de peperpuree toe en bak tot ze geurig zijn.
4. Als u vlees gebruikt, voeg dit dan nu toe en bak het lichtbruin. Voeg de bonen en kruiden toe.
5. Giet er water/bouillon bij, dek af en laat 45 minuten tot 1 uur sudderen, tot de bonen gaar zijn en de saus dik is.
6. Voeg voor extra smaak een laurierblaadje of een snuffje tijm en munt toe tijdens het sudderen.

Pilav (Rijst)

1. Rooster de şehriye in boter tot ze goudbruin zijn. Pas op dat ze niet verbranden!
2. Voeg de gewassen rijst toe en roer, zodat de rijst bedekt is met het botermengsel.
3. Giet er heet water of bouillon bij, voeg zout toe en dek af. 4. Kook 15-18 minuten op laag vuur. Laat 5 minuten staan voordat je het losmaakt.

Cacik

1. Meng in een kom yoghurt, geraspte komkommer, gehakte knoflook en olijfolie.
2. Voeg zout en gedroogde munt naar smaak toe. Pas de dikte naar wens aan met water.
3. Lepel het met een lepel uit de kom.
4. Laat het 30 minuten in de koelkast staan voordat je het serveert.

TIP: Je kunt Kuru Fasulye op pilav serveren of er pilav bij eten.

Jan in de zak - Nederland

Hoofdgerecht: 2/3 personen

Bereidingstijd: 120 minuten

Ingrediënten

Jan in de zak

300 gram zelfrijzend bakmeel

150 gram rozijnen

1 ei

2 dl lauwe melk

Snufje zout

Water

Een katoenen zak of theedoek

Schoteltje

Grote pan

Voor de saus

100 gram margarine

250 gram stroop

Kleine pan

Jaap en Loes Verbruggen

Een dochter, een zoon en twee kleinkinderen
Wij wonen al 48 jaar aan de Noorddammerweg,
Jaap woont hier al zijn hele leven.



Jan in de zak.

Jan in de zak is een ouderwets streekproduct uit West-Friesland, de plek waar mijn opa (Loes) vandaan komt. Mijn moeder maakte dit altijd voor de Vastentijd en als het zomervakantie was. Wij, haar kinderen, waren hier erg dol op, vooral met veel saus (de stroop met margarine) erover. Jaap en onze kinderen vinden het ook nog steeds erg lekker.

Het is een vegetarisch recept, maar in mijn kinderjaren hadden wij daar nog nooit van gehoord.



Foto 1



Foto 2



Foto 3

Bereiding Jan in de zak

1. Doe de bloem in een kom, voeg het ei en de lauwe melk toe. Roer dit tot een goed beslag.
2. Voeg de goed gewassen rozijnen en een snufje zout toe.
3. Roer dit heel goed door elkaar.
4. Spoel ondertussen de katoenen zak (of theedoek) met lauw water uit, zodat hij ook beetje vochtig blijft.
5. Doe wat meel aan de binnenkant van de katoenen zak (of theedoek) zodat het deeg niet blijft plakken.
6. Doe het deeg in de katoenen zak (of theedoek). *Foto 1*
7. Bind de katoenen zak goed dicht, maar zorg dat er voldoende ruimte overblijft voor het deeg om in de pan te rijzen. (Bij de theedoek hier ook rekening mee houden en luchtig om het deeg vouwen) *Foto 2*
8. Pak een grote pan, leg onderin de pan een omgekeerd schoteltje en vul de pan ongeveer tot de helft met water.
9. Leg hierin de katoenen zak met het deeg.
10. Breng het aan de kook en laat het 2 uur in de pan doorkoken. Het water mag niet van de kook raken. (Leuk weetje en tip: Mijn moeder zette de pan met het deeg altijd op een petroleumstelletje en liet het daarop pruttelen.)
11. Prik na 2 uur met een satéstokje in het deeg om te kijken of het gaar is. Komt het satéstokje er schoon uit, dan is het gaar.
12. Haal de deegbal dan uit de pan en de katoenen zak en laat hem even drogen. *Foto 3*
13. Doe ondertussen in een klein pannetje de margarine en de stroop (niet helemaal tot de rand vullen).
14. Dit nu verwarmen op het vuur en al roerend heel goed door elkaar mengen. Dit wordt de saus.
15. Snij nu de Jan in de Zak in plakken en doe de stroopsaus erover.
16. Heerlijk en nu maar smullen. Eet smakelijk!!

Stoofpot van vlees en groenten - Groot Brittanië

Hoofdgerecht: Hoofdgerecht

Aantal personen: 4-6

Bereidingstijd: 30 min + 2 uur
sudderren

Ingrediënten

500 g rundergehakt in blokjes
500 g lamsgehakt
3 middelgrote uien
5 wortelen
600 g geschilde aardappelen
1 prei
1 liter runderbouillon
2 el tomatenpuree
2 el zwarte stroop
1 el grove mosterd
Geheim ingrediënt.... 😊

Serveer ook met een bijgerecht
van rode kool of rode biet en een
pint Guinness (optioneel)

Maureen & Gertjan

1 dochter, 1 bonusdochter, alleenstaand

Veel familie in Europa

2 katten wonen thuis, 'Penny & Shelly', zussen & 13 jaar
Woonachtig in Bovenkerk sinds 2010 aan het Jacob van
Lennepplantsoen



Hallo, mijn naam is Maureen en ik woon al 42 jaar in Amstelveen en sinds 2010 in Bovenkerk. Mijn partner heet Gertjan (geboren in Amsterdam) en hij houdt ook van koken en eten van Scouse! Ik ben geboren en getogen in Liverpool, Merseyside, Noordwest-Engeland en ik vertrok toen ik 18 jaar oud was, omdat ik verliefd werd op een Nederlander! Ik heb een dochter van 31 jaar oud, die in Amstelveen is geboren en er nog steeds woont, genaamd Amanda. Hoewel ze vegetariër is, vindt ze Scouse ook heerlijk, maar dan laat ik het vlees uit het recept weg en gebruik ik meer kikkererwten, zoete aardappelen en groenten! Liverpool staat bekend om veel dingen: The Beatles, voetbal, humor, dansen en de mensen die erg vriendelijk zijn, zijn supertrots op dit lokale gerecht. Het is een heel simpele stoofpot die zijn oorsprong vindt in armoede. Het hielp de moeder om grote gezinnen te voeden tijdens de Industriële Revolutie, bijvoorbeeld fabrieksarbeiders, zoals mijn moeder, Ethel Jones, die me leerde hoe ik het moest maken. De straattaal is ook wel Scouse! Als ik je ooit in het echt ontmoet, zal ik er een gesprekje over voeren en kijken of je me kunt verstaan, net zoals Gertjan en Amanda dat ook kunnen 😊



Geniet van je Scouse, YUM... Lekker, 'gerr 'it down' ya!



Bereiding Ethels' Scouse, Liverpudlians.....Dinner!

1. Verhit een grote pan met een bouillonblokje op het vuur en bak het rundvlees bruin tot het volledig gekleurd is. Haal het uit de pan.
2. Bak het lamsgehakt in dezelfde pan tot het volledig gekleurd is.
3. Zet het vuur laag. Verhit de pan en voeg grof gesnipperde ui en geschilde en grof gesneden wortelen toe. Bak tot ze zacht beginnen te worden. Voeg het rundvlees terug toe aan de pan en roer (let op: zout is niet nodig).
4. Roer de tomatenpuree erdoor tot het volledig gemengd is. Voeg de geschilde aardappelen toe, in grote stukken gesneden (helften of kwarten), afhankelijk van de grootte van de aardappelen.
5. Voeg runderbouillon of water toe (gebruik 2 runderbouillonblokjes, bijvoorbeeld OXO).
6. Breng het geheel zachtjes aan de kook en kook tot het rundvlees gaar is of tot de aardappelen beginnen te verkrumelen en de Scouse dikker wordt, ongeveer 2 uur.
7. Voeg de gesneden prei, stroop en mosterd (Lyons) toe en kook nog 20 minuten. Proef de kruiden en voeg indien nodig zout toe.

Maaltijdsalade met tofu en taugé - Indonesië

Hoofdgerecht: 2 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Yvette Cramer, twee zoons, van wie een getrouwd.

Sinds 2022 wonend aan de Ringslang

Ingrediënten

1 blok tofu
Beetje bloem
Zonnebloemolie om in te bakken
400 gram taugé
1 knoflookteen
Eetlepel sambal (Badjak)
50 ml ketjap/sojasaus
Sap van halve limoen
Optioneel Bruine suiker of
palmsuiker
Rode wijnazijn naar smaak
Water, zout
Paar takjes peterselie
Krokant gebakken uitjes (van de
toko of zelf frituren)



Erbij optioneel

Rijst of mihoen,
Een gekookt ei,
Schijfjes komkommer,
Kroepoek of emping,
Seroendeng

Ketoprak is een maaltijdsalade uit Indonesië. Mijn vader maakte het vaak toen we kinderen waren, en later ook toen we zelf kinderen hadden. Ik maak het gerecht sindsdien regelmatig voor mijn gezin. Toen mijn jongste zoon nog thuis woonde, stond het een tijdlang zelfs wekelijks op het menu. Het is een smakelijke, voedzame, lichte, vegetarische maaltijd die ook nog eens makkelijk te maken is en in een handomdraai op tafel staat. En dat is door de weeks als iedereen van werk of school komt, een prettige bijkomstigheid.



Bereiding Ketoprak

1. Laat de tofu goed uitlekken op keukenpapier en snij in plakken van 1 cm dik. Rol lichtjes door de bloem.
2. Doe een laag olie in een wok of hapjespan en laat goed warm worden. Bak de tofu aan beide kanten licht bruin. Laat uitlekken op keukenpapier.
3. Maak een sausje van de fijn geplette knoflook, sambal, sojasaus, limoensap, suiker, azijn en voeg water toe tot de gewenste dikte bereikt is.
4. Snij de peterselie heel fijn
5. Spoel de taugé af met heet water

Leg de tofu op een schaal, erbovenop komt de taugé. Strooi de peterselie en uitjes eroverheen. Hierover heen komt het sausje. Serveer apart de rijst of mihoen. Lekker met verse komkommer, ei, kroepoek, emping of seroendeng.

Gesmoorde koolraap met kaassaus - Nederland

Hoofdgerecht: 2 personen

Bereidingstijd: onbekend

Marja Schoof
(Ouderwets recept)

Ingrediënten

1 flinke koolraap
ca. 25 gr boter
Zout
Nootmuskaat

Voor de saus

2 el boter
3 el bloem
2,5 dl melk
50 gr geraspte kaas (of 25 gr
geraspte kaas en 25 gr
roquefort)
Peper en zout

Mijn moeder Jopie vond koken maar een noodzakelijk kwaad. Ze had het van huis uit ook niet meegekregen, mijn oma was van de generatie aardappelen, groente en (niet elke dag) vlees en dan ook nogal fantasieloos. Oma was een slimme vrouw dus die wilde haar tijd natuurlijk beter besteden dan eten klaarmaken en het huishouden doen.

Omdat mijn moeder geen koolraap lustte, aten we (met mijn vader, zusje en drie broers) dat sporadisch. Maar de kinderen waren er dol op, vooral ook omdat – áls we het aten – het eruitzag als patatjes en waar doe je kinderen een groter plezier mee dan met patatjes!

Tegenwoordig wordt koolraap in Nederland weinig meer gegeten en is het een van de zogenoemde ‘vergeten groenten’. Dat is jammer, want koolraap is erg lekker en verrassend veelzijdig.

Bereiding

1. De koolraap schillen en in plakken van ca. 1 cm snijden. Deze in reepjes ofwel “patatjes” snijden.
2. In een pan de boter smelten en daarin de koolraap heel even zachtjes bakken. Beetje zout en een scheutje water toevoegen en dan ongeveer 20 minuten laten smoren.
3. Tegelijkertijd in een sausspannetje de boter smelten en de bloem erdoor roeren. Blijven roeren en scheutje voor scheutje de melk toevoegen. De saus ca. 10 minuten heel zachtjes laten koken. De kaas erdoor roeren en eventueel op smaak brengen met peper en zout.
4. De saus over de koolraap schenken en bestrooien met wat nootmuskaat. Lekker met gebakken aardappeltjes en kip of vis maar zeker ook als stampot met rookworst.



Jopie's kipsalade - Nederland

Hoofdgerecht: 4 personen

Marja Schoof

Bereidingstijd: onbekend

Ingrediënten

150-175 gr kipfilet
2 mandarijnen
1 stengel bosui
50 gr walnoten
Handje blanke rozijnen
Peper, zout

Voor de dressing

2 el Griekse yoghurt
1 el mayonaise
1 tl gladde mosterd
Snufje kerriepoeder
Scheutje citroensap

Waar mijn moeder later – de kinderen waren toen al lang het huis uit – wél bekend om stond, was haar ongeëvenaarde kipsalade. Daar was de hele familie gek op en dat maakte ze dan ook regelmatig én met plezier! Vooral bij verjaardagen of andere feestelijkheden kwam de roemruchte salade op tafel en aten we de schaal steevast tot de bodem toe leeg.

Die salade mis ik nog wel eens hoor. Want, ook al komt het onderstaande recept heel dicht in de buurt, die van je moeder blijft toch altijd de lekkerste....

Bereiding

1. Kook de kipfilet in ca. 10 minuten in water gaar en laat deze daarna een paar minuten afkoelen.
2. Snijd vervolgens de kipfilet in (niet te kleine) stukjes.
3. Pel de mandarijnen, snijd de bosui in smalle ringetjes en hak de walnoten (niet te fijn).
4. Maak een dressing van de yoghurt, mayonaise en mosterd met de kerriepoeder en het citroensap.
5. Meng de kip met de mandarijnen, de bosuiringetjes, de gehakte walnoten en de rozijnen.
6. Schep er vervolgens de dressing door en breng eventueel op smaak met peper en/of zout.

TIP: Lekker met stokbrood of een geroosterd broodje.

Eet smakelijk!

Opgerolde bladeren met vulling - Bulgarije

Hoofdgerecht: 4 personen

Bereidingstijd: 2 uur

Ingrediënten

500 g rundergehakt
10 zuurkoolbladeren (als sommige groot zijn, kunnen ze gehalveerd worden)
10 wijnbladeren
5 rode paprika's
Baldorijst – 200 g
2 grote uien - fijngesneden
1 stengel prei - fijngesneden
1 tl gedroogde bonenkruid
1 tl gedroogde munt
2 el paprika
1 tl zwarte peper
4 el zonnebloemolie
100 ml zuurkoolsap

Tsvetelina en Gyuner Kush

Turks/Bulgaars gezin met één zoon.

Onze zoon studeert aan de Radboud Universiteit.

Woont sinds 2024 in Bovenkerk.



Bulgaarse sarmi is een klassieke Bulgaarse wintermaaltijd die de aroma's van zuurkool en kruiden combineert met de rijke textuur van gehakt en rijst. Alle ingrediënten zijn verkrijgbaar in de Bulgaarse winkels in Nederland.

Ik kook thuis vaak sarmi en gebruik zelfgemaakte zuurkool en wijnbladeren, gemaakt door mijn moeder. Als we met de auto naar Bulgarije reizen, nemen we zuurkoolbladeren mee naar Nederland en zetten we de Bulgaarse culinaire tradities voort die me altijd herinneren aan mijn jeugd en mijn familie daar.



Bereiding Sarmi s kisselo zele, lozovi lista i pulneni chushki

1. We gebruiken gezonde en grotere kool- en wijnbladeren door het dikkere deel ervan te verwijderen.
2. Stoof de fijngesneden ui. Zodra de ui glazig wordt, voeg je ongeveer 2 theelepels paprikapoeder toe en meng je goed, zorg ervoor dat je niet bakt, maar laat stoven.
3. Voeg direct daarna het gehakt toe en meng goed zodat het niet klonterig blijft.
4. Voeg, zodra het mengsel met gehakt en ui homogeen is, zout, peper, munt en bonenkruid naar smaak toe.
5. Voeg de gewassen rijst toe en meng goed met het gehakt. Voeg 1 kopje water toe en kook tot de rijst het water heeft opgenomen. Haal van het vuur en wacht tot het iets is afgekoeld.
6. Neem een koolblad, doe er 1 eetlepel van de vulling in (als het groter is, misschien meer vulling) en wikkel er een strakke sarma omheen. Herhaal hetzelfde met de wijnbladeren en rode paprika's.
7. Neem een grotere pan en giet er olie op. Leg een koolblad op de bodem van de pan en begin de kool/wijnbladeren en rode paprika's dicht tegen elkaar aan te schikken. Leg de gevulde koolrolletjes en gevulde paprika's in lagen neer tot de vulling op is. Leg er een plat bord op met de onderkant naar boven, zodat de sarmi goed vastzit en niet verschuift tijdens het koken. Giet er water en 100 ml zuurkoolsap overheen tot het bord bedekt is en kook de koolrolletjes tot de rijst zwelt en de kool zacht wordt.
8. Haal vervolgens de sarmi en gevulde paprika's uit de pan en leg ze in een schaal met olie op de bodem. Besprenkel de bovenkant licht met olie en paprikapoeder en bak ze tot de bovenkant goudbruin is.

Auberginedip - Iran

Hoofdgerecht: 3-4 personen

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten

3 middelgrote aubergines
4 eetlepels plantaardige olie
1 grote teen knoflook
½ kopje water
Zout en zwarte peper (naar smaak)
⅓ kopje walnoten
1 grote ui
2 theelepels gedroogde munt
¾ kopje Kashk: Perzische weipastei (verkrijgbaar in Perzische of Turkse supermarkten)

Kashk

Ook bekend als Perzische saus of weipastei



Soha en Sadra

Perzisch gezin woont sinds 2024 in Bovenkerk



Kashke Bademjan is een populaire Perzische (Iraanse) dip/voorgerecht/bijgerecht met geroosterde (of gebakken) aubergine, uien, knoflook, munt en wei. Kashk is het Perzische woord voor wei en bademjan betekent aubergine. De reden dat Perzen munt in deze dip gebruiken, is om de WARME eigenschappen van aubergine in balans te brengen met de KOUDE eigenschappen van munt. De WARME en KOUDE aard van ingrediënten en hun balans in recepten is een fundamenteel thema in de Perzische/Iraanse culinaire traditie!



Bereiding Kashke Bademjan

****** Het originele recept suggereert om de aubergines op het vuur te barbecueën en ze vervolgens te schillen. Maar dit recept is aangepast om de aubergines te frituren. ******

1. Schil de aubergines en snijd ze in de lengte doormidden of in kwarten. Verhit 4 eetlepels plantaardige olie in een middelgrote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Leg de aubergineplakken in een enkele laag in de pan. Dek af en bak ze ongeveer 7 minuten, of tot ze aan één kant goudbruin zijn. Draai de aubergines om, dek af en bak de andere kant nog 5-7 minuten, tot ze gaar zijn.
2. Verhit, terwijl de aubergines frituren, 3 eetlepels plantaardige olie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde uien toe en bak ze goudbruin.
3. Als de aubergines gebakken zijn, voeg dan de gehakte knoflook, water, zout en zwarte peper toe aan de pan. Dek af en bak ongeveer 15 minuten op laag vuur, of tot de aubergines heel gaar zijn en het water verdampt is. Prak de aubergines met een vork of aardappelstamper tot een grove massa.
4. Maal de walnoten in een keukenmachine fijn, maar zorg ervoor dat je ze niet te fijn maalt tot een pasta. Voeg de gemalen walnoten en gebakken uien toe aan het auberginemengsel. Roer de gemalen gedroogde munt en de kashk erdoor tot ze goed gemengd zijn. Breng indien nodig op smaak met extra zout en peper. Serveer warm of op kamertemperatuur met geroosterd platbrood, pitabrood of stokbrood.

Gevulde koolbladeren - Bosnië

Hoofdgerecht: 4 personen

Bereidingstijd: 30 min (+ 30 min koken)

Hata Balog

2 dochters, 4 kleindochters

Sinds feb. '25 woon ik aan de Salamander

Ingrediënten

1 Grote zuurkool (of 2 middelgrote)
½ platte peterselie
200 g rijst
200 g gehakt
1 ui
6/7 tenen knoflook
2 tomaten
1 el tomatenpuree
Zout
Peper

Tomatensaus

2 el tomatenpuree
200 ml (runder of groente) bouillon



Fijne herinneringen uit de Balkan

Sarma, een traditioneel gerecht uit de Balkan, roept bij mij warme herinneringen op uit mijn kindertijd. Het was altijd een speciaal moment wanneer mijn moeder de keuken vulde met de geur van dit heerlijke gerecht. Dit gerecht symboliseert niet alleen de rijke culinaire traditie van de Balkan, maar ook de verbondenheid binnen mijn familie. Elk hapje vertelt een verhaal van samen koken, delen en genieten van elkaars gezelschap. Met dit recept wil ik niet alleen de smaak van mijn jeugd herbeleven, maar ook deze prachtige traditie doorgeven aan de volgende generatie.



Sarma is voor mij meer dan alleen een maaltijd, het is een stukje erfgoed.



Bereiding Sarma

1. Je hebt een gehele zuurkool nodig, deze kun je het best kopen bij een Turkse supermarkt. Haal de bladeren van deze kool voorzichtig uit elkaar, en snijd zo nodig de allergrootste bladeren door het midden.
2. Pel voor de vulling de ui en snipper deze fijn. Pers de knoflook en hak de peterselie. Snijd de tomaat in kleine blokjes.
3. Meng in een grote schaal het gehakt samen met de rijst, ui, knoflook, tomaat, tomatenpuree en peterselie en breng op smaak met peper en zout.
4. Verdeel het gehaktmengsel over de koolbladeren en rol op. Stappenplan oprollen:
 - a) Leg een lepel van het gehaktmengsel in het midden van een koolblad
 - b) Vouw nu het onderste deel van het blad over het gehaktmengsel
 - c) Vervolgens vouw je de zijkanen naar binnen
 - d) Ten slotte rol je het 'pakketje' strak op naar boven richting het overgebleven blad
5. Bedek de bodem van een grote pan met de afsnijdsels/nerven van de koolbladeren zodat de gevulde rolletjes straks niet aanbranden. Verdeel de gevulde rolletjes in de pan. Zorg dat ze goed strak tegen elkaar aan liggen anders gaan ze tijdens het koken open.

Tomatensaus

1. Meng voor de saus in een kommetje de tomatenpuree, circa 200 ml warm water met 1 blokje (runder of groente) bouillon.
2. Schenk de tomatensaus over de gevulde rolletjes zodat de rolletjes net niet onder staan. Voeg extra vocht toe wanneer nodig. Leg eventueel een bord op de koolrolletjes zodat ze mooi op hun plek blijven. Kook op laag vuur in circa 30 tot 40 minuten gaar. Houd tijdens het koken goed in de gaten dat er voldoende vocht aanwezig is, zo niet voeg wat extra toe aan de pan.

Paella met aioli en stokbrood - Spanje

Hoofdgerecht: 6 personen

Bereidingstijd: onbekend

Thijs, Edwin en René

Vrijwilligers in Bovenkerk

Ingrediënten

Flinke scheut olijfolie
250 gr chorizo in blokje
4 ons kipfilet
6 grotere garnalen
3 tenen gesneden knoflook
250 gr uienblokjes
250 gr rode paprikablokjes
250 gr "fruits de mer" (diepvries)
600 gr verse tomaten in blokjes gesneden
250 gr doperwten (diepvries)
1 zakje Paellero kruiden
Beetje saffraan
600 gram paellarijst
1300 ml kippenbouillon.
1 stokbrood.

Voor de "snelle" aioli:
6 el mayonaise
2 tenen knoflook
Beetje citroensap
2 el extra vergine olijfolie
2 tl mosterd
Scheutje tabasco
Zout
Peper



Amstelveens Nieuwsblad

Paella-dag bij Samen Eten in Bovenkerk

Op de laatste vrijdag van juli 2025 was het Paella-dag bij Samen Eten. Het team van vrijwilligers maakte samen met Thuis Houtappels twee supergrote pannen Paella voor 155 eters in het Noorddamcentrum. Eten en gezellig samenzijn is het concept van Samen Eten in Bovenkerk. En dat de vrijwilligers het superleuk vinden is te zien. De kleding was van een extra Spaans tintje voorzien en op de tafels stonden olijven, Aioli saus en stokbrood. Alle gasten hadden weer een prachtige avond.



Bereiding

1. Maak de pan heet, voeg een flinke scheut olijfolie toe aan de pan, bak de chorizo blokjes in de olijfolie, en schep ze op een bordje als ze knapperig zijn.
2. Bak de drumsticks in het vet van de chorizo, als ze aangezet zijn in oven verder gaar laten worden op 150 graden, zo lang als je met de paella bezig bent.
3. In hetzelfde vet de reuze garnalen 1 minuut aanbakken, leg apart en doe ze de laatste 5 minuten nog even bij de drumsticks in de oven.
4. In hetzelfde vet de knoflook, de uien, de paprika en de fruits de mer aanbakken.
5. Voeg de tomatenblokjes en de doperwten toe.
6. Voeg het Paellero kruidenzakje toe, roer de saffraan en de rijst erdoor, bak het even aan, en voeg de kippenbouillon toe. Roer door zodat het goed vermengd is.
7. Doe er aluminiumfolie of een deksel op, en laat op zacht vuur de rijst gaar worden. Kijk op het pak of op de zak hoe lang de rijst moet garen, meestal +/- 20 minuten. Zet net voordat de rijst gaar is de garnalen (van punt 3) nog even bij de drumsticks in de oven, dat je het niet vergeet.
8. Schep de chorizo door de rijst als het gaar is
9. Snijd van tevoren de citroen in partjes en leg deze rondom boven op de paella.
10. Leg de drumsticks en de reuze garnalen rondom bovenop de paella.
11. Serveer de paella met stokbrood en Aioli.

Fruitsoep met hangop - Nederland

Nagerecht: 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Team Noorddamcentrum

Ingrediënten

Soep

150 cc sinaasappelsap

75 gr aardbeien

12,5 gr vanillesuiker

12,5 gr suiker

Paar druppels citroen

Klein stukje verse rode peper

Snufje kaneel

Vulling

25 gr aardbeien

20 gr bosbessen

15 gr frambozen

10 gr bramen

Topping

15 cc hangop

3 gr suiker



Kleurrijk Leven

In het Noorddamcentrum zijn we er voor de mensen. Met een glimlach en een beetje aandacht hopen we mensen met elkaar te verbinden. Dit gerecht is kleurrijk en heerlijk zoet en staat daar symbool voor. Het is gemakkelijk te maken en is eindeloos te combineren.





Bereiding

Stap 1 de basis voor de soep

Doe sinaasappelsap in een steelpan en breng aan de kook. Voeg suiker en vanillesuiker toe. Blijf roeren totdat suikers opgelost zijn en laat goed afkoelen.

Stap 2 fruit schoonmaken

Was het fruit. Houd aardbeien kort onder heet stromend water en laat afkoelen. Verdeel de aardbeien in twee porties. De minst mooie arbeiden gaan in de soep. De aardbeien voor de vulling halveren of in kwarten snijden.

Stap 3 de soep afmaken

Doe soep in blender, voeg aardbeien en specerijen toe (uitgeperste limoen, kaneel en peper) en pureer tot gladde massa.

Stap 4 Klaar maken om op te dienen

Verdeel de soep over de borden/glaasjes. Voeg fruit en hangop toe.

TIP: vervang de hangop eens voor vanille-ijs.

TIP2: vervang het verse fruit in de winter voor fruit uit de diepvries.

Surinaamse Saoto Soep

Nationaliteit: Nederlandse

Hoofdgerecht: Saoto Soep

Bereidingstijd: 90 minuten

Patricia Berkleef- Gersie

Drie zonen, 6 kleinkinderen.

Sinds 2008 woonachtig in Bovenkerk

Ingrediënten

3 kippenbouten
2 stengels citroengras (sereh),
geknusd
2 stukken laos, in schijfjes
3 cm gember, in schijfjes
8 piment korrels
2 salam blaadjes
3 takjes bladselderij, fijngehakt
2 uien, gehalveerd
4 teentjes knoflook, in schijfjes
2 kippenbouillonblokjes
2 groenten bouillonblokjes
1 tl witte peper

Optioneel:

1 madame Jeanette peper

Wat een mooi initiatief om met dit receptenboek de verschillende culturen binnen onze gemeenschap te vieren! Het is voor mij een eer om hieraan bij te dragen en een stukje van mijn Surinaamse achtergrond met jullie te delen.

Ik ben van Surinaamse afkomst en woon inmiddels ruim 55 jaar in Nederland, waarvan de laatste 17 jaar met veel plezier in Bovenkerk. Suriname kent een rijke culturele diversiteit met vijf grote bevolkingsgroepen, waaronder de Javaanse gemeenschap. Van hen is de heerlijke Saoto soep afkomstig, een gerecht dat mijn moeder stevast als voorgerecht serveerde tijdens de vele feesten die wij thuis vierden.

Deze krachtige, geurige soep met kip, taugé, ei en vermicelli is niet alleen smaakvol, maar ook hartverwarmend. Het brengt herinneringen terug aan gezelligheid, familie en samenzijn.

Met veel plezier deel ik dit recept, in de hoop dat het jullie net zo zal smaken als het voor ons altijd heeft gedaan.

Laat je inspireren en geniet van de rijke smaken van Suriname!

Eet smakelijk!



Bereiding

Stap 1

Breng 3 liter water in een grote soeppan aan de kook en voeg daarbij de kippenbouten, de salamblaadjes, fijngesneden knoflook en ui, de sereh, bouillonblokjes, pimentkorrels, 1 takje bladselderij en de stukken laos toe. Breng de bouillon aan de kook, zet daarna het vuur lager en laat de bouillon 1 uur doorpruttelen.

Verwijder af en toe met een schuimspaan de vetlaag en breng de bouillon op smaak met bouillonblokjes.

Stap 2

Maak de kipfilet schoon en kook deze in de bouillon gaar, haal de kip uit de bouillon en laat het goed uitlekken (dep het eventueel droog met een stukje keukenpapier). Bak de kip in een koekenpan met een beetje olie totdat de korst mooi bruin is en lekker knapperig wordt. Laat de kip afkoelen en pluk daarna de kip met je handen in kleine reepjes.

Stap

Neem een soepkom en leg de geplukte kip, een beetje taugé, 1 ei en 1 of 2 eetlepels saoto mix (friet en vermicelli) toe.

Schep hier de hete bouillon overheen totdat alle ingrediënten bedekt zijn en voeg naar smaak de gebakken uitjes en fijngehakte bladselderij toe.

Serveer de saoto met gekookte rijst en eventueel met in aparte schaaltes ketjap en pepersaus.

Kooktips – maten en gewichten

Het is af en toe een hele uitdaging om uit verschillende recepten de juiste hoeveelheden te halen. Wereldwijd worden veel verschillende maten en gewichten gebruikt voor recepten. Op deze pagina een overzicht van de meest gebruikte inhoudsmaten en gewichten om het koken makkelijker te maken.

Inhoudsmaten

In de tabel hieronder staan verschillende inhoudsmaten (voor vloeistoffen). Heb je geen goede eetlepel, theelepel of maatschepje bij de hand, dan kan je de hoeveelheden uit de onderste tabel gebruiken voor je recept.

Inhoudsmaat	Afkorting	ml	cc
¼ eetlepel	¼ el	1,25 ml	1,25 cc
½ theelepel	½ tl	2,5 ml	2,5 cc
1 theelepel	1 tl	5 ml	5 cc
2 theelepels	2 tl	10 ml	10 cc
1 dessertlepel	–	10 ml	10 cc
1 eetlepel	1 el	15 ml	15 cc
5 theelepels	5 tl	25 ml	25 cc
2 eetlepels	2 el	30	30 cc
3 eetlepels	3 el	45 ml	45 cc
4 eetlepels	4 el	60 ml	60 cc
5 eetlepels	5 el	75 ml	75 cc
6 eetlepels	6 el	90 ml	90 cc
1 waterglas	–	250 ml	250 cc
1 wijnglas	–	125 ml	125 cc
1 sherryglas	–	80 ml	80 cc
1 borrelglas	–	20 ml	20 cc
1 soepkop	–	250 ml	250 cc

Hoeveelheden, maten en gewichten

In recepten zie je vaak staan: “Voeg een snufje zout toe”. Maar wat wordt daar nou mee bedoeld? Hieronder een overzicht van aan aantal veel gebruikte aanduidingen in recepten.

- 1 snufje: hoeveelheid die je tussen duim en wijsvinger kunt houden
- 1 mespuntje: 3 tot 4 snufjes
- 1 theelepel: tussen de 3 en 15 gram
- 1 eetlepel: tussen de 8 en 30 gram
- 1 kopje (1 cup): in Groot Brittanië en Amerika zijn hier standaardmaten voor. In een kopje gaat ca. 125 tot 250 ml.

Temperaturen Celsius °C vs fahrenheit F.

In Nederland en een groot deel van Europa gebruiken we als aanduiding van temperatuur Celsius (°C). In Amerika wordt Fahrenheit (F) gebruikt als aanduiding van temperatuur en daarom vind je hieronder een overzicht van de belangrijkste temperaturen omgerekend in Fahrenheit. Zo wordt een Amerikaans recept gebruiken een stuk makkelijker.

In Celsius	Fahrenheit	Aanduiding
110 °C	225 F	Lauw
120 °C	250 F	Lauw
140 °C	285 F	Lauwwarm
150 °C	300 F	Lauwwarm
160 °C	325 F	Warm
170 °C	325 F	Warm
180 °C	350 F	Warm
190 °C	375 F	Matig heet
200 °C	400 F	Heet
220 °C	425 F	Heet
230 °C	450 F	Zeer heet

Voedingsmiddelen per stuk

In recepten wordt vaak verwezen naar een groot ei of een middelgrote uit. De tabel hieronder heeft een aanduiding wat de verhouding in de maten en gewichten van de verschillende ingrediënten is, zodat je beter kan inschatten hoeveel van elk ingrediënt je nodig hebt. Staat er in het recept bijvoorbeeld 1 middelgrote ui, dan gaat het erom dat er ongeveer 60 gram ui in het recept gaat. Dit kan ook prima uit 2 kleine uien of een deel van een grote ui.

Hoeveel weegt	in gram
1 middelgrote aardappel	100
1 middelgrote appel	100
1 groot ei	70
1 middelgroot ei	50
1 klontje boter	20
1 knoflookteentje	5
1 knol of raap	150
1 sjalotje	10
1 wortel	100
1 middelgrote tomaat	100
1 middelgrote ui	60
1 middelgrote wortel	100
1 raap	150
1 tomaat	100
1 wortel	100
1 aardappel	90

1 ui	70
1 teentje knoflook	5

Voedingsmiddelen per maataanduiding

Niet elk product heeft dezelfde dichtheid en dus ook niet hetzelfde gewicht per aangegeven maat. Bijvoorbeeld 1 theelepel honing weegt meer dan een theelepel suiker. In de tabel hieronder staan een aantal veel voorkomende voedingsmiddelen met in de kolommen erachter het aantal gram dat in een bepaalde maatvoering zit.

Voedingsmiddel	één theelepel	één eetlepel	één kopje
Aardappelmeel	2 gr	7 gr	100 gr
Bakpoeder	3 gr	7 gr	80 gr
Basterdsuiker, bruin	2 gr	8 gr	125 gr
Basterdsuiker, geel	2 gr	7 gr	105 gr
Basterdsuiker, wit	1 gr	6 gr	95 gr
Bloem	3 gr	10 gr	80 gr
Boter/margarine	5 gr	12 gr	–
Cacaopoeder	1,5 gr	5	75 gr
Custerdpoeder	–	7	80 gr
Erwten/Bonen	–	–	90 gr
Gelatinepoeder	1 gr	4 gr	–
Geraspte kaas	5 gr	15 gr	100 gr
Griesmeel	–	9 gr	90 gr
Havervlokken	3 gr	6 gr	–
Honing	4 gr	12 gr	–
Koffie, gemalen	–	3 gr	–
Kokosmeel	–	4 gr	60 gr
Krenten/rozijnen	–	10 gr	120 gr
Kwark	10 gr	20 gr	–
Maïzena	2 gr	5 gr	75 gr
Melk	–	15 gr	145 gr
Olie	4 gr	10 gr	–
Paneermeel	4 gr	10 gr	120 gr
Poedersuiker	3 gr	10 gr	100 gr
Rijst, rauw	–	15 gr	120 gr
Rijst, gaar	–	12 gr	100 gr
Room	4 gr	10 gr	–
Stroop	–	28 gr	–
Suiker	1,5 gr	10 gr	115 gr
Water	–	17 gr	150 gr
Zout	3 gr	11 gr	–
Zure room	8 gr	20 gr	–

