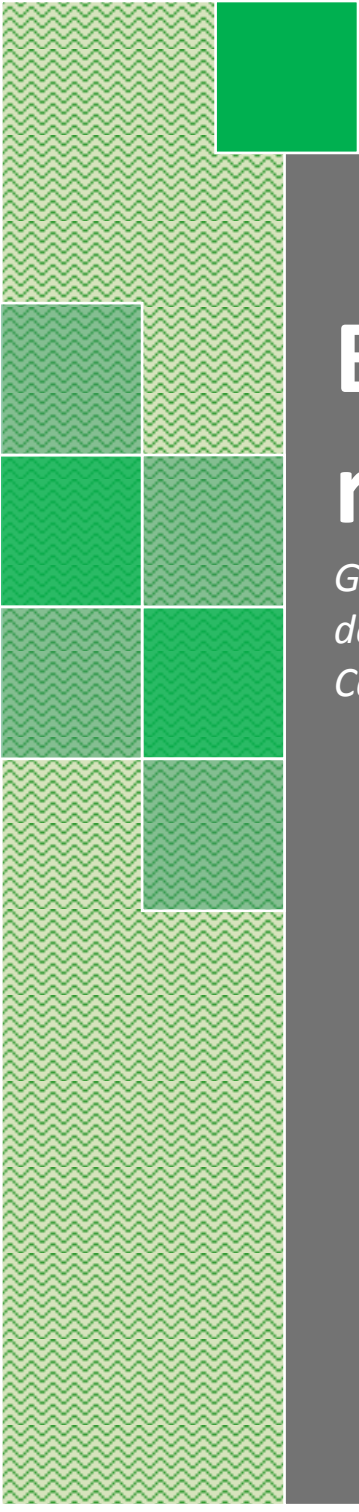




Brochure met recepten

*Gericht op de warme maaltijden in
de kleinschalige woongroepen van
Carintreggeland*



Voorwoord

Deze brochure is ontworpen voor de medewerkers zorg en welzijn die werkzaam zijn in de kleinschalige woongroepen van Carintreggeland.

Een gezonde voeding is ook voor ouderen in een verpleeghuis belangrijk. In deze brochure staan allerlei adviezen voor de inkoop en bereiding van de warme maaltijd. Achter in deze brochure staan een aantal recepten die speciaal voor de bewoners zijn uitgezocht.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, neem dan gerust contact op met de diëtist.

Veel leesplezier

Inhoud

Wat is een volwaardige warme maaltijd?	4
Het belang van een volwaardige warme maaltijd.....	7
Presentatie en variatie.....	8
Groente kalender	13
Algemene kooktips	10
Tips om geld te besparen	12
Recepten	13
Nawoord.....	38

Wat is een volwaardige warme maaltijd?

De ene bewoner eet meer dan de ander. Belangrijk is om een goede balans te vinden in hoeveelheden die dagelijks gekookt moeten worden. Zijn de pannen altijd leeg? Dan wordt er wellicht te weinig gekookt. Moet er altijd veel worden weggegooid? Dan wordt er wellicht teveel gekookt. Hieronder een overzicht van wat ouderen van 70 jaar en ouder gemiddeld dagelijks nodig hebben.

<i>Groente</i>	150 g (3 opscheplepels)
<i>Fruit</i>	200 g (2 stuks)
<i>Brood</i>	140 – 175 g (4-5 sneetjes)
<i>Aardappelen, rijst, pasta peulvruchten</i>	100 – 200 g 2 – 4 aardappelen/ opscheplepels
<i>Melk(producten)</i>	600 ml
<i>Kaas</i>	1 plak (20 g)
<i>Vlees(waren), vis, kip eieren, vleesvervangers</i>	100 – 125 g
<i>Halvarine</i>	20 – 25 g (5 g per sneetje)
<i>Bak-, braad- en frituurproducten, olie</i>	15 g 1 eetlepel
<i>Dranken (inclusief melk)</i>	1 ½ – 2 liter

(Voedingscentrum, 2011)

Er zijn aparte eisen voor warme maaltijden waardoor de maaltijden in categorie A: bij voorkeur, B: bij middenweg of C: bij uitzondering behoren. Hierbij wordt er gelet op de hoeveelheid energie, verzadigd vet, transvet, voedingsvezels, groente en natrium. De recepten voor de hoofdgerechten in deze brochure zijn berekend en gecategoriseerd. Dit wordt bij de recepten aangegeven met een stempel. De stempels voor de recepten zien er als volgt uit:

A: Voorkeur



B: Middenweg



C: Uitzondering



Belangrijk is dat de warme maaltijd qua voedingsstoffen aansluit bij wat de bewoner de rest van de dag heeft gegeten. Zie onderstaande tips.

Groente	Bevat de warme maaltijd onvoldoende groente? Zorg dan dat er op andere momenten van de dag groente wordt aangeboden zoals: - Tussendoor een snoeptomaatje of plakje komkommer; - Bij de tweede broodmaaltijd een groentesoep of op het brood als extra beleg zoals kaas met komkommer.
Fruit	Hebben de bewoners nog geen of weinig fruit gehad? Bied dan een fruitsmoothie, fruitsalade, versgeperste vruchtensap of fruitmoes aan tussendoor of als extra bij de warme maaltijd.
Zuivel	Probeer om bij alle hoofdmaaltijden een zuivelproduct aan te bieden. Zuivel zoals yoghurt of melk kunnen ook worden toegevoegd aan een fruitsmoothie.
Vlees	Vlees kan bij de warme maaltijd of op brood worden gegeten. Zet bij iedere broodmaaltijd vleesbeleg op tafel.
Boter	Bereid de warme maaltijden altijd met een vloeibaar bakproduct en besmeer het brood met een margarine of halvarine.

Het belang van een volwaardige warme maaltijd

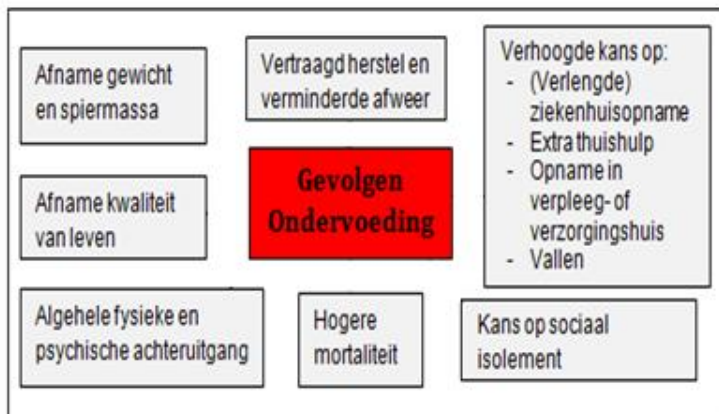
Eten en drinken zijn belangrijk voor de kwaliteit van leven. Een goede balans tussen de voedingsinname en voedingsbehoefte minimaliseert het risico op ziekten en ondervoeding.

Ouderen in een verpleeghuis hebben een verhoogd risico op ondervoeding. Wist u dat:

- Ongeveer 25% van de bewoners in een verpleeghuis ondervoed is?
- En dat ongeveer 40 % van de bewoners in een matige voedingstoestand verkeert?

(Ondervoeding, De feiten, 2014).

Om ondervoeding te voorkomen is het belangrijk dat bewoners voldoende eten en drinken krijgen aangeboden en dat iedere bewoner kan voldoen aan zijn eigen voedingsbehoefte.



Presentatie en variatie

Afwisseling van de dagelijkse warme maaltijd is belangrijk om eentonigheid te voorkomen en om in alle voedingsstoffen te voorzien. Wissel vlees af met vis, eieren of gevogelte en kies in plaats van aardappelen zo nu en dan voor rijst of pasta. Probeer ook verschillende kleuren groente aan te bieden.

Bij de samenstelling van een menu moet er gelet worden op de volgende aspecten:

- Het aantal personen: wie eten er allemaal mee?
- De bereidingstijd en de beschikbare tijd die er is voor de bereiding.
- De tijd van het jaar en de verkrijgbaarheid van producten.
- Afwisseling wat betreft smaak en kleur. Bied dus geen bloemkoolsoep en daarna bloemkool of eerst zuurkool en als nagerecht yoghurt aan.
- Varieer in consistentie dus niet in één maaltijd een glad gebonden soep met stampot en als nagerecht custardvla.
- Een goede combinatie van de maaltijd qua aantrekkelijkheid. Zie de volgende bladzijde voor een aantal goede combinaties.

Onderstaande combinaties zijn allemaal goed te combineren met gekookte aardappelen.

Rundvlees	Lekker met alle groenten
Hachee	Bieten, rode kool, sla, bruine of witte bonen, wortelen
Varkensvlees	Alle soorten kool, koolraap, slabonen, snijbonen, asperges, andijvie of tuinbonen
Saucijsjes / worst	Alle soorten kool, koolraap, sla, spinazie, slabonen. andijvie en snijbonen
Gehakt	In samengestelde gerechten is gehakt met alle soorten groente lekker
Rookworst	Zuurkool, boerenkool
Kip	Sla, doperwtjes, worteltjes, broccoli
Vis	Sla, doperwtjes, worteltjes, bieten, prei
Gerechten met ei	Sla, tomaat, komkommer, spinazie andijvie

Alle gerechten die zijn opgenomen in deze brochure kunnen tevens gemalen aangeboden worden. Hierbij is het advies om de componenten van de maaltijd apart te malen en aan te bieden om het gerecht aantrekkelijker te presenteren. Tevens is dit beter voor een optimale smaakbeleving.

Algemene kooktips

- ❖ Kook aardappelen en groenten niet in te veel water, dan gaan namelijk veel vitamines verloren.
- ❖ Snijd aardappelen en groente in gelijke stukken om dit gelijkmatig te laten garen.
- ❖ Aardappelen en groenten zijn gaar, als u er gemakkelijk kan inprikken.
- ❖ Wordt de groente eerder op de dag schoongemaakt? Bewaar deze dan niet in het water maar zet de groente afgedekt, zonder water in de koelkast.
- ❖ Let op het aantal personen dat mee-eet. Kook meer als medewerkers, stagiaires of familieleden mee-eten.
- ❖ Peulvruchten zijn een koolhydraatbron en kunnen in plaats van aardappelen of pasta gegeten worden. In een maaltijd met peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, kapucijners, linzen en groene erwten, mag groente niet ontbreken.

- ❖ Voeg een klein druppeltje vloeibare boter toe als u aardappelen of groente gaat koken, dit voorkomt dat het water overkookt.
- ❖ Prik tijdens de bereiding niet in het vlees, hierdoor verliest het onnodig vocht waardoor het minder mals blijft.
- ❖ Het rullen van gehakt gebeurt zonder toegevoegde vloeibare margarine of olie.

Tips om geld te besparen

- ❖ Koop seizoensgroenten, dus groenten die in dat seizoen groeien. Bijvoorbeeld spruitjes in de winter en asperges in het voorjaar.
- ❖ Kies voor huismerken, deze zijn vaak een stuk goedkoper dan A-merken.
- ❖ Is er een markt in de buurt? Vraag een vrijwilliger of stagiaire om hier naar toe te gaan. Meestal zijn groente en fruit een stuk goedkoper op de markt.
- ❖ Let op aanbiedingen van de supermarkt en stem hier het weekmenu op af. Koop alleen aanbiedingen als deze zeker gebruikt worden.
- ❖ Schaaf, rasp, schil en snijd aardappelen en groenten zelf. Gebruiksklare producten zijn namelijk een stuk duurder
- ❖ Kant- en klare zakjes en pakjes zijn duurder dan verse producten.

De groente kalender

De meeste groenten zijn tegenwoordig het hele jaar verkrijgbaar in de supermarkt, maar wanneer de groenten groeien, zijn deze goedkoper. Hieronder staat een overzicht van seizoensgroenten.

	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
Andijvie												
Asperges												
Boerenkool												
Chinese kool												
Doperwtten												
Knolselderij												
Koolraap												
Peulen												
Raapstelen												
Rabarber												
Snijbonen												
Sperziebonen												
Spinazie												
Spruiten												
Tuinbonen												
Witlof												

Recepten

De dagelijkse warme maaltijd bestaat meestal uit één, twee of drie gangen. In deze brochure worden er recepten gegeven voor:

- ❖ Voorgerechten;
- ❖ Hoofdgerechten;
- ❖ En nagerechten.

De recepten zijn voornamelijk traditioneel en oud Hollands. Deze recepten herkennen de bewoners mogelijk nog van vroeger en vinden zij hierdoor lekker.

Alle recepten zijn gebaseerd op zes of acht bewoners. Als er meerdere personen mee-eten, hou hier dan rekening mee en pas de hoeveelheden aan.

TOMATENSOEP

In plaats van verse tomaten zouden er ook gezeefde tomaten gebruikt kunnen worden.

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
1 ui	1 ui
750 g verse tomaten	1000 g verse tomaten
30 g vloeibare margarine	40 g vloeibare margarine
1 ½ L water	2 L water
2 groentebouillonblokjes	2 ½ groentebouillonblokjes
60 g rundergehakt	80 g rundergehakt
Peper	Peper
Bosje peterselie	Bosje peterselie

BENODIGDHEDEN:

Pan
Snijplank
Schilmes
Zeef
Soeplepel
Maatbeker



BEREIDINGSWIJZE: (30 MIN.)

1. Snijd de ui fijn en de tomaten in blokjes.
2. Fruit de ui in de margarine, voeg het water, de bouillonblokjes en tomaten toe en laat dit 10 minuten koken.
3. Zeef het vocht en breng het opnieuw aan de kook (deze stap kan worden overgeslagen als er voor gezeefde tomaten wordt gekozen).
4. Draai van het gehakt kleine balletjes, voeg deze toe aan de soep en laat deze nog 10 minuten meekoken.
5. Maak de soep op smaak met peper en peterselie.

KIPPENSOEP

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
500 g kippenpoten	650 g kippenpoten
1 ½ L water	2 L water
1 kippenbouillonblokje	1 ½ kippenbouillonblokje
1 kipkruidenbultje	1 kipkruidenbultje
400 g soepgroente	550 g soepgroente

In plaats van een zakje soepgroente kan de soepgroente ook samen met de bewoners worden gesneden. Snijd dan verse uien, wortelen, prei en selderij in kleine stukjes.

BENODIGDHEDEN:

Pan
Vleesmes
Snijplank
Soeplepel
Maatbeker



BEREIDINGSWIJZE: (150 MIN.)

1. Doe de kip in het water, voeg het bouillonblokje en het kruidenbultje toe en laat dit 2 uur zachtjes koken.
2. Haal de kip uit de bouillon, verwijder de botjes en snijd de kip in kleine stukjes.
3. Doe de stukjes kip terug in de pan.
4. Voeg de soepgroente toe.
5. Laat de soep nog 10 minuten zachtjes doorkoken.
6. Haal voor het opdienen het kruidenbultje eruit en voeg eventueel wat zout naar smaak toe.

BLOEMKOOLSOEP

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
60 g vloeibare margarine	80 g vloeibare margarine
60 g bloem	80 g bloem
1 ½ L water	2 L water
2 groentebouillonblokjes	2 ½ groentebouillonblokjes
20 ml halfvolle melk	30 ml halfvolle melk
400 g bloemkoolroosjes	550 g bloemkoolroosjes
Nootmuskaat	Nootmuskaat

Voeg verse peterselie toe voor de kleur en smaak.



BENODIGDHEDEN:

Pan
Garde of pollepel
Snijplank
Mes
Soeplepel
Maatbeker

BEREIDINGSWIJZE: (20 MIN.)

1. Smelt de margarine, voeg de bloem toe, roer dit door elkaar en laat dit 3 minuten zachtjes garen.
2. Voeg langzaam en al roerend het koude water toe en laat dit 3 minuten koken.
3. Voeg de melk en zout toe.
4. Was de bloemkool en snijd deze in kleine roosjes. Laat dit geheel nog 10 minuten zachtjes koken.
5. Maak de soep op smaak met wat nootmuskaat.

De bloemkool kan vervangen worden door asperges voor een aspergesoep.

Runderlappen kunnen ook
gegaard worden in de oven.

Gezond
recept

RUNDERLAPJES MET BLOEMKOOI

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
6 runderlappen (600 g) 6 g zout Peper 60 en 35 g vloeibare margarine 300 ml water 1 kg aardappelen 1 ½ bloemkool 30 g bloem 500 ml halfvolle melk Nootmuskaat	8 runderlappen (800 g) 8 g zout Peper 80 en 35 g vloeibare margarine 400 ml water 1,3 kg aardappelen 2 bloemkolen 45 g bloem 750 ml halfvolle melk Nootmuskaat

Hebt u teveel bloemkool gekocht?
Blancheer deze 3 minuten en dan
kan het maximaal 3 maanden
bewaard worden in de diepvries of
gebruik het de volgende dag in een
gerecht of soep.

BENODIGDHEDEN:

Pannen
Braadpan
Steelpannen
Garde
Spatel
Maatbeker

BEREIDINGSWIJZE: (190 MIN.)

1. Kruid de runderlappen met zout en peper en bak deze in de 60 (80) g margarine aan beide kanten bruin.
2. Voeg het water toe en laat het minimaal 3 uren sudderen.
3. Schil en was de aardappelen en kook ze 20 minuten.
4. Snijd de bloemkool in roosjes en was deze. Kook de bloemkool, afhankelijk van de grootte, in 10-20 minuten gaar.
5. Smelt de overige 35 g margarine in een pan voor de groentesaus. Voeg de bloem en melk toe en roer dit met een garde. Breng de saus op smaak met nootmuskaat en peper.
6. Giet de aardappelen en bloemkool af en verdeel de saus over de bloemkool.

Een scheutje azijn tijdens
het sudderen, maakt het
vlees mals en zacht.



Het aspergeseizoen
begint in april tot
ongeveer eind juni.

Gezond
recept

GESTOOFDE ASPERGES

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
900 g geschrapte krieltjes	1200 g geschrapte krieltjes
6 hamlappen (600 g)	8 hamlappen (800 g)
6 g zout	8 g zout
Peper	Peper
3 x 30 g vloeibare margarine	3 x 40 g vloeibare margarine
1 kg verse stoofasperges	1,4 kg verse stoofasperges
Nootmuskaat	Nootmuskaat



BENODIGDHEDEN:
Pan
Koekenpannen
Steelpan
Dunschiller of schilmes
Spatel

BEREIDING: (40 MIN.)

1. Kook de krieltjes 10 minuten en laat deze 10 minuten afkoelen. Bak ze vervolgens 10 minuten in een koekenpan met 30 (40) g margarine.
2. Kruid de hamlappen met zout en peper.
3. Maak in een koekenpan 30 (40) g margarine warm en bak de hamlappen gaar in ongeveer 10 minuten.
4. Schil de asperges vanaf een paar cm onder de kop met een dunschiller. Snijd de asperges in stukken van 2-3 cm. Doe 30 (40) g margarine in de pan, doe de asperges erbij en laat dit zachtjes in 4-5 minuten garen. Voeg nootmuskaat toe.

- ❖ Mocht u rond etenstijd niet veel tijd hebben kunt u de asperges al eerder op de dag schillen en met folie afgedekt in een schaal in de koelkast bewaren.



Snijd de hamlappen aan reepjes om dit recept als fingerfood te serveren.

VIS UIT DE OVEN

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
1 kg aardappelen	1,3 kg aardappelen
6 stukjes witte koolvis (600 g)	8 stukjes witte koolvis (800 g)
Peper	Peper
6 g zout	6 g zout
500 g verse worteltjes	700 g verse worteltjes
450 g doperwtjes (diepvries)	600 g doperwtjes (diepvries)
100 ml halfvolle melk	150 ml halfvolle melk
25 g vloeibare margarine	40 g vloeibare margarine

Aardappelpuree is ook erg lekker met wat blokjes knolselderij erdoor.

BENODIGDHEDEN:
Ovenschaal
Aluminiumfolie
Pannen
Mixer
Dunschiller of schilmes
Maatbeker

BEREIDING: (35 MIN.)

1. Schil en was de aardappelen en kook ze 20 minuten.
2. Verwarm de oven voor op 175 °C.
3. Breng de koolvis op smaak met peper en zout, leg ze in een ovenschaal en dek dit af met folie. Gaar de vis ongeveer in 10 minuten in de oven.
4. Schil en was de worteltjes en kook ze 10 minuten. Kook de doperwtjes de laatste 5 minuten mee en giet deze af.
5. Giet de aardappelen af, voeg de melk en margarine toe en maak er met een mixer een luchtige puree van.

- ❖ De wortels kunnen al eerder geschild en gewassen worden. Deze kunnen afgedekt in de koelkast bewaard worden tot aan de bereiding van de warme maaltijd.



In plaats van varkensribbetjes is hutspot ook lekker met hachee.

Gezond
recept

HUTSPOT MET VARKENSRIBBETJES

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
1 kg varkensribbetjes 6 g zout 1 kg aardappelen 1,2 kg winterwortelen 4 uien 2 appels 300 ml halfvolle melk Nootmuskaat	1,3 kg varkensribbetjes 8 g zout 1,3 kg aardappelen 1,5 kg winterwortelen 5 uien 3 appels 400 ml halfvolle melk Nootmuskaat

Kies een zure appelsoort zoals Goudrenetten, omdat de wortels al een zoete smaak hebben.

BENODIGDHEDEN:

Pannen
Stamper
Schilmes
Snijplank
Maatbeker

BEREIDING: (100 MIN.)

1. Zet de varkensribbetjes op in kokend water met zout en laat deze 30 tot 90 minuten zachtjes koken.
2. Schil en was de aardappelen.
3. Maak de wortelen en uien schoon, snijd deze in stukken en kook dit in 30 minuten samen met de aardappelen gaar.
4. Schil en snijd de appels en kook deze de laatste 10 minuten mee. Giet het geheel af en bewaar het kookvocht.
5. Haal het vlees uit de pan, verwijder de botten en snijd dit in stukjes.
6. Stamp dit samen met de aardappelen, wortelen, uien, melk, appels en eventueel wat kookvocht smeuïg.
7. Breng de hutspot op smaak met wat nootmuskaat



Het vlees kan ook apart geserveerd worden.

Ook wel bekend als 'Blote
billetjes in het gras'.

Gezond
recept

STAMPPOT WITTE BONEN EN SNIJBONEN

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
800 g aardappelen 600 g verse snijbonen 600 g witte bonen uit pot 6 rundervinken (450 g) 75 g vloeibare margarine Nootmuskaat 300 ml water 5 gram tomatenpuree 5 gram bloem	1100 g aardappelen 800 g witte bonen uit pot 800 g verse snijbonen 8 rundervinken (600 g) 100 g vloeibare margarine Nootmuskaat 400 ml water 5 gram tomatenpuree 5 gram bloem

In plaats van rundervinken, kan er ook voor blokjes achterham worden gekozen. Deze kunnen dan door de stampot worden gestampt.

BENODIGDHEDEN:
Pannen
Stamper
Schilmes
Snijplank

BEREIDING: (60 MIN.)

1. schil de aardappelen en snijd de snijbonen en kook dit samen 20 á 25 minuten.
2. Bak ondertussen de rundervinken heel zachtjes 12 à 15 minuten in de margarine.
3. Giet, als de aardappelen gaar zijn, de aardappelen en snijbonen af en bewaar het kookvocht.
4. Warm de witte bonen op in een pan of in de magnetron.
5. Stamp de aardappelen en snijbonen door elkaar en roer de witte bonen erdoor heen.
6. Voeg het kookvocht toe om het smeugig te maken en maak het op smaak met nootmuskaat.
7. Voeg wat water, een eetlepel tomatenpuree en wat bloem toe bij de rundervinken en laat dit 5 minuten koken om een gebonden jus te maken.



In plaats van witte kool
kan ook spitskool
gebruikt worden

Af en toe

STAMPPOT WITTE KOOL EN GEHAKT

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
1 kg aardappelen 1 kg witte kool Witte peper 450 g mager rundergehakt 1 ui Kerriepoeder Nootmuskaat	1,3 kg aardappelen 1,3 kg witte kool Witte peper 600 g mager rundergehakt 1 ½ ui Kerriepoeder Nootmuskaat



BENODIGDHEDEN:

Pan
Koekenpan
Stamper
Schilmes
Snijplank

BEREIDING: (45 MIN.)

1. Schil de aardappelen en snijd deze in stukken.
2. Snijd de witte kool aan reepjes en kruid deze met wat witte peper.
3. Breng de aardappelen en witte kool samen aan de kook en laat dit 20 tot 25 minuten koken.
4. Rul het gehakt, voeg een gesneden ui en wat kerriepoeder toe.
5. Giet de aardappelen en witte kool af en bewaar het kookvocht.
6. Stamp de aardappelen, witte kool, ui en gehakt door elkaar en voeg kookvocht toe om het smeuïg te maken.
7. Maak het geheel op smaak met peper en nootmuskaat.

In plaats van spaghetti kan er ook een andere pasta gekozen worden.

Af en toe

SPAGHETTI MET TOMATENSAUS

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
375 g spaghetti 2 uien 30 g vloeibare margarine 450 g mager rundergehakt 300 g selderij 500 g verse tomaten 300 ml bouillon 6 g zout Peper	500 g spaghetti 2 ½ uien 40 g vloeibare margarine 600 g mager rundergehakt 400 g selderij 650 g verse tomaten 400 ml bouillon 8 g zout Peper

Voeg één druppel margarine toe bij de spaghetti, dit voorkomt dat het water overkookt.

BENODIGDHEDEN:

Snijplank
Mes
Pan
Bakpan
Maatbeker

BEREIDING: (35 MIN.)

1. Kook de spaghetti in 5 á 10 minuten gaar.
2. Snijd de ui fijn en fruit deze in de margarine.
3. Voeg het gehakt toe en bak deze lichtbruin.
4. Snijd de selderij fijn.
5. Voeg de tomatenpuree en selderij toe en doe bij het geheel de bouillon.
6. Laat alles 15 minuten zachtjes smoren, maak het op smaak met zout en peper en presenteer de saus samen met de spaghetti.



Dit gerecht kan geserveerd worden met geraspte (Parmezaanse) kaas en met een lekkere salade of rauwkost

Voeg een frisse salade toe om het geheel wat minder scherp te maken.

Af en toe

CHILI CON CARNE

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
450 g mager rundergehakt	600 g mager rundergehakt
3 uien	4 uien
1 ½ teen knoflook	2 tenen knoflook
3 paprika's	4 paprika's
15 g chilipoeder	20 g chilipoeder
3 g tijm	4 g tijm
3 g bruine basterdsuiker	4 g bruine basterdsuiker
7 ½ g vleesbouillonpoeder	10 g vleesbouillonpoeder
500 g verse tomaten	750 g verse tomaten
600 g bruine bonen uit pot	800 g bruine bonen uit pot
Peper en tabasco	Peper en tabasco



BENODIGDHEDEN:

Braadpan
Spatel
Keukenmachine
Zeef
Schilmes
Snijplank

BEREIDING: (45-60 MIN.)

1. Rul de gehakt 8 minuten.
2. Pel de ui en knoflook en snijd deze fijn. Was de paprika, verwijder de zaadjes en snijd deze in kleine stukjes. Voeg dit toe en laat het geheel nog 3 minuten bakken.
3. Voeg de chilipoeder, tijm, basterdsuiker en bouillonpoeder toe.
4. Was de tomaten, pureer ze in de keukenmachine en haal de puree door een zeef. Voeg de puree en de bruine bonen toe.
5. Laat het geheel 20 minuten sudderen en breng het op smaak met wat peper en tabasco.

Bruine bonen zijn een koolhydraatbron en vervangen aardappelen of pasta. Groente mag daarom niet ontbreken in dit recept.

KIP UIT DE OVEN

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
900 g broccoli	1200 g broccoli
500 g kipfilet	700 g kipfilet
6 g zout	8 g zout
Peper	Peper
50 g vloeibare margarine	70 g vloeibare margarine
2 tenen knoflook	2 ½ tenen knoflook
Bosje peterselie	Bosje peterselie
Paprikapoeder,	Paprikapoeder
50 g geraspte kaas	75 g geraspte kaas
1 kg aardappelen	1,3 kg aardappelen

De aardappel kan ook in de vorm van puree of aardappelpartjes mee in de ovenschotel.

Bewaar het braadvet en het kookvocht om er jus van te maken.

BENODIGDHEDEN:
Ovenschotel
Pannen
Koekenpan
Mengschaal
Maatbeker
Knoflookpers

BEREIDING: (40 MIN.)

1. Was en snijd de broccoli in roosjes en kook deze ongeveer 5 minuten.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C.
3. Snijd de kipfilet in blokjes, kruid deze met peper en zout en bak deze in de margarine.
4. Giet de broccoli af en meng de broccoli, blokjes kipfilet, geperste knoflook, gesneden peterselie en paprikapoeder door elkaar.
5. Verdeel dit over de ovenschotel, strooi de geraspte kaas erover en bak het 15-20 minuten in de oven.
6. Schil de aardappelen, kook ze 20 minuten en giet ze af.



CHINESE KOOL UIT DE WOK

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
6 sukadelappen (600 g)	8 sukadelappen (800 g)
Rundvleeskruiden	Rundvleeskruiden
90 g vloeibare margarine	130 g vloeibare margarine
100 ml water	150 ml water
1 laurierblaadje	1 laurierblaadje
1 kg aardappelen	1,3 kg aardappelen
1,2 kg Chinese kool	1,6 kg Chinese kool
Witte peper	Witte peper

U kunt ook het kookvocht van de aardappelen bewaren om jus van te maken.

BENODIGDHEDEN:

Braadpan
Pan
Roerbakpan (wok)
Spatel
Maatbeker

BEREIDING: (190 MIN.)

1. Kruid de sukadelappen met wat rundvleeskruiden en bak deze in de margarine aan beide kanten bruin.
2. Voeg het water en een laurierblaadje toe en laat de sukadelappen minimaal drie uren sudderen.
3. Schil aardappelen, kook ze 20 minuten en giet ze af.
4. Snijd de Chinese kool in reepjes, kruid deze met wat witte peper en roerbak deze 5 á 10 minuten.
5. Voeg indien nodig nog wat water toe bij de sukadelappen voor de jus en verwijder het laurierblaadje voor het opdienen.

Houd er rekening mee dat de Chinese kool slinkt.



KERSEN-PANNENKOEKEN

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
375 g zelfrijzend bakmeel	500 g zelfrijzend bakmeel
1 ei	2 eieren
1 ½ L halfvolle melk	2 L halfvolle melk
300 g kersen	400 g kersen
60 g vloeibare margarine	80 g vloeibare margarine

Zet een pan met water op met hierop een bord en een deksel waardoor de gebakken pannenkoeken warm blijven.

BENODIGDHEDEN:
Beslagkom
Garde of mixer
Spatel
Koekenpan
Maatbeker

BEREIDING: (30-60 MIN.)

1. Doe het zelfrijzend bakmeel in een kom, samen met het ei en een klein deel van de melk.
2. Klop het mengsel tot een gladde massa en voeg de rest van de melk toe.
3. Ontpit de kersen of koop een pot kersen zonder pit op siroop en pureer deze fijn.
4. Voeg de kersenspuree toe aan het beslag.
5. Doe margarine in de pan en doe het beslag erin.
Bak de pannenkoeken aan beide kanten bruin en gaar.

Deze maaltijd bevat geen groente, bied de bewoners daarom vooraf een goed gevulde groentesoep aan.



- ❖ Maak het beslag al eerder op de dag klaar en zet het afgedekt in de koelkast tot gebruik.

RUNDERSTOOPFOTJE

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
600 g riblappen	800 g riblappen
60 g vloeibare margarine	80 g vloeibare margarine
400 ml water	500 ml water
½ rundvleesbouillonblokje	½ rundvleesbouillonblokje
1 kg aardappelen	1,3 kg aardappelen
400 g wortels	550 g wortels
400 g snijbonen	550 g snijbonen
1 paprika	1 paprika
1 ½ ui	2 uien
10 g maïzena	15 g maïzena
6 g zout	8 g zout
Peper	Peper

Champignons
zijn ook lekker
om toe te
voegen in het
stoofpotje.



BENODIGDHEDEN:

Snijplank
Schilmes
Vleesmes
Pannen
Koekenpan
Maatbeker

BEREIDING: (190 MIN.)

1. Snijd de riblappen in stukken en bak dit bruin in de margarine. Voeg vervolgens de bouillon toe en laat het geheel minimaal 3 uren sudderen.
2. Schil de aardappelen en kook deze in 20 minuten gaar
3. Snijd de wortels en snijbonen in kleine stukjes en kook deze 8 minuten. Voeg deze daarna toe aan het stoofpotje.
4. Snijd de paprika en ui fijn, voeg dit toe en laat dit samen nog 10 minuten sudderen.
5. Maak de maïzena aan met water en voeg dit toe.
6. Breng het stoofpotje op smaak met wat zout en peper.

Een echte Twentse soep.

HUMKESSOEP

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
600 g runderpoulet	800 g runderpoulet
1 ½ L water	2 L water
2 runderbouillonblokjes	2 ½ runderbouillonblokjes
250 g aardappelen	300 g aardappelen
600 g sperziebonen	800 g sperziebonen
2 uien	2 ½ uien
300 g soepgroenten	400 g soepgroenten
Bosje peterselie	Bosje peterselie

In plaats van sperziebonen kunnen er ook snijbonen worden gebruikt.

BENODIGDHEDEN:

Pan
Snijplank
Schilmes
Maatbeker



Voeg een gesnipperd uitje toe tijdens het trekken, hierdoor wordt het vlees lekker zacht.

BEREIDING: (200 MIN.)

1. Breng de runderpoulet met het water aan de kook en laat het vervolgens minimaal 3 uren trekken.
2. Voeg de bouillonblokjes toe.
3. Schil en snijd de aardappelen in blokjes, snijd de sperziebonen en snipper de ui. Voeg dit samen met de soepgroente toe en kook dit 20 minuten.
4. Maak de soep op smaak met wat fijn gehakte peterselie.

KABELJAUWFILET MET NOEDELS

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
6 kabeljauwfilet (600 g)	8 kabeljauwfilet (800 g)
6 g zout	8 g zout
100 g bloem	150 g bloem
45 ml zonnebloemolie	60 ml zonnebloemolie
450 g verse prei	600 g verse prei
450 g verse tomaten	600 g verse tomaten
450 g noedels	600 g noedels
60 g boursin cuisine curry	80 g boursin cuisine curry

In plaats van noedels kan er ook een pasta of aardappelen gebruikt worden.

BENODIGDHEDEN:

Pan
Koekenpan
Diep bord
Maatbeker

BEREIDING: (30 MIN.)

1. Wrijf de kabeljauwfilets in met zout.
2. Leg de bloem in een diep bord en doe de filets erin tot deze helemaal bedekt zijn met bloem.
3. Bak de filets in een koekenpan met olie in 5 minuten gaar. Houd deze eventueel warm in een ovenschaal in de oven.
4. Snijd de prei aan ringen en de tomaten aan blokjes. Roerbak dit in de achtergebleven olie voor 8 minuten.
5. Doe de noedels ongeveer 2-4 minuten in kokend water. Giet deze af, voeg de noedels bij de prei en tomaten, meng de boursin cuisine curry er door en verwarm dit nog even.



Dunne filets kunnen ook in 10, en dikke filets in 20 minuten op 180 °C in de oven worden gegaard.

In plaats van kip kan er ook vis of stoofvlees worden gebruikt.

Niet te vaak

RISOTTO MET KIP

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
2 uien 250 g verse wortels 250 g verse paprika 300 g verse courgette 25 g vloeibare margarine 225-300 g risottorijst 3 teentjes knoflook 100 ml water 1,2 L water 1 ½ kippenbouillonblokjes 600 g kipfilet 150 g geraspte oude kaas	3 uien 300 g verse wortels 300 g verse paprika 400 g verse courgette 40 g vloeibare margarine 300-400 g risottorijst 4 teentjes knoflook 150 ml water 1,6 L water 2 kippenbouillonblokjes 800 g kipfilet 200 g geraspte oude kaas

Er kan ook Parmezaanse kaas worden gebruikt.

Risotto is een geschikte rijstsoort voor ouderen.



BENODIGDHEDEN:

Koekenpan
Snijplank
Mes
Soeplepel
Spatel
Maatbeker

BEREIDING: (60 MIN.)

1. Snijd de ui, wortel, paprika en courgette in blokjes.
2. Fruit de ui en de rijst in een pan met margarine.
3. Voeg de knoflook, wortel, paprika en het water toe.
4. Zodra het vocht is ingekookt voegt u een soeplepel bouillon toe. Herhaal dit tot de rijst zacht is gekookt.
5. Voeg de courgette en de paprikapoeder toe.
6. Snijd de kipfilet in kleine stukjes, bak deze in een andere pan ondertussen bruin en voeg deze toe aan de risotto.
7. Maak de risotto af met de geraspte kaas.

GRIESMEELPAP

De griesmeelpap kan zowel warm of koud geserveerd worden.

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
1 ½ L halfvolle melk	2 L halfvolle melk
Een citroenschil	Een citroenschil
60 g griesmeel	80 g griesmeel
30 g suiker	40 g suiker



BENODIGDHEDEN:

Pan
Garde
Schaal
Pollepel of spatel
Maatbeker

BEREIDING: (10 MIN.)

1. Breng de melk met de citroenschil aan de kook.
2. Voeg de griesmeel en suiker al roerend toe aan de kokende melk
3. Laat de pap al roerend ongeveer 5 minuten koken
4. Verwijder de citroenschil
5. Dien de pap op in een mooie schaal

Is er griesmeelpap over?
Bewaar dit in de koelkast
tot de volgende dag voor
het ontbijt.

CUSTARDVLA

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
50 g custard	70 g custard
90 g suiker	120 g suiker
400 en 1100 ml halfvolle melk	500 en 1500 ml halfvolle melk



BENODIGDHEDEN:

Pan
Garde
Schaal
Maatbeker

BEREIDING: (25 MIN.)

1. Meng de custard en de suiker met 400 (500) ml melk door elkaar.
2. Breng de resterende 1100 (1500) ml melk aan de kook.
3. Voeg al roerend het mengsel toe aan de kokende melk.
4. Laat de vla doorkoken, tot dat deze de dikte van vla heeft.

Voeg een heel dun laagje suiker over de custardvla als deze wordt afgekoeld, zo wordt een velletje voorkomen.

YOGHURT MET VRUCHTEN

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
600 g vruchten zoals aardbeien, perzik of frambozen 900 ml halfvolle yoghurt	800 g vruchten zoals aardbeien, perzik of frambozen 1200 ml halfvolle yoghurt

BENODIGDHEDEN:
Schilmesje
Snijplank
Schaal

BEREIDING: (15 MIN.)

1. Maak de vruchten schoon en snijd deze in kleine stukjes
2. Doe de vruchten in een glazen schaal en giet de yoghurt over de vruchten.

- ❖ De vruchten kunnen op een eerder moment van de dag klaargemaakt worden en daarna in de koelkast bewaard worden.

Yoghurt kan met allerlei vruchten gecombineerd worden. Let op: kiwi of ananas met yoghurt is geen goede combinatie, omdat rauwe kiwi en ananas reageren op zuivel waardoor de smaak veranderd.



FRUITSMOOTHIE

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
4 sinaasappels 1 citroen 2 rijpe bananen 300 g verse aardbeien 600 ml magere yoghurt	5 sinaasappels 1 ½ citroen 3 rijpe bananen 450 g verse aardbeien 800 ml magere yoghurt

Leg de banaan een nacht in de vriezer voor een romigere structuur in de smoothie.

BENODIGDHEDEN:
Keukenmachine
Schilmes
Snijplank
Maatbeker

BEREIDING: (15 MIN.)

1. Pers de sinaasappels en citroenen uit.
2. Pel de bananen en snijd deze in stukken.
3. Doe de sinaasappelsap, citroensap, bananen, aardbeien en yoghurt in de keukenmachine en mix dit tot een glad geheel.

De smoothie kan ook als tussendoortje worden aangeboden.

- ❖ De smoothie kan op een eerder tijdstip van de dag worden gemaakt en bewaard worden in de koelkast.



KARNEMELKPUDDING

VOOR 6 PERSONEN:	VOOR 8 PERSONEN:
15 blaadjes witte gelatine 1 ½ blaadje rode gelatine 75 ml water 120 g suiker 2 citroenen 1 L karnemelk	20 blaadjes witte gelatine 2 blaadjes rode gelatine 100 ml water 160 g suiker 3 citroenen 1 ½ L karnemelk

Bij de pudding kan vanillesaus of een andere saus naar keuze geserveerd worden.

BENODIGDHEDEN:

Pan
Mengschaal
Puddingvorm
Maatbeker

BEREIDING: (30-60 MIN.)

1. Week de gelatine in koud water en knijp deze uit.
2. Breng het water met de suiker aan de kook, haal dit van het 'vuur' en los de gelatine hierin op.
3. Voeg het sap van uitgeperste citroenen toe.
4. Giet dit mengsel al roerend bij de koude karnemelk.
5. Blijf af en toe roeren door het mengsel en verdeel deze in een vorm zodra het mengsel geleichmatig begint te worden (vladikte).
6. Zodra de pudding stijf is geworden, kan deze op een natgemaakte glazen schaal geserveerd worden.

PLANNING:

- ❖ De pudding moet 30-60 minuten opstijven. Maak de pudding dus eerder op de dag op een rustig moment.



Nawoord

Wij hebben met veel plezier deze brochure ontwikkeld. Wij willen iedereen bedanken die heeft meegewerkt tijdens het ontwikkelen van deze brochure. Tevens willen wij Carintreggeland bedanken voor het aanbieden van een afstudeeropdracht waar deze brochure onderdeel van is.

We hopen dat jullie de recepten met veel plezier zullen proberen.

Maaïke Aarnink & Kirsten Bronsvoot