Kookboek voor kleinschalige woongroepen

Marente

Kookboek voor kleinschalige woongroepen

Dit kookboek is in 2018 ontwikkeld door Marente voor medewerkers en anderen die maaltijden bereiden voor bewoners van kleinschalige woongroepen.

Redactie: Jaco Groen (kok), Dirk Pieter (kok), Willem Vogels (kok) en Alex Passchier (eindredacteur)
Vormgeving: Vormvast Creatief Centrum In Design **Druk:** VHP Drukkers **Oplage:** 1.000 exemplaren

Eerste druk. © Copyright 2018. Zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Marente mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden op welk manier dan ook. Bent u een zorgorganisatie die het kookboek wilt gebruiken op de eigen kleinschalige woongroepen, dan kan Marente natuurlijk exemplaren tegen een vergoeding verstrekken. Voor meer informatie neemt u contact op met de afdeling communicatie van Marente via communicatie@marente.nl.

Inhoudsopgave

INTERVIEW MET ONZE KOKS
- Passie voor koken 4

KOEK EN GEBAK
- Oud-Hollandsche appeltaart 6
- Warmondse kruidkoek 7
- Suikerbrood 8
- Lissesse kokosmakronen 9
- Teylinger zandkoekjes 9

KOFFIE SPECIAAL
- Koffie specialiteiten 10

FRUIT
- Stoofpeertjes 12
- Warm appeltje van Jeroen 13
- Soepje van lauwwarm zomerfruit met vanille-ijs 14
- Ananassoep 14
- Jam maken 15

SMOOTHIES
- Aardbei-frambozen smoothie 16
- Fruit-roomijs smoothie 16
- Banaan-avocado smoothie 17

SOEP
- Marentesoep tomaat 18
- Marentesoep pompoen 18
- Erwtensoep 19
- De basis voor een heldere soep 20
- De basis voor een gebonden soep 21

FINGERFOOD
- Groenten in filo- of bladerdeeg 22
- Mini pizza met zalm of salami 23

LUNCH
- Wraps 24
- Guacamole 24
- Tosti's 25

KOUDE VOORGERECHTEN
- Voorhoutsche huzarensalade 26
- Koude voorgerechten die iedereen kent 27
- Gerookte zalm met avocado 27

AARDAPPEL EN STAMPPOT
- Stamppot van pastinaak 28
- Andijviestamppot met spekjes en gekookt ei 29
- Gebakken aardappeltjes 30
- Aardappelpuree maken 31
- Koolschotel van de redacteursmoeder 31

BUITENLANDSE GERECHTEN
- Chili con carne uit Mexico 32
- Pasta carbonara 33
- Spaanse omelet met verse spinazie 34
- Hongaarse rundergoulash 35
- Tagliatelle met Katwijkse zalm 36

VLEES EN VIS
- Leidse gyros-aardappelschotel 37
- Zachte boerenschnitzels 38
- Vispotje Eb en Vloed 39

GROENTE
- Geglaceerde Marente-worteltjes 40
- Gebakken bloemkool met hazelnoten 40
- Asperges uit de goeie oude tijd 41
- Spruitjes met spek, walnoten en honing 42
- Witlofschotel met boerenkaas 42
- Vegetarische lasagne 43

SAUZEN
- Champignonsaus 44
- Kaassaus 44

RAUWKOST BIJGERECHTEN
- Moderne tomatensalade 45
- Zoetzure komkommer/dille salade 45

NAGERECHTEN
- Mariënhavens lekkernij 46
- Oud-Hollandsche broodpap uit 1934 46
- Oegstgeester chocolademousse 47
- Wentelteefjes 48
- Crème brûlée 49
- Fruit jelly 49

KERSTMENU
- Een heerlijk driegangen menu voor Kerst 50

DE TROTS VAN ONZE KOKS
- Beste Menu van de Zorg 2016 52

Een woord vooraf

Trots zijn we op dit prachtige receptenboek. Speciaal samengesteld voor iedereen die op een kleinschalige woongroep maaltijden bereidt.

Alle lof gaat naar de drie koks die dit receptenboek hebben gemaakt: Jaco Groen, Dirk Pieter van Leeuwen en Willem Vogels. Het idee ontstond nadat Jaco en Dirk Pieter voor de tweede keer de hoofdprijs voor het 'Beste Menu in de Zorg' uitgereikt kregen van jurylid Pierre Wind. Zoveel kennis en ervaring, dat moest gebundeld worden. Samen met Willem, die al een succesvol kookboek voor kinderen op de markt heeft gebracht, zijn de koks aan de slag gegaan.

En hoe! Het is een uitgebreide verzameling van recepten die de koks met hun jarenlange ervaring in de zorg hebben geselecteerd. Van o-zo-herkenbare gerechten als hete bliksem en erwtensoep tot lekkere snacks zoals mini-pizza's en appeltaart. Daarnaast staan op elke pagina tips over het prikkelen van zintuigen, het voorkomen van ondervoeding en het stimuleren van eetlust. De combinatie van recepten en tips gericht op de ouderenzorg maakt het boek waardevol. Goed eten is niet alleen medisch noodzakelijk, maar is ook een moment om van te genieten. Een hoogstpersoonlijke beleving, elke dag weer.

Wij wensen iedereen op de woongroepen veel kookplezier toe en hopen dat dit boek al snel beduimeld raakt van het intensieve gebruik!

Anneke Asberg en Gerrit Jan Vos
Raad van bestuur Marente

Passie voor koken

Drie topkoks. De gezichten achter de heerlijke recepten in dit prachtige kookboek: Dirk Pieter van Leeuwen, Jaco Groen en Willem Vogels. Wie zijn zij? Wat beweegt hen, hoe zijn ze in het vak gerold en hoe zijn ze op het idee gekomen om dit unieke kookboek te maken? Hun verhalen zijn verschillend, maar één ding hebben ze gemeen: hun grote liefde voor het bereiden van lekker eten.

Van kinds af aan

Willem's voorliefde voor bakken ontstond door zijn buurman die banketbakker was. "Als kind werd ik iedere ochtend wakker van de overheerlijke geuren van vers gebakken brood en banket. Ik mocht af en toe helpen en vanaf dat moment wist ik dat ik het bakkers- of koksvak in wilde." Bij Jaco is de liefde voor het vak door zijn opa ontstaan. "Hij was kok op een kotterschip. In de weekenden was hij thuis en kookte hij uitgebreid en superlekker. Ik mocht hem dan altijd helpen. Ik genoot daar zo van, dat ik als kleuter al wist dat ik kok zou worden." Dirk Pieter wilde van kinds af aan herder worden. "Totdat mijn oma mijn passie voor koken aanwakkerde. Zij stond dagelijks uren te koken op een petroleum-stelletje in haar knusse keuken. Machtig mooi vond ik het om haar daarbij te helpen. Op mijn zesde wist ik dat ik van koken mijn beroep wilde maken." Na het volgen van koksopleidingen, kozen de koks bewust voor de ouderenzorg. Jaco en Dirk Pieter zijn beiden ruim 20 jaar geleden bij Marente begonnen. Willem spant de kroon. Hij heeft maar liefst 42 jaar bij Marente gewerkt. Hij heeft vorig jaar de switch naar het onderwijs gemaakt en geeft nu kookles aan kinderen.

Kippenvelmomenten

"Er komt veel kijken bij het bereiden van een goede maaltijd voor ouderen," legt Jaco uit. "Je moet rekening houden met alles wat de zintuigen stimuleert. Van geurbeleving en presentatie tot kauwsensatie en diëten. Toch is de smaak het allerbelangrijkst. Verwen en verras bewoners met wat ze lekker vinden. Maak van het eetmoment een feestje, bewoners kijken er de hele dag naar uit." Willem: "Eens. Als een bewoner trek heeft in een harinkje of een frikandel, dan zorgen we daarvoor." Dirk Pieter: "Zo heb ik een bewoner die ziek op bed lag een paar maal haar favoriete ontbijt gebracht. Ze was zo dankbaar en blij en dat stemt mij ook blij." Jaco: "Eten kan heel veel betekenen. Zo kreeg ik een bedankje van een dochter van een bewoner voor het verzorgen van een kerstdiner. De dochter vertelde geëmotioneerd dat haar vader die al een tijdje niet meer at, gesmuld en ontzettend genoten had. Twee dagen later overleed hij en de dochter bedankte me nogmaals voor het feit dat ze samen nog zo'n allerlaatste fijne dag hadden mogen meemaken. Tja, dat raakt je, dat zijn echt kippenvelmomenten."

Waar je je thuis voelt, smaakt alles beter

Hoe kwamen de heren op het idee om een kookboek te maken? "Na het winnen van kookwedstrijden, deelden we vaker recepten en organiseerden we dinerweken en workshops. We kregen steeds meer vragen", vertelt Jaco. Willem: "In de loop der jaren hebben we veel recepten bedacht. Op een gegeven moment dachten we: zou het niet geweldig zijn om al die recepten te bundelen voor onze collega's? Dan kunnen nog meer bewoners van deze lekkere gerechten genieten. De recepten zijn eenvoudig te bereiden en goed in te zetten in de kleinschalige woongroepen." Dirk Pieter: "Jazeker. De combinatie van vers koken, heerlijke bakgeuren en een huiselijke sfeer, simuleren het thuisgevoel. En waar je je thuis voelt, smaakt alles beter!"

Oud-Hollandsche appeltaart

8 stukjes appeltaart, 30 minuten bereiding, 60 minuten oven

Ingrediënten

Deeg

- 300 gr bloem
- 100 gr suiker
- ½ theelepel zout
- 200 gr koude boter
- 2 eieren
- paneermeel

Vulling

- 8 appelen, bijv. Jonagold
- 100 gr suiker
- 60 gr rozijnen
- 50 gr gehakte walnoten
- 4 theelepels kaneelpoeder
- 2 eetlepels custardpoeder

Benodigdheden

Beslagkom, plasticfolie, boter om in te vetten, deegroller, springvorm van 22 cm, bloem om te bestuiven.

Bereiding

Deeg

Meng de bloem met de suiker en het zout. Snijd de boter in blokjes en kneed samen met 1 ei, het water en de bloem tot een soepel deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat ongeveer 30 minuten in de koelkast rusten. Bestuif het aanrecht met wat bloem. Rol daarop twee derde van het deeg uit tot een ronde lap van 30 centimeter doorsnede. Houd de rest van het deeg apart. Vet de springvorm in en bekleed met het deeg. Bestrooi de bodem met paneermeel.

Vulling

Verwarm de oven voor op 180˚C. Schil de appels, snijd in partjes en verwijder het klokhuis. Snijd de partjes appel in dunne plakjes of blokjes en meng samen met de suiker, rozijnen, walnoten, kaneelpoeder en custardpoeder. Verdeel het mengsel over de bodem en druk stevig aan. Rol de rest van het deeg uit tot een dikte van ongeveer 2 millimeter. Snijd lange repen van ongeveer 1,5 centimeter breed, leg ze kruislings over de taart in een rastervorm. Druk de randen goed aan en gebruik de dooier van een ei om de bovenkant te bestrijken. Bak de taart in ongeveer 1 uur goudbruin en gaar. Laat de taart afkoelen.

Variatietip noten

In plaats van een deegraster, kun je ook noten op de taart doen. Gebruik ongeveer 200 gram notenmelange, bak deze kort tot ze gaan geuren, voeg een flinke kneep honing toe zodat alle noten gaan glanzen. Verspreid het notenmengsel over de bovenkant van de taart. Lekker vezelrijk. Noten leveren ijzer, vitamine E en vitamine B1. Het zijn goede vegetarische keuzes. In noten zit veel onverzadigd vet. Het eten van ongezouten noten beschermt tegen bepaalde hart- en vaatziekten en verlaagt bovendien het LDL-cholesterol. LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten.

Bron: www.voedingscentrum.nl.

Warmondse kruidkoek

10 personen, 15 minuten bereiding en 90 minuten oven

Ingrediënten

- 250 gr zelfrijzend bakmeel
- 150 gr bruine basterdsuiker
- 150 ml melk
- 4 eetlepels rietsuikerstroop
- 1 mespunt zout
- 1 theelepel kaneel
- ½ theelepel foelie
- ½ theelepel nootmuskaat
- ½ theelepel gemalen kruidnagel
- eventueel wat geraspte citroenschil of citroenrasp

Benodigdheden

Beslagkom, cakevorm, mixer, taartrooster en boter om de vorm mee in te vetten.

Variatietip lactose intolerantie

In plaats van melk kun je ook thee gebruiken. In dit geval geeft kaneelthee een extra smaak aan de cake.

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 ºC. Vet de cakevorm in. Zeef de bloem in een kom, voeg de suiker, kruiden, stroop, citroen en zout toe. Meng daarna de koude melk met kleine scheutjes door het mengsel. Giet het deeg in de vorm. Bak de kruidkoek ongeveer 90 minuten in een voorverwarmde oven op 175˚C. Stort de kruidkoek op een taartrooster en laat deze afkoelen.

BLIJF GEUREN AFWISSELEN. GA BIJVOORBEELD EEN FRISSE NEUS HALEN EN DAARNA EEN STUK VERSE APPELTAART ETEN.

Suikerbrood

10 plakjes, 20 minuten bereiden, 60 minuten rijzen, 30 minuten oven

Ingrediënten

- 65 gr boter
- Boter om in te vetten
- 250 ml melk
- 1 pak broodmix wit (500 gr)
- ½ theelepels zout
- 3 theelepels kaneel
- 2 eidooiers
- 2 eetlepels kristalsuiker
- 150 gr fijne, witte kandijsuiker

Benodigdheden

Beslagkom, deegroller, plasticfolie, cakevorm van ongeveer 24 cm.

Bereiding

Smelt de boter en laat de gesmolten boter weer afkoelen. Verwarm de melk tot lauwwarm. In beide gevallen kun je een pan of magnetron gebruiken. Meng de broodmix, zout, boter, kaneelpoeder, melk en eidooiers in de beslagkom tot een geheel. Kneed het mengsel in 10 minuten tot een soepel deeg (spierballen kweken!). Doe het deeg in de kom en dek af met plasticfolie. Laat 10 minuten rijzen. Kneed het deeg nogmaals goed door, dek het weer af en laat het nog 30 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 225˚C. Vet de cakevorm dik in en bestrooi de binnenkant met kristalsuiker. Rol het deeg uit tot een lap van 24 cm breed. Strooi er kandijsuiker overheen en rol het deeg op.

Leg het deeg in de vorm en laat het nog ongeveer 20 minuten rijzen. Bak het brood in het midden van de oven in ongeveer 30 minuten gaar en goudbruin. Als je erop tikt moet het brood hol klinken. Als het dof klinkt, is het brood nog niet gaar. Laat het afkoelen en serveer met boter.

Fryske Sûkerbôle

Fries suikerbrood is witte-brood waarin korrels suiker zijn meegebakken. Naast 40% parel- of greinsuiker wordt er kaneel en soms ook gembersiroop aan toege-voegd. In Friesland werd het brood cadeau gegeven aan moeders die bevallen waren van een meisje. Kaneel en gember zouden een helende werking hebben en sterker maken voor het moeder-schap. Was het een jongetje, dan kreeg de moeder krenten-cake.

Lissesse kokosmakronen

10 personen, 10 minuten bereiden, 7 minuten oven

Ingrediënten

- 300 gr poedersuiker
- 300 gr kokos
- 4 eiwitten
- 1 eetlepel abrikozenjam

Benodigdheden

Beslagkom, bakpapier, lepel/ijsknijper om bolletjes deeg te maken.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180˚C (bakplaat eruit). Meng de poedersuiker, kokos, eiwitten en abrikozenjam in een kom. Bedek de bakplaat met bakpapier. Maak met een lepel of ijsknijper 10 bolletjes deeg en leg deze op de bakplaat. Bak de kokos-makronen 7 minuten in de oven goudbruin.

Teylinger zandkoekjes

10 personen, 10 minuten bereiding, 20 minuten oven

Ingrediënten

- 200 gr boter of margarine op kamertemperatuur
- 125 gr basterdsuiker
- 275 gr bloem
- Mespunt zout

Benodigdheden

Boter om bakplaat in te vetten of bakpapier.

Variatietip kruiden

Doe 15 gr kaneelpoeder door de ene helft van het deeg en 5 gr koekkruiden door de andere helft.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170˚C. Doe de bloem, basterdsuiker en zout in een grote kom. Snijd de boter in stukjes met twee messen. Kneed het deeg tot een mooie, samenhangende bol die egaal van structuur is. Rol het deeg plat met een deeg-roller, ongeveer 3 mm dik. Snijd vormpjes uit het deeg. Maak bijvoorbeeld eenvoudige rondjes met een glas of letters uit de losse pols. Ook kun je vormpjes in de winkel kopen. Vet de bakplaat in met boter en leg de koekjes erop. Zorg ervoor dat de koekjes elkaar niet raken. Bak de koekjes in 15 à 20 minuten lichtbruin in de oven. Haal de koekjes eruit en laat ze een beetje afkoelen en hard worden. Intussen laat je de koffie pruttelen en zet je de thee klaar. Zing er een liedje bij en maak van het koffie- en theemoment een genietmoment!

Koffie specialiteiten

Marente's bakkie

Ingrediënten

- 100 ml koffie
- 10 ml karamelsiroop
- 10 ml karamelsaus
- 40 ml melk
- 1 toef slagroom
- 1 mini stroopwafel

Bereiding

Schenk de karamelsiroop in een theeglas. Verwarm de melk en klop deze op. Schenk de opgeklopte melk op de siroop en schenk hierop de koffie. Spuit er een mooie toef slagroom op en garneer met karamelsaus en de stroopwafel.

Droom koffie

Ingrediënten

- 100 ml koffie
- 10 ml vanillesiroop
- 10 ml kaneelsiroop
- 40 ml melk
- 1 toef slagroom
- 1 theelepel bruine suiker
- 1 kaneelkoekje

Bereiding

Schenk de kaneel- en vanillesiroop in een theeglas. Verwarm de melk en klop deze op. Schenk de opgeklopte melk op de siroop en schenk hierop de koffie. Spuit er een mooie toef slagroom op en garneer met bruine suiker en het kaneelkoekje.

KOFFIE SPECIAAL

Winterkoffie

Ingrediënten

- 100 ml koffie
- 15 ml speculaassiroop
- 40 ml melk
- 1 toef slagroom
- 1 handje speculaaskruimels

Bereiding

Schenk de speculaassiroop in een theeglas. Verwarm de melk en klop deze op. Schenk de opgeklopte melk op de siroop en schenk hierop de koffie. Spuit er een mooie toef slagroom op en garneer met speculaaskruimels.

Koude toffe koffie

Ingrediënten

- 100 ml sterke koffie
- 10 ml karamelsiroop
- 5 ijsblokjes
- 100 ml koude melk
- 1 toef slagroom
- 1 stukje karamelfudge (in kleine blokjes gesneden)
- 1 rietje

Bereiding

Zet sterke koffie. Doe de koude melk, sterke koffie, ijsblokjes en karamelsiroop in een blender. Zet de blender 10 seconden op de hoogste stand. Schenk in een mooi glas en spuit er een mooie toef slagroom op. Garneer met een rietje en de fudge.

Veel bewoners drinken dagelijks een bakkie koffie. Smaak en geur zijn heel herkenbaar en vertrouwd. Je kunt koffie ook op speciale momenten serveren. Met een smaakje, wat room en een beetje liefde. En een zelfgebakken koekje van de vorige pagina. Zo creëer je een echt verwenmoment!