

# Inhoudsopgave

Over de Ontmoeting	3
Koek & Cake	10
Soepen	32
Hoofdgerechten	48
Toetjes	70

## De ontmoeting: waar en wanneer?



Elke dinsdag om 14.30 uur  
Elke donderdag van 10.00-12.00 uur



In de Bosfluit



Kijk op [www.luttelgeest.nl](http://www.luttelgeest.nl) of in de  
Kijk op Luttelgeest voor het programma.

# Een plek voor jong en oud om elkaar te ontmoeten!

De Ontmoeting komt voort uit het project 'Een leven lang wonen in Luttelgeest' en is bedoeld om dorpsbewoners met elkaar te verbinden. Het is een plek waar iedereen welkom is voor koffie en gezelligheid!

Inmiddels is de Ontmoeting niet meer weg te denken uit het dorp. Er komen wekelijks bewoners naar de Bosfluiters om elkaar te ontmoeten en enthousiaste vrijwilligers staan klaar om te helpen. Er zijn workshops, wandelingen, rondleidingen en leuke activiteiten. Eén keer in de twee weken kun je aanschuiven voor een heerlijke, verrassende maaltijd die bereid wordt door vrijwilligers.

In dit boekje delen we de recepten van deze verrassende gerechten met u. Probeer ze eens uit... of kom ook eens gezellig naar de Ontmoeting!

**Marian, Emeline, Else, Nelleke, Wendy en alle vrijwilligers**



Neem de tijd voor  
mooie verhalen



# Wat is er allemaal te doen bij de Ontmoeting



dorpsbewoners ontmoeten en koffiedrinken met iets lekkers  
kranten en tijdschriften lezen en biebboeken lenen  
biljarten of een spelletje doen  
informatie krijgen over het zorgaanbod dat er in de gemeente is  
informatie krijgen over de hulp die er in het dorp te krijgen is zoals klusjes, mantelzorg  
met elkaar eten en maaltijden klaarmaken  
met elkaar nieuwe initiatieven ontwikkelen en behoeften in het dorp signaleren  
digitale ondersteuning krijgen zoals hulp bij mobieltjes, tablets enz.  
gemaksdiensten zoals boodschappendienst, hulp bij vervoer  
luisteren naar interessante sprekers of op excursie gaan.





# “De Ontmoeting is voor ons een uitkomst!”

Arie en Coby Heddes wonen al 51 jaar in Luttelgeest. Ze zijn de oudste bewoners van de Tuinstraat. Aan verhuizen denken ze totaal niet. “We vinden het mooi hier, iedereen kent elkaar en onze kinderen en kleinkinderen wonen in de buurt. De jeugd blijft hier tegenwoordig ook veel meer hangen.”

## Hobby's

Als Arie Heddes niet thuis is, dan is hij in de moestuin te vinden. De bewoners in Luttelgeest zien 'm geregeld lopen in z'n overal. “Voor het ontbijt zit ik al in de tuin en na het ontbijt ga ik weer. Ik ben er graag, je spreekt er mensen en ik ben ook voorzitter van de club”. Coby mag graag lezen, fietsen en samen gaan ze graag op vakantie. “We hebben een caravan op een camping vlakbij Steenwijk staan, zodra het seizoen opent, gaan we er een lang weekend heen”, vertelt Arie.

## Ontmoeten bij De Ontmoeting

Toen we naar de opening van de Ontmoeting zijn geweest, zeiden we al gelijk tegen elkaar: ‘Ja, dit is leuk, dit is de toekomst’. We gaan al vanaf het begin. Als we niet op de camping zitten, zijn we er elke donderdag. Op dinsdag organiseert de Ontmoeting ook allerlei activiteiten, maar dan zijn we er meestal niet.

## Lekkere koekjes

Het is altijd gezellig bij de Ontmoeting. Eerst drinken we koffie. Ze hebben er ook altijd lekkere, zelfgebakken koekjes. Laatst kwamen de kleutertjes van de Klipper en lazen een paar opa's voor, andere keren gaan we zelf spelletjes doen zoals jeu de boules, biljarten of sjoelen. Soms is er ook een spreker; er wordt veel georganiseerd. Iedereen mag gewoon binnen komen lopen, ook jongeren en kinderen.

## Samen eten

Eén keer in de twee weken kun je blijven eten op donderdag, er zijn dan zo'n 20 mensen. Wij doen dat altijd. Dat is heerlijk. Ze koken van alles en het is altijd net even anders dan hoe je het zelf klaarmaakt. Wat je eet is een verrassing. We hebben ook een keer Hooiberg gegeten, dat was wel heel erg lekker hoor. Moesten we zelf taco's verkrumelen en daar van alles bovenop doen om een hooiberg te maken. Dat is echt een aanrader (zie recept op pagina 51.)

## De toekomst

De Ontmoeting is voor Luttelgeest erg belangrijk, vinden Arie en Coby Heddes. De naam zegt het al: het is een Ontmoeting, je leert mensen kennen en je hoort wat", zegt Arie. Hij vindt wel dat er wat meer mannen mogen komen. Het moet geen theekransje worden... Ga gewoon eens een keer, dan zie je hoe leuk het is!"



Arie en Coby Heddes





# Koek & Cake

# Citroencake

## WAT HEB JE NODIG?

- 110 gram zachte boter
- 175 gram witte basterdsuiker
- 175 gram zelfrijzend bakmeel
- 4 eetlepels melk
- gerasppte schil van 1 citroen
- 2 grote eieren
- Snufje zout



## Voor de citroensiroop

- 4 eetlepels vers geperst citroensap
- 75 gram poedersuiker

## HOE MAAK JE HET?

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Vet het cakeblik in of bekleed met bakpapier
- Voeg alle ingrediënten in een kom en mix 3 minuten
- Vul de bakvorm en bak de cake in circa 45 minuten
- Laat de cake afkoelen in het bakblik
- Warm de citroensap in een pannetje langzaam op met de poedersuiker totdat deze helemaal is opgelost.
- Draai de cake om en prik gaatjes met een vork in de nieuwe bovenkant.
- Giet voorzichtig de citroensiroop over de cake en laat het sap intrekken.
- Smeer de siroop die over de zijanten is gelekt uit over de zijden van de cake.
- Bestrooi de cake voor het serveren met poedersuiker





# Amandelspijskoekjes

## WAT HEB JE NODIG?

- 200 gram amandelspijs
- 1 eierdooier
- 200 gram boter in blokjes
- 150 gram suiker
- 1 volle theelepel geraspte citroenschil
- 200 gram bloem
- Ca. 25 blanke amandelen



## HOE MAAK JE HET?

- Verwarm de oven voor op 200 graden of 175 heteluchtoven
- Doe de amandelspijs, de eierdooier en de boter in een kom en snijd alles met twee messen door elkaar.
- Meng vervolgens de suiker, de citroenrasp en de bloem er door.
- Verdeel het deeg in ca. 25 balletjes en druk deze plat op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Druk op ieder koekje een amandel.
- Bak de koekjes in circa 12 minuten in de oven.
- Laat ze op een platte schaal afkoelen





# Orange Fruit Teabread

## WAT HEB JE NODIG?

150 gr. gewassen krenten

150 gr. gewassen rozijnen

150 gr. bruine suiker

Fijngeraspte schil van 1 afgewassen sinaasappel

300 ml hete sterke thee, gewone of Earl Grey

275 gr zelfrijzend bakmeel

1 ei



## VOOR HET GLAZUUR

Poedersuiker

Fijne rasp van een sinaasappel

Wat sap van de sinaasappel

## HOE MAAK JE HET?

- Verwarm de oven voor op 150 C
- Doe alle ingrediënten behalve het ei en het zelfrijzend bakmeel in een kom en schenk er de hete thee over.
- Roer dit goed door elkaar en laat dit afgedekt tot de volgende ochtend staan.
- Vet het cakebakblik of rond blik (20 cm doorsnee) in of bekleed het met bakpapier.
- Voeg het ei en het zelfrijzend bakmeel toe aan de mix en roer het goed door.
- Vul het bakblik met de mix en bak de cake in 1½ uur.

## HOE MAAK JE HET GLAZUUR?

- Maak een vrij dikke, net vloeibare mix van de ingrediënten
- Smeer dit over de top van de afgekoelde cake uit.
- Laat het een beetje langs de kanten druipen.

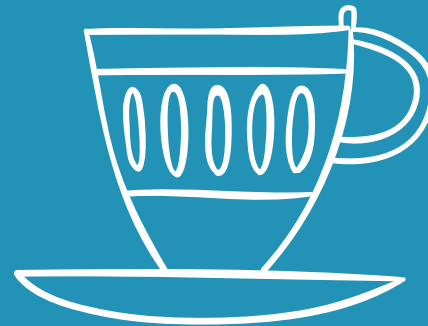




# Fruitige kokoskoekjes

## WAT HEB JE NODIG?

- 125 gram boter
- 100 gram rietsuiker
- 1 ei
- 200 gram bloem
- 2 theelepels bakpoeder
- 50 gram gedroogd rood fruit
- 50 gram gemalen kokos



## HOE MAAK JE HET?

- Verwarm de oven voor op 200 graden of 175 C heteluchtoven
- Klop de boter en de rietsuiker door elkaar.
- Klop vervolgens het ei erdoor.
- Roer de bloem en het bakpoeder er goed doorheen.
- Kneed het gedroogde fruit en de kokos door het deeg.
- Draai steeds een volle eetlepel van het deeg tot een balletje
- Druk het deegballetje plat en leg ze met minstens een centimeter ruimte ertussen op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Bak ze in 15 minuten gaar en goudbruin.
- Zodra ze afkoelen worden ze krokant







# Jamkoekjes

## WAT HEB JE NODIG?

- 3 eieren
- 250 gram bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 100 gram witte basterdsuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 100 gram boter
- Fijn geraspte kokos of fijngehakte amandelschaafsel
- 100 gram jam naar keuze
- Plastic folie



## HOE MAAK JE HET?

- Splits de eieren (bewaar 1 eiwit)
- Mix de dooiers, bloem, bakpoeder, basterdsuiker, vanillesuiker en boter totdat het deeg een korrelige structuur heeft (kan ook met de vingers)
- Maak van het deeg een rol en verpak dit in plastic folie
- Laat de rol 30 minuten in de koelkast rusten
- Verwarm de oven voor op 175 graden
- Vet de bakplaat in of gebruik bakpapier
- Snijd van de deegrol dikke plakjes van 1 cm en draai er bolletjes van
- Druk in het midden van het bolletje een klein kuiltje
- Klop een deel van het overgebleven eiwit los
- Haal de deegbolletjes er door en rol ze door de kokos of fijngehakte amandelschaafsel



- Leg ze op het bakblik en vul de kuiltjes met een klein beetje jam
- Bak de koekjes in het midden van de oven in circa 20 min goudbruin
- Laat de koekjes afkoelen op het rooster
- Ze blijven ongeveer 3 dagen knapperig



# Omgekeerde ananastaart

## WAT HEB JE NODIG?

- 1 blikje ananasringen op siroop
- Rode of groene bigarreaux (gekonfijte kersen)
- 3 eieren
- 150 gram suiker
- 150 gram bloem
- 55 ml melk
- 50 gram boter
- 1 theelepel bakpoeder
- Zout
- 1 zakje vanillesuiker
- Vierkant bakblik of rond



## HOE MAAK JE HET?

- Bekleed het bakblik met bakpapier
- Leg de ringen ananas op de bodem van de vorm en voeg een beetje siroop toe
- Snijd ringen doormidden om de bodem op te vullen.
- Leg in elk gaatje een bigarreau.
- Verwarm de oven voor op 175 graden of 150 heteluchtoven
- Verwarm de boter in de magnetron zodat het net vloeibaar is (zonder heet te zijn)
- Klop de eieren met de suiker luchtig en voeg alle overige ingrediënten toe.
- Klop goed door.
- Giet het deeg over de ananas en zorg dat het deeg goed verdeeld is.
- Bak de cake in de oven ongeveer 30 minuten.
- Als de cake gaar is, de cake even wat af laten koelen.
- Draai de cake om op een bord en laat hem verder afkoelen.

**Tip: vervang de ananas door ander fruit zoals gesmoorde appeltjes of abrikozen.**





# Peanut butter cookies

## WAT HEB JE NODIG?

115 gram boter

75 gram witte basterdsuiker

75 gram lichtbruine basterdsuiker

1 ei

Snufje zout

125 gram pindakaas met stukjes

150 gram zelfrijzend bakmeel

Handje grof gehakte pinda's



## HOE MAAK JE HET?

- Roer de zachte boter met de basterdsuiker en zout romig glad
- Voeg het ei toe en klop totdat deze volledig is opgenomen
- Voeg de pindakaas, de grof gehakte pinda's en het bakmeel toe
- Laat het deeg minstens 2 uur afgedekt in de koelkast rusten
- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Strooi een laagje witte basterdsuiker op een bord en rol er steeds een balletje deeg doorheen.
- Druk de balletjes een beetje plat met een vork en leg ze met wat afstand op de bakplaat.
- Bak de koekjes in ongeveer 10 minuten lichtbruin.
- Laat ze eerst wat afkoelen om wat harder te worden en laat ze verder afkoelen op een rooster.
- Eventueel bestrooien met poedersuiker





# Utrechtse sprits

## WAT HEB JE NODIG?

300 gram boter of margarine

200 gram witte basterdsuiker

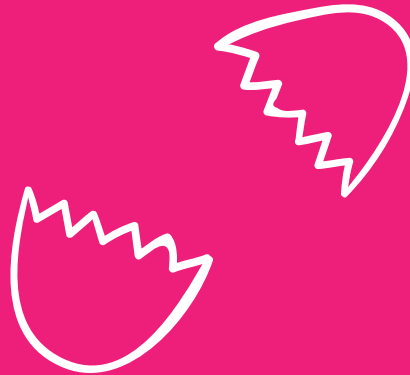
1 ei

2 pakjes vanillesuiker of merg van ½ stokje vanille

Zout

450 gram bloem

1 theelepel bakpoeder



## HOE MAAK JE HET?

- Roer de boter of margarine met de basterdsuiker tot een zalfachtig mengsel
- Voeg het ei, de vanillesuiker en zout toe.
- Mix de bakpoeder met de bloem en voeg dit geleidelijk aan het botermengsel toe.
- Kneed het mengsel niet met de hand maar met een houten lepel (of keukenmachine met deeghaken) tot een samenhangend geheel.
- Doe een rozetvormig spuitmondje in een spuitzak
- Beboter de bakplaat of gebruik bakpapier.
- Spuit zigzagsgewijs lange strepen erop of staafjes van 8 cm lengte.
- Laat het gespoten deeg minimaal 1 uur rusten
- Bak de koekjes daarna in de oven op 170 graden of 150 heteluchtoven gaar
- Snijd de repen gelijk in stukken van ongeveer 6 cm lengte en laat ze verder afkoelen
- Eventueel versieren met gesmolten chocolade of glazuur gemaakt van limonadesiroop en poedersuiker









## “Ik kook echt met liefde”

Mercy Abenio (63) is al vanaf het begin af aan betrokken bij de Ontmoeting. Ze kookt regelmatig voor de mensen en daar geniet ze van. Mercy is geboren en getogen in de Filipijnen en die invloeden zie je terug in haar kookkunsten. Het is bewonderingswaardig hoe ze in haar keukentje op de Amazonestraat voor zoveel mensen de heerlijkste gerechten op tafel tovert.

### Liefde voor koken

Mercy is opgegroeid in de Filipijnen. “Ik was een jaar of zes en keek naar mijn oma die allerlei rijstgerechten maakte. Toen dacht ik ‘dat wil ik ook’. In het weekend hielp ik mijn moeder met hapjes maken die we verkochten.” Na de middelbare school wilde Mercy studeren, maar daar was geen geld voor. Ze belande bij een rijke familie, waar ze ook mocht koken. Daar heeft ze veel geleerd. Toch wilde Mercy per sé studeren. “Ik ging wc’s schoonmaken om te kunnen studeren. Toen ik mijn diploma haalde, werd ik directiesecretaresse. Daarnaast bleef ik koken voor grote groepen op bruiloften en verjaardagen. Fantastisch vond ik dat.”

### Nederland

Mercy was 39 jaar toen ze in Nederland kwam wonen. Ze heeft hier nog een studie Sociale Dienstverlening gedaan. Daarna heeft ze acht jaar gewerkt in Emmeloord. Toen is Mercy vrijwilligerswerk gaan doen bij Humanitas en later bij het AZC, waar ze nu nog steeds werkt. Het koken heeft ze pas na haar scheiding zo’n 13 jaar geleden weer opgepakt. “Ik heb mijn vrijheid weer terug gekregen en het koken weer opgepakt. De eerste tijd was moeilijk, maar van koken ben ik weer blij geworden. Het doet mij heel goed dat mensen in mij geloven.”

## Koken voor de Ontmoeting

"De Ontmoeting is echt heel leuk, soms vraag ik me af waarom ze dit niet eerder hebben bedacht. Ik kook echt met liefde voor de mensen. Ik maak van alles. Ik haal fragmenten van de tijd uit de Filipijnen terug. Mensen houden toch wel van apart. Voor het jubileum van de Ontmoeting kookte ik voor 80 man, daar ben ik 3 dagen mee bezig. Op de donderdagen kook ik meestal voor 20 à 30 mensen. Dat vind ik heel leuk. Ik neem echt de tijd. Ik zet alles klaar van ingredienten tot pannen, dan pas kan ik beginnen. Meestal is het eten tot de bodem op!"

## Succesrecepten

"De Mexicaanse enchilladas (pagina 59) die ik heb gemaakt waren heel lekker. Ook de kip Relleno (pagina 53) viel in de smaak. Ze waren verbaasd hoe ik die kip heb klaargemaakt. Dit gerecht is wel heel bewerkelijk om te maken met het uitbenen van een kip. Dat heb ik geleerd in groep 5 van de basisschool. Ik haal mijn inspiratie van kookprogramma's en van internet. Maar het is vooral een kwestie van uitproberen. Van koken word ik heel gelukkig."



Mercy Abenio

Een gulle lach, een  
luisterend oor, een  
goed gesprek....  
Wees welkom!





# Soepen

# Courgettesoep

voor 4 personen

## WAT HEB JE NODIG?

1 grote courgette of twee kleine

1 ui

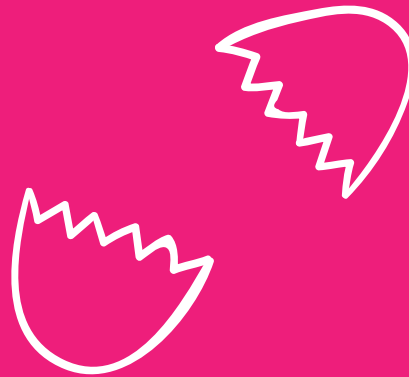
teentje knoflook

1 ei

kippenbouillonblokje

Nootmuskaat

Geraspte kaas



## HOE MAAK JE HET?

- Fruit een ui, een teentje knoflook en een in stukjes gesneden courgette
- Als alles zacht is voeg je een liter water en een kippenbouillonblokje toe
- 20 minuten zacht laten koken en mixen met een staafmixer
- Kruid de soep met nootmuskaat!
- Roer een ei los met een vork en schenk dat langzaam in de soep terwijl je roert (je krijgt zo mooie witte sliertjes in je soep)
- Voeg geraspte kaas toe

**Tip:** Doe alle ingrediënten keer twee en maak een lekkere, grote pan soep!







# Crème bloemkoolsoep

voor 4 tot 6 personen

## WAT HEB JE NODIG?

- 1 kop bloemkool
- 2 preien
- 2 fijngesneden uien
- 2 el fijngehakte gember
- 2 el fijngehakte knoflook
- 3 middelgrote aardappelen
- 400 gram kokosmelk
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 liter groente- of vleesbouillon



## HOE MAAK JE HET?

- Bak de knoflook en gember in de pan
- Voeg de uien toe (zodra het een beetje bruin wordt) en laat dit een paar minuten bakken
- Voeg de aardappelen toe samen met twee eetlepels water
- Bak gedurende 5 minuten op een laag vuur
- Voeg de gehakte prei en gehakte bloemkool toe
- Doe er een ½ liter water bij met twee eetlepels bouillonpoeder of twee groentebouillon blokjes
- Doe het deksel erop en laat het koken
- Kook tot de groente gaar is (10 à 15 minuten)
- Doe de groente in de blender, voeg de kokosmelk toe en mix tot de soep romig is
- Warm serveren





# Tomatensoep

voor 4 personen

## WAT HEB JE NODIG?

1 kilo tomaten bij Van der Gaag

teentje knoflook

1 ui

1 stengel bleekselderij (optioneel)

runderbouillonblokje

Kruiden: laurier, peper, tijm, rozemarijn, maggikruid



## HOE MAAK JE HET?

- Fruit een uit met een teentje knoflook in olijf- of zonnebloemolie.
- Fruit eventueel een stengel bleekselderij mee
- Als de ui zacht en bruin is doe je de in vieren gesneden tomaat erbij
- Ook even meebakken tot de tomaten zacht zijn
- Voeg een liter water toe met het bouillonblokje
- Doe de kruiden erbij
- Laat 20 minuten koken
- Haal de kruiden eruit en mix met de staafmixer
- De soep is klaar als alles gepureerd is
- Nog even proeven en naar smaak peper en zout toevoegen
- Serveer met peterselie en/of croutons.

Tip: Wil je Hollandse tomatensoep? Voeg soepgroenten, vermicelli en gehaktballetjes toe en laat nog even koken.

Marian  
Uitdewilligen



# Erwtensoep

voor 10 personen

## WAT HEB JE NODIG?

3 1/2 á 4 liter water

1 kg spliterwten

1 grote knolselderij

1 pond prei

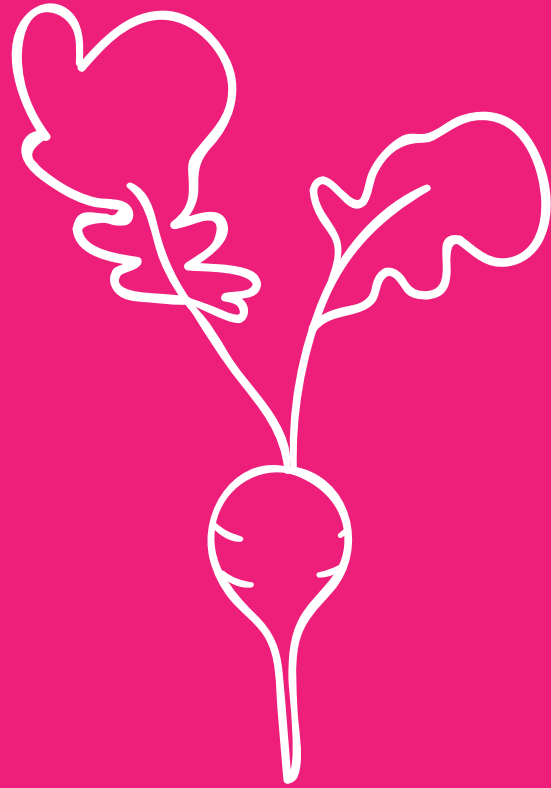
3 middelgrote uien

4 middelgrote wortels

2 runderworsten

3 bouillonblokjes

eventueel peper en zout



## HOE MAAK JE HET?

- Was de spliterwten en breng in een grote pan met water aan de kook
- Schep het schuim eraf wanneer de erwten koken
- Voeg na een ca. een uur de gesneden groenten toe en breng opnieuw aan de kook
- Blijf regelmatig roeren om aanbranden te voorkomen
- Voeg als laatste de bouillonblokjes toe en eventueel peper en zout
- Bepaal zelf hoe dik de soep wordt, door meer of minder water toe te voegen
- Laat de soep afkoelen
- Wanneer je de soep gaat opdienen, voeg je tijdens het opwarmen de gesneden worst toe
- Blijf steeds roeren



Janke  
de Roos

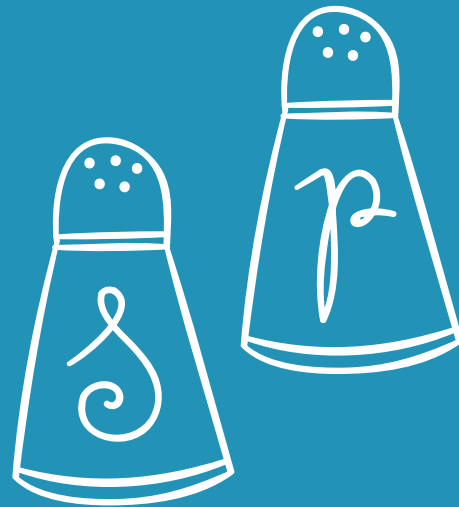


# Rode Linzen Kokossoep

voor 4 personen

## WAT HEB JE NODIG?

- 450 g rode linzen
- 4 of 5 teentjes knoflook
- 1 lepel gember fijngehakt
- 3 aardappelen in blokjes
- 1 blik kokosmelk
- 1 eetlepel masala
- Peper en zout
- 1 el olie
- 1 blokje groentebouillon



## HOE MAAK JE HET?

- Doe de linzen in een pan met water
- Breng het water aan de kook en laat het doorkoken tot de linzen gaar zijn
- Doe in een aparte pan en bak de gember en knoflook een minuut
- Voeg daarna 1 eetlepel masala, één of twee eetlepels water en een blokje groentebouillon toe
- Doe de aardappelen en een ½ liter water erbij
- Laat het op laag vuur koken tot de aardappelen gaar zijn
- Voeg de kokosmelk toe bij de aardappelen en pureer het samen
- Meng de linzen en het aardappelmengsel samen
- Voeg nog wat zout, peper en verse koriander toe









# “Blijf aandacht houden voor elkaar”

Alda Westenbrink is één van de enthousiaste vrijwilligers van de Ontmoeting. Ze heeft jarenlang in de zorg gewerkt en draagt nu haar steentje bij aan het reilen en zeilen van de Ontmoeting.

## **Vanaf het begin**

“Ik heb de start van de Ontmoeting helemaal meegemaakt. Toen ik hoorde van de plannen in Luttelgeest, boeide mij dat meteen. Ik heb een link met de zorg en wilde hier graag in meedenken. We zijn avonden bij elkaar gaan zitten. Hoe gaat we het doen? Wat is ervoor nodig? Op het moment dat er vrijwilligers werden gevraagd, heb ik meteen ja gezegd.”

## **Ieder met een eigen talent**

“Als vrijwilliger ben ik ongeveer één donderdag per maand in de Bosfluiters aanwezig als gastvrouw. Ik doe de voorbereiding, zorg voor de koffie en ontvang mensen. Dat vind ik hartstikke leuk. Het mooie van de vrijwilligers is dat iedereen zijn eigen talent heeft. Zo heb ik laatst een workshop over de iPad gegeven. Er ging een wereld open voor de deelnemers. Ik geef geen les hoor, maar ik kan wel helpen en uitleggen. Een andere vrijwilliger doet weer iets anders.”

## **Help!**

“Een onderdeel van de Ontmoeting is Help. Samen met een club vrijwilligers breng ik vraag en aanbod bij elkaar. Heeft iemand hulp nodig in Luttelgeest, dan regelen wij dat. Laatst hadden we bijvoorbeeld iemand die belde dat alle zenders van de televisie waren verdwenen. Het is maar iets kleins, maar voor sommige een groot probleem. We hebben daar iemand heen gestuurd en die persoon was hartstikke blij toen het was opgelost.”

## **Een voorbeeld voor andere dorpen**

“De Ontmoeting is een bijzonder initiatief. Ik hoor vanuit anderen dorpen dat het echt uniek is wat wij hebben. We zijn een voorbeeld voor andere dorpen. Er zouden nog meer mensen gebruik van moeten maken.”

### Contact met de mensen

"Het contact met de mensen is wat mij motiveert. Ik woon zelf ver buiten het dorp en door de Ontmoeting heb ik veel verschillende mensen leren kennen. Ik mag graag naar de verhalen van andere mensen luisteren. Oudere mensen vertellen veel van vroeger, dat vind ik mooi. De verscheidenheid aan mensen is zo groot. Het is belangrijk om daar aandacht voor te hebben."

### De toekomst

"Ik hoop dat de Ontmoeting blijft én groeit. Dat nog meer mensen de weg weten te vinden. Ik zie van dichtbij hoe het in de zorg gaat. Dat mensen steeds langer thuis moeten blijven. Ik ben bang voor eenzaamheid bij die mensen. Gelukkig kunnen ze in Luttelgeest naar de Ontmoeting. Ze leren elkaar beter kennen en komen daardoor ook meer bij elkaar op bezoek. Het gaat om aandacht en interesse tonen; ook als iemand ziek is. Men moet elkaar blijven ontmoeten en aandacht hebben voor elkaar!"



Alda Westenbrink

Een maaltijd smaakt  
het best als je samen eet





# Hoofdgerechten

# Goulash

Voor 4 à 5 personen

## WAT HEB JE NODIG?

375 gram goulash of hacheevlees

1/2 potje gegrilde paprika's

250 gram half-om-half gehakt

1/2 potje tomatenblokjes (gezeefd)

1/2 fles of blik donker bier (bijv. Guinness)

125 ml kookroom

100 g gerookte spekblokjes

125 gram cherrytomaatjes

250 gram kleine champignons

1/2 el cayennepeper of 1/2 el sambal

2 teentjes knoflook gehakt

1/2 bouillonblokje

250 gram uien in ringen gesneden

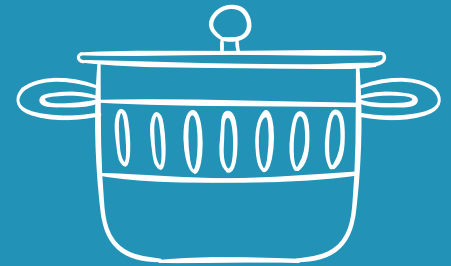
zout en peper

125 gram doperwtjes (diepvries)

1 laurierblad en 1 steranijs

1/2 liter water

fijn gesneden peterselie voor garnering



## HOE MAAK JE HET?

- Pel de uien en snijd ze in ringen.
- Dep het goulash/hacheevlees droog met keukenpapier.
- Bak de spekblokjes zonder boter of olie in de braadpan.
- Fruit de uien en de knoflook mee.
- Zodra de uien glazig zijn voeg het gehakt en het vlees toe.
- Goed roeren en breng op smaak met het bouillonblokje (geen zout), peper en tijm.
- Voeg het water en het donker bier toe en laat het vlees 1 uur op laag vuur sudderen.
- Af en toe roeren tot de bodem van de pan (gebruik een vuurverdeler indien nodig)
- Was de tomaten en snijd ze klein.
- Laat de paprika's uitlekken en snijd ze klein.
- Meng de tomaten, de paprika's, gezeefde tomaten, laurierblad en steranijs door de goulash.





- Goed roeren en laat de goulash nog 1 uur op laag vuur sudderen. Af en toe roeren.
- Meng de champignons en doperwtjes erbij.
- Breng op smaak met zout en cayennepeper of sambal.
- Laat de goulash nog ½ uur sudderen (op laag vuur), af en toe roeren.
- Verwijder het laurierblad en de steranijs.
- Daarna roer de kookroom door de goulash.
- Garneer de goulash met fijngesneden peterselie.

**Tip:** Serveer de goulash met stokbrood, Turks brood of witte rijst.

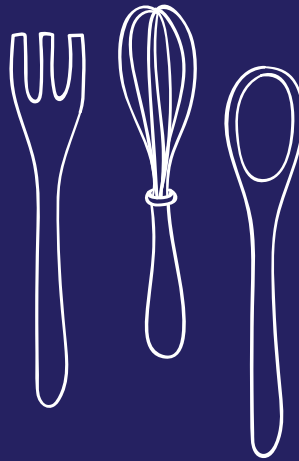


# Haystack (hooiberg) uit Amerika

Voor 6 personen

## WAT HEB JE NODIG?

rijst  
2 zakjes tomatensoep  
gehakt  
sla  
geraspte kaas  
dorito's nacho cheese chips  
ui  
tex mex kruiden



## HOE EET JE HET?

- Eerst de chips in kleine stukken kapot maken
- Daarna een schep rijst met daaroverheen een flinke schep saus
- Strooi er kaas overheen en maak af met sla

**Tip: Wil je dit gerecht helemaal op z'n Amerikaans? Serveer er dan cola bij.**

## HOE MAAK JE HET?

- Kook de rijst.
- Snij de ui fijn en bak ondertussen het gehakt rul.
- Voeg de ui toe.
- Voeg de zakjes soep toe.
- Even goed roeren, pak een liter maat water maar scheutje voor scheutje er water bij doen, telkens even goed roeren tot er een eenheid ontstaat.
- Het moet een lekkere dikke saus worden, dus let er op dat je niet te veel water erbij doet (op gevoel).
- Snij ondertussen de sla in fijne stukken en dek de tafel.
- Serveer alle ingrediënten apart in schalen op tafel.

Lia  
Kalsbeek



# Kip Relleno

## WAT HEB JE NODIG?

Ca. 1 ½ uitgebeende kip  
2 el boter

## VOOR DE MARINADE

2 el soja saus  
2 el citroensap  
peper en zout

## VOOR DE JUS

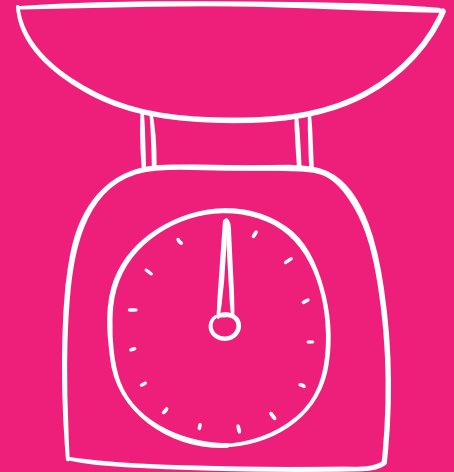
1 lepel sausbinder of bloem,  
water en de jus van de kip

## VOOR DE VULLING

400 g kipgehakt  
400 g varkensgehakt  
½ kop rozijntjes  
½ Spaanse chorizo de Bilbao of  
½ kop paneermeel  
100 g ham in kleine blokjes  
3 el sweetpickles  
1 rode en 1 groene paprika (gehakt)  
1 tl paprika poeder  
1 witte ui (gehakt)  
Zout en peper naar smaak  
1 winterwortel (geraspt)  
3 hardgekookte eieren  
50 g geraspte kaas

## HOE MAAK JE HET?

- In een kom, de uitgelekte kip marineren met de soja saus, citroensap, zout en peper
- Ca. een uur laten intrekken
- Verwarm de oven voor op ca 190 C.
- De kip op een werkplankje leggen.
- In een diepe kom, de vulling-ingredienten doen behalve de gekookte eieren.
- Meng alles goed door.
- Bak één theelepel van het mengsel om te checken of er genoeg zout en peper is. De smaak aanpassen zondig.

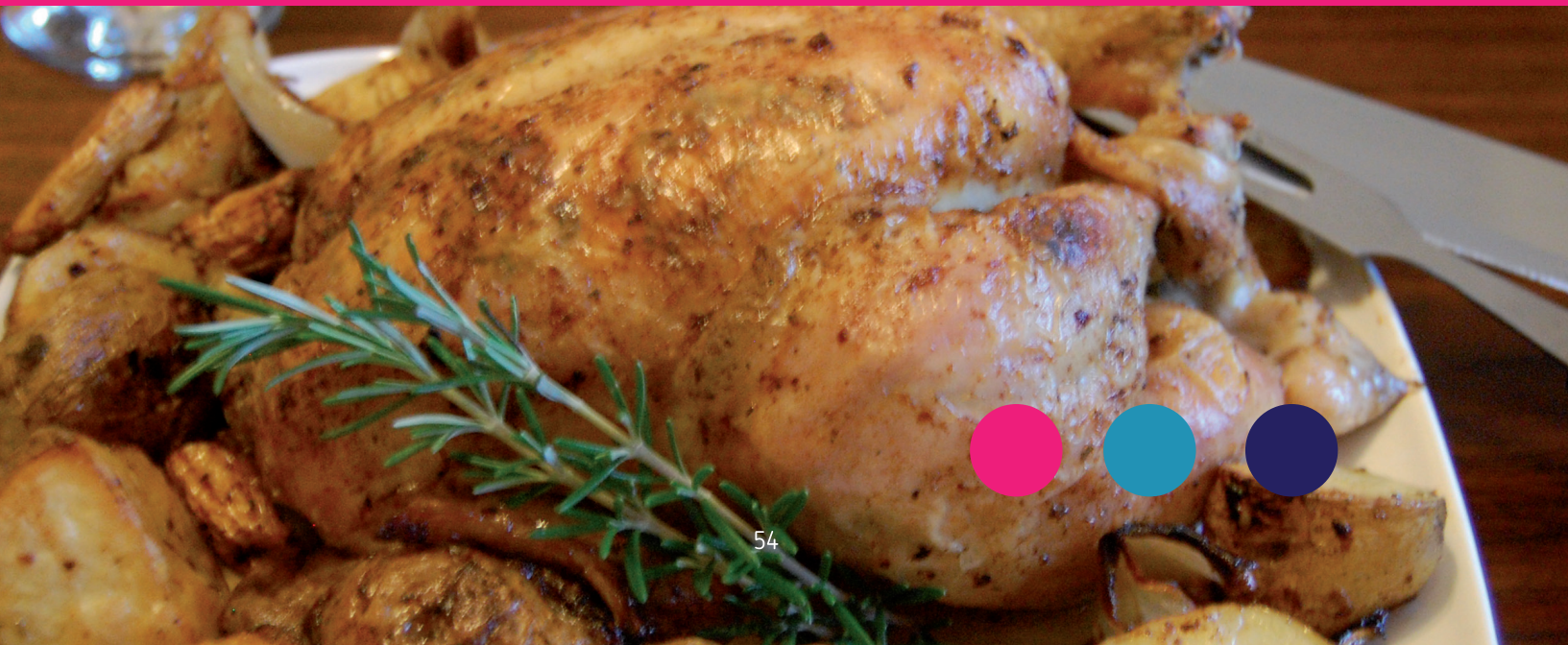


Mercy  
Abenido

- Vul de kip met het mengsel: begin met de vleugels daarna de dijen en het middenste stuk.
- Schuif de eieren erin en naai de staart- en nekopening dicht met een slagerstouw.
- Wrijf de gevulde kip met keukenpapier in en smeer daarna met boter in.
- Wikkel de kip in aluminiumfolie
- Leg hem in een rechthoekige braadpan.
- Doe de braadpan in de voorverwarmde oven en bak 45 minuten.
- Haal de pan uit de oven en verwijder de aluminiumfolie. Bewaar de jus.
- De kip insmeren met boter en bak hem nog ca. 45 minuten totdat de kip goudbruin is.
- Laat de kip 10 - 15 minuten afkoelen voor het snijden.

## JUS

- Doe één lepel sausbinder of bloem en 3 lepels water in een koekenpan.
- Voeg de jus van de kip toe en laat koken op laag vuur.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Dit gerecht is lekker bij witte of gebakken rijst, aardappelpuree, gekookte aardappels en groente- /vruchtensalade.



# Macaroni met gehaktballen in tomatensaus uit de oven

voor 10 à 12 personen

## WAT HEB JE NODIG?

2 k h-h gehakt

1/4 potje rode pesto

1/2 potje pasta saus

1 blikje tomatenblokjes of

125 verse tomaten in blokjes

1,5 el extra vierge olijfolie

1 el bakolie

1 eieren 1 k elleboog macaroni (al dente) 2

el Italiaanse kruidenmix (in potje)

1/2 tl kaneelpoeder

1/2 tl cayennepeper

1/2 tl paprika poeder

1 rode paprika (zeer fijn gesneden)

3 teentjes knoflook (fijn geperst)

3 sjalotjes (zeer fijn gesnipperd))

1,5 el verse basilicum (fijn geknipt)

1 el verse Ital. Kruiden (tijm, oregano & peterselie fijn gesnipperd)

Plakjes tomaten

50 g paneermeel of beschuit

100 ml kookroom

125 ml kipboullion (opt)

zout en peper naar smaak

Parmezaanse kaas (bij het serveren)

## HOE MAAK JE HET?

- Doe het gehakt, kaneelpoeder, paprikapoeder, cayennepeper, de helft van de knoflook en de helft van de sjalotjes, de Italiaanse kruidenmix, eieren, paneermeel en vers gemalen zout en peper naar smaak in een ruime mengkom
- Alles goed doormengen met de handen (gebruik evt rubberen handschoenen).
- Let op: bak ca 1 tl van het gehaktmengsel om te weten of de smaak goed is en voeg evt toe wat nodig is.
- Laat het mengsel afgedekt met plasticfolie ongeveer 30 minuten in de koelkast rusten. Maak er daarna ca 1 ½ cm doorsnee balletjes van en bak ze bruin.
- Laat extra vet van de gehaktballen uitlekken.



Mercy  
Abenido

## HOE MAAK JE DE SAUS?

- Verhit de olijfolie in een grote pan .
- Fruit de sjalotjes en voeg de knoflook vervolgens de tomatenblokjes en gesneden paprika's toe, even goed roeren.
- Kruid met de kruidenmix, rode pesto, pastasaus, kaneelpoeder, paprikapoeder en cayennepeper.
- Kook op laag vuur ca. 3-5 minuten.
- Doe de gehaktballen erbij en meng er voorzichtig doorheen.
- Doe de kipbouillion erbij zonodig.
- Breng op smaak met zout, peper en de kookroom.
- De saus is nu klaar.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.

## HOE MAAK JE DE MACARONI?

- Kook de macaroni in ruim water met wat zout en kook ze al dente.
- Giet af en stort in 2 ruime schalen.
- Meng de saus erdoor, leg er wat dunne plakjes tomaten overheen en dek af met folie. Doe de schalen in de voorverwarmde oven en gratineer de macaroni ongeveer 15 minuten.
- Haal de schalen even uit de oven en verwijder de folie.
- Strooi er nog geraspte kaas over en laat de macaroni nog 5 minuten gratineren.
- Serveer de macaroni met groente salade



# Coq au vin

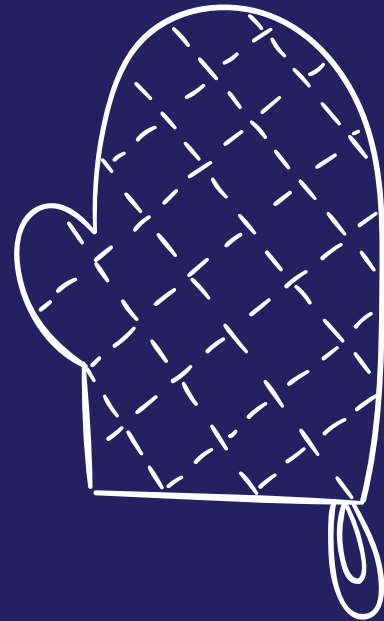
voor 4 personen

## WAT HEB JE NODIG?

4 kippendijen	2 teentjes knoflook
100 gram spekblokjes	2 lepels olie
4 worteltjes	2 lepels boter
3 stengels bleekselderij	3 lepels bloem
4 sjalotjes of 1 ui	1 laurierblaadje
20 zilveruitjes	tijm
250 gram champignons	1 fles Franse rode wijn

## HOE MAAK JE HET?

- Snij de kippenpoten in tweeën
- Snij de spek en groente in kleine stukjes
- Doe de spekblokjes en zilveruitjes met de olie in een grote braadpan en laat ze goudbruin bakken
- Haal alles uit de pan met een schuimspaan en doe in een andere pan
- Doe de stukken kip in de pan en laat ze rustig bruin bakken
- Voeg de stukken gesneden sjalotjes, tijm, bleekselderij, worteltjes champignons en knoflook toe en laat alles met een deksel op de pan zacht sudderen
- Zet de andere pan met spekblokjes op en giet er  $\frac{3}{4}$  fles wijn bij
- Laat aan de kook komen en giet over de kip
- De wijn moet de kip bedekken (voeg anders meer wijn toe)
- Strooi er zout, peper nootmuskaat, blaadje laurier en een beetje suiker over en laat nog 30 minuten sudderen
- Kneed de boter met de bloem tot een balletje
- Haal de pan van het vuur en roer de bloemboter in kleine stukjes door de saus tot hij dikker wordt
- Serveer met gekookte aardappelen of stokbrood



Anneke  
ter Braak





# Mexicaanse enchiladas met kip

voor 4 personen

## WAT HEB JE NODIG?

2 el zelfrijzend bakmeel  
2 el zonnebloemolie  
1 fijngesneden ui  
2 fijngesneden knoflook  
2 fijngesneden jalapeño pepers  
2 el chilipoeder  
1 pakje gezeefde tomaten  
1½ kopje water  
1/4 el gemalen komijn  
1/4 el knoflookpoeder (optioneel)  
zout en peper

## WAT HEB JE NODIG VOOR DE ENCHILADAS:

1 hele gebraden kip (van de poelier) of 3 kipfilet  
of  
½ k kipgehakt van de poelier  
1 bol mozzarella in stukjes gesneden  
1½ Cheddar kaas, geraspt  
250 ml crème fraîche  
1 rode ui  
6 tortilla's  
Jalapeño peper (optioneel)

## HOE MAAK JE HET?

- Verhit de zonnebloemolie in een diepe hapjespan en voeg het bakmeel toe.
- Roer goed door en voeg daarna de ui, knoflook, jalapeño en chilipoeder toe en bak tot de ui en knoflook gaar zijn. Blijf roeren.
- Voeg dan de gezeefde tomaten toe met het water, de komijn en knoflookpoeder.
- Laat dit ca 10 minuten op matig vuur koken en breng vervolgens op smaak met zout.
- Laat de saus afkoelen.
- Ga ondertussen verder met de kip.
- Verwijder het vel en trek het vlees uit elkaar in hapklare stukken (als je kipgehakt of kipfilets hebt, snijd ze dan in kleine stukjes en bak ze in een grillpan.
- Verwarm de oven voor op 175 C.



## HOE MAAK JE HET?

- Meng de kip met de mozzarella, 1 kop geraspte Cheddar kaas en de crème fraiche.
- Voeg de rode ui toe en breng op smaak met zout en peper.
- Verdeel dit mengsel nu over de tortilla's, rol ze op en leg ze met de naad naar beneden in een ingevette ovenschaal.
- Verdeel de saus over de tortilla's.
- Strooi de overgebleven kaas erover.
- Bak de enchiladas in ongeveer 30 minuten gaar in de voorverwarmde oven.
- Serveer de enchiladas met een frisse salade.

**Tip: hou je van spicy? Voeg dan wat gesneden Jalapeño aan het mengsel toe.**



# Raapsteeltjesstamppot

voor 4 personen

## WAT HEB JE NODIG?

Aardappels

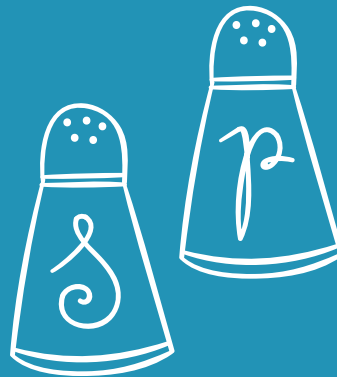
Raapstelen

Klein uitje

Melk & boter

Nootmuskaat

Azijn



## HOE MAAK JE HET?

- Kook aardappels voor stamppot zoals je dat gewend bent
- Was en snij de raapsteeltjes in reepjes van 1-2 cm
- Snij een klein uitje heel fijn Maak aardappelpuree door de aardappels te stampen met een kopje hete melk en een klontje boter
- Roer de raapsteeltjes en ui erdoor en maak op smaak met peper, zout, nootmuskaat en een beetje azijn

**Tip:** Het is heel lekker om uitgebakken spekjes toe te voegen. Gebruik dan in plaats van boter het spekvet.

Marian  
Uitdewilligen



# Marokkaanse meditatiegroente schotel met koek

voor 6 personen

## WAT HEB JE NODIG?

2 grote fijngehakte uien  
1½ eetlepel kokosolie of Ghee  
4 teentjes knoflook  
4 fijngehakte dadels  
2 grote penen  
4 verschillende groenten in blokjes gesneden (bijv. rode bietjes, pompoenen, pastinaak, zoete aardappelen, aardappels)  
100 g rode linzen of 400 g blik kikkererwten of rode bonen  
½ liter groente- of vleesbouillon of water  
1 rode paprika  
4 à 5 tomaten  
Een handvol spinazie of snijbiet  
Een handvol verse peterselie of koriander  
Geraspte limoenschil en een beetje limoensap  
Een beetje olijfolie

## WAT HEB JE NODIG VOOR DE CHILI

### POLENTAKOEK?

175 g bloem (of boekweitmeel voor glutenvrije koek)  
1½ tl bakpoeder  
1 tl zout  
175 g polenta (maïsmeeel)  
125 geraspte oude kaas  
250 g yoghurt  
1,25 dl melk  
2 eieren  
80 gram rode paprika  
2 tl gehakte verse peper  
50 g ongezouten boter of kokosolie  
Snufje rode paprikapoeder (optioneel)



## HOE MAAK JE DE MEDITATIEGROENTESCHOTEL?

- Doe de kokosolie in een grote pan en bak de uien 8 minuten op laag vuur totdat de uien bruin zijn
- Voeg de knoflook toe en bak 3 tot 5 minuten mee (zorg dat de uien niet aanbranden!)
- Voeg de dadels, wortels, groentesoorten en tomaten toe (als je droge rode linzen gebruikt doe deze het er nu ook in en voeg water met peper en zout toe)
- Voeg de bouillon toe en breng aan de kook
- Laat het koken totdat alles gaar is
- Voeg de gesneden rode paprika, de spinazie en een blik kikkererwten of bonen aan het mengsel toe
- Doe het vuur laag en voeg verse peterselie/koriander, limoensap en zout en peper toe
- Serveer in een kleine kom
- Doe de geraspte limoenschil en wat koriander/peterselie met een beetje olijfolie er over heen.

## HOE MAAK JE DE CHILI POLETAKOEK?

- Verwarm de oven voor op 200 C
- Zeef bloem, bakpoeder, zout en polenta in een grote kom
- Klop in een aparte kom yoghurt, melk, eieren, paprika, peper en kaas door elkaar
- Verhit een vuurvaste schaal en smelt dan de boter
- Roer de boter door het yoghurtmengsel en giet dan alle vloeibare ingrediënten bij de droge ingrediënten
- Voeg drie eetlepels water toe en meng alles goed door elkaar
- Giet het mengsel in de schaal
- Bak de koek in 30-35 minuten gaar

**Tip: serveer de schotel samen met de koek!**





# Verbinden; dát is wat wij continu doen.

In het dorppontontwikkelingsplan van Dorpsbelang kwam één ding duidelijk naar voren: mensen willen oud worden in Luttelgeest. Maar wat is daar voor nodig? Bestuursleden Marian Uitdewilligen en Nelleke Verhage vertellen over de start van de Ontmoeting in november 2014 en hoe ze dit samen met Emeline Kleber, Else Vlieland en Wendy Lassche in Luttelgeest hebben geïntroduceerd.

## Behoefte in Luttelgeest

“Wat is er nodig voor een leven lang wonen in Luttelgeest? We zijn avonden bij elkaar gaan zitten en stelden die vraag aan verschillende mensen: mantelzorgers, zorgverleners, oudere mensen en boerderijverlaters. Daar kwamen twee dingen uit: een loopje én de zekerheid dat hulp geregeld is als je ouder wordt.”

## Loopje naar de Ontmoeting

“We hebben er lang over nagedacht hoe we dat loopje konden organiseren” vertelt Marian. “Toen zeiden we: ‘We gaan dit gewoon doen!’. Niet lang daarna volgde de eerste Ontmoeting. Inmiddels komt er wekelijks een club van zo’n 25 mensen naar de Bosfluiters voor koffie en gezelligheid. En eens in de twee weken kunnen mensen van een heerlijke maaltijd genieten. De dinsdagmiddag zijn we erbij gaan doen toen de bejaardensoos ermee stopte. Die middag is echt een doe-middag: klaverjassen, biljarten, workshops, jeu de boules. En sinds kort hebben we ook een wandelgroep om 13.00 uur.”

## Mensen verbinden

“Tijdens de eerste Ontmoeting gaven we iedereen een stukje touw en we vroegen de mensen om deze aan elkaar te knopen. Alle losse stukjes veranderen in één sterk touw. Zo lieten we symbolisch zien hoe belangrijk verbinding is. Voor sommige mensen maakt de Ontmoeting echt het verschil.”

## De kracht van de vrijwilligers

“Het is heel mooi om te zien hoeveel mensen vrijwillig van alles aanbieden. We maken gebruik van ieders talenten. Onze kracht is dat we het gewoon doen. Loopt het niet, dan is dat jammer. Als je al



voor een paar mensen het verschil kunt maken, dan is het al geslaagd. Het is een leuke club vrijwilligers die onderling ook weer nieuwe contacten leggen. Ook daar zit weer die verbinding.”

### **Elkaar helpen**

De andere behoefte vanuit het dorp is de zekerheid dat hulp geregeld is. Nelleke legt uit dat ze dit organiseren met HELP. “Er zijn drie mensen die HELP doen. We merken dat door de Ontmoeting de onderlinge hulp is toegenomen. Dat is ook de bedoeling. Mensen die vaker komen, voelen zich heel vertrouwd en durven makkelijker hulp te vragen.”

### **Mooie verhalen**

Marian is heel enthousiast over de Ontmoeting. “Ik ben er bestuursmatig ingestapt, maar inmiddels kook ik en geef ik workshops. Zo leuk vind ik het. Dit is wat ik wil organiseren; het is echt. Je krijgt er zoveel voor terug. Dat kan een gesprek zijn. Of een gebaar. Nelleke geniet van alle verhalen. “Je moet er gewoon tussen gaan zitten. Tijd maken om te luisteren naar de verhalen van vroeger. Die raken je. Je leert mensen echt kennen!”

### **De toekomst**

“We hebben nog een paar jaar subsidie van het Oranjefonds. Daarna hopen we de Ontmoeting zelfstandig te kunnen voortzetten. Onze wens is dat we alles kunnen doen wat nodig is en dat alle mensen - jong en oud - met plezier kunnen blijven wonen in Luttelgeest.”



Emeline, Wendy, Nelleke, Marian en Else

Samen genieten van  
een kopje koffie





Toetjes

# Gepofte appel uit de oven

per persoon

## WAT HEB JE NODIG?

1 appel

Rozijntjes

Boter

Bruine suiker

Kaneel

Stukjes noot of amandelspijs (optioneel)

## HOE MAAK JE HET?

- Vet een ovenschaaltje in
- Haal met een appelboor het klokhuis uit de appel
- Vul de holtes met rozijntjes
- Bovenin een stukje boter met bruine suiker en kaneel
- Eventueel de nootjes of amandelspijs
- Zet het schaalje 30-40 minuten in de oven op 170 graden
- Ze zijn klaar als de appels zacht zijn
- Serveer warm met bijvoorbeeld vanillevla



Marian  
Uitdewilligen



# Filipijnse leche flan met karamelsaus

Voor 8 personen

## WAT HEB JE NODIG VOOR DE KARAMELSAUS?

150 gram kristalsuiker

50 ml water

Vormpjes

10 stuks XL eieren

1 blik gecondenseerde melk

1 kop halfvolle melk

1 tl vanille-essence



## HOE MAAK JE DE SAUS?

- Doe het water en de suiker in een hoge pan
- Breng op middelmatig vuur aan de kook
- Roer NIET tijdens dit kristallisatie proces
- Laat het suikermengsel rustig doorkoken totdat je een mooie lichte karamelkleur hebt
- Haal de pan van het vuur, kook niet langer dan nodig
- Verdeel de saus in de vormpjes en laat afkoelen

Mercy  
Abenido



## HOE MAAK JE HET MENGSEL?

- Scheid de dooiers van het eiwit
- Doe de dooiers in een diepe schaal en klop met een vork of een garde
- Klop de gecondenseerde melk er goed door
- Meng de halfvolle melk en vanille-essence erdoor; even goed kloppen
- Zeef het mengsel in een kan en verdeel daarna in de vormpjes
- Leg de vormpjes op de bakplaat en bedek ze met aluminiumfolie
- Doe het water in de bakplaat en stoom de vormpjes 30-35 minuten in een voorverwarmde oven tot 200 graden Celsius
- Haal de vormpjes uit de oven en verwijder de folie
- Laat de vormpjes afkoelen en leg ze minimaal 3 uur in de koelkast voordat je ze serveert

**Serveertip:** Drenk de bodem van de vormpjes in warm water en stort de pudding in een schaaltje.



# Panna Cotta met aardbeien coulis

Voor 5 personen

## WAT HEB JE NODIG?

2 blaadjes gelatine

125 ml volle room

1 vanillemerg

50 gram suiker

125 ml kokosroom

## voor de aardbeien coulis:

100 gram aardbeien

2 el poedersuiker

1 snufje citroen/limoen of  
sinaasappelrasp



## HOE MAAK JE HET?

- Week de gelatine ca. 10 minuten in wat koud water.
- Meng in een steelpan de room, de vanillemerg en de suiker goed kloppen.
- Breng aan de kook en haal de pan meteen van het vuur zodra het mengsel kookt.
- Voeg de uitgeknepen gelatine toe.
- Roer goed en voeg de kokosroom toe.
- Roer nogmaals goed en giet het mengsel in kommetjes, vormpjes of glaasjes.
- Zet ze minimaal 4 uur in de koelkast.
- Bereid ondertussen de aardbeien coulis.
- Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd ze in stukken.
- Pureer de aardbeien met het citroen/limoen of sinaasappelrasp en de poedersuiker.
- Zet in de koelkast.
- Haal de panna cotta uit de vormpjes en stort ze in een serveerschaaltje.
- Serveer met aardbeien coulis.





# Appelkruimeldessert

Voor 8 personen

## WAT HEB JE NODIG?

100 g zonnebloemolie  
100 g ahorn- of agavesiroop  
275 g volkorenmeel  
40 g havermout  
25 g sesamzaad  
Flinke hand rozijnen  
3 grote appels of 4-5 kleintjes (Jonagold of Goudreinet)  
Kaneel  
Zonnebloempitten  
Palmsuiker



## HOE MAAK JE HET?

- Bekleed de bakvorm met bakpapier
- Verwarm de oven voor op 180 C
- Roer de zonnebloemolie en de siroop in een grote kom met een vork
- Voeg de meel toe en roer de havermout en sesamzaad er doorheen Druk 2/3 van het deel van het licht geknede deeg goed plat op de bodem van de vorm
- Strooi de rozijnen eroverheen
- Was de appels, hak ze in vieren en verwijder het klokhuis
- Snijd van de partjes mooie dunne plakjes en schik ze in rijen op de bodem met de rode schil naar boven
- Strooi hier wat kaneel over



- Voor de kruimelbovenkant vermeng je het restant van het deeg met wat havermout of volkoren vlokken, zonnebloempitten en eventueel wat palmsuiker
- Strooi het brokkelige deeg over de appels en druk lichtjes aan
- Bak het appeldessert in 40 tot 45 minuten

**Tip: serveer eventueel met een bolletje vanille-ijs**



# Rabarber en aardbeienbavarois met bramencoulis

Voor 4 personen

## WAT HEB JE NODIG?

500 gr rabarber, gewassen en grofgesneden

250 gr aardbeien

200 gr suiker

1½ el gelatinepoeder

1½ dl slagroom

300 gr bramen (vers of uit de diepvries)



## HOE MAAK JE HET?

- Breng in een pan 1½ dl water aan de kook en los daarin 150 gram suiker op.
- Kook de rabarber 7 minuten in het suikerwater.
- Voeg de gehalveerde aardbeien toe en kook nog 5 minuten gaar.
- Roer ondertussen de gelatine door 3 el koud water in een kommetje en laat dit even staan.
- Pureer het rabarbermengsel met een staafmixer en voeg daarna de gelatine toe. Laat afkoelen.
- Klop de room stijf en spatel deze door de rabarber.
- Giet het mengsel in 4 schaaltjes of mooie glazen en dek af met plastic folie.
- Zet ze een nacht in de koelkast.

## WAT DOE JE OP DE DAG VAN SERVEREN?

- Breng ½ dl water aan de kook en voeg de bramen toe.
- Laat het mengsel 5 minuten zachtjes koken en pureer dit met de staafmixer.
- Neem de schaaltjes/glazen uit de koelkast.



- Maak de randen van de bavarois met een scherp mesje los en dompel de schaalpjes/glazen even in heet water.
- Keer de bavarois op vier borden en schep de bramencoulis erom heen.

**Tip: serveer met vers fruit!**



# Clafoutis

Voor 6-8 personen

## WAT HEB JE NODIG?

500 gram zoete kersen of pruimen (ontpit)

## WAT HEB JE NODIG VOOR HET BESLAG?

75 gram suiker

3 eieren

125 gram bloem

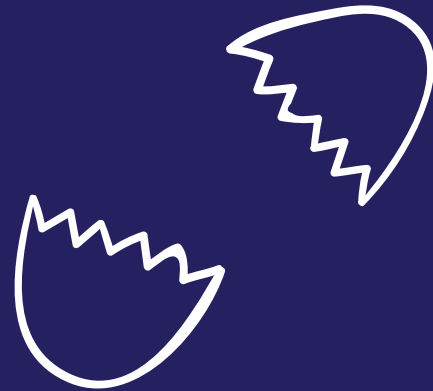
250 cc melk

snufje zout

## HOE MAAK JE HET?

- Neem een lage ovenschaal of taartvorm
- Smeer de ovenschaal in met boter
- Leg de vruchten op de bodem (bolle kant boven)
- Roer de eieren en suiker door elkaar in een kom
- Voeg de melk toe en roer de bloem er lepel voor lepel door
- Giet het beslag over de vruchten
- 45 minuten in de oven op 175 graden
- Dien lauwwarm op en strooi er poedersuiker over

**Tip:** ook heel lekker met vanille-ijs of slagroom!









# De wereld van mijn moeder is door de Ontmoeting een stukje groter geworden

Karin Scholtens is geboren en getogen in Luttelgeest. Ze heeft er drie kinderen grootgebracht en woont nog steeds met plezier in Luttelgeest. Ze werkt al 15 jaar op een peuterspeelzaal in Emmeloord. Daarnaast is ze mantelzorger voor haar moeder Riet Bleeker (88), die vlakbij woont.

## Dagelijkse hulp

Mijn moeder woont al sinds 1958 in hetzelfde huis op de Lange Brink, ze woont nog steeds zelfstandig en maakt geen gebruik van de thuiszorg. Ze kan nog heel veel zelf, maar sommige dingen lukken gewoon niet meer. Zoals eten koken. Daarom kook ik doordeweeks altijd voor haar. Ook breng ik haar naar de dokter als dat nodig is en doe ik de boodschappen. Er was ooit sprake geweest dat ze naar de Markehof wilde, maar uiteindelijk bleef ze toch liever thuis.

## Mantelzorger

Je wordt niet van de één op andere dag mantelzorger. Ik noem het zelf ook niet zo. Het gaat heel geleidelijk. Mijn moeder doet nog best veel zelf, wassen kan ze bijvoorbeeld ook nog. Maar steeds doe je er wat extra dingen bij. Mijn zus helpt ook mee, maar zij woont iets verder weg. Mijn moeder zegt weleens: als jij er niet was, had ik hier niet meer kunnen blijven wonen. Het is voor mij prima te behappen, ik doe het graag.

## De Ontmoeting is een feestje

Voor mijn moeder is de Ontmoeting echt een uitje. Ze maakt kennis met andere mensen. Omdat ze al

zo lang in Luttelgeest woont, kent ze wel veel mensen, maar toch heeft ze door de Ontmoeting veel nieuwe mensen leren kennen. Ze heeft ook iemand leren kennen die nu ook regelmatig bij haar thuis komt; haar wereld is echt een stukje groter geworden. Ze noemt de Ontmoeting ook haar club. Dan zegt ze 'ik moet me even afmelden voor de club, ze houdt er echt rekening mee. De sfeer is heel ongedwongen, mijn moeder vindt het heel gezellig. Ze blijft eens in de twee weken ook altijd eten. Ze kan kritisch zijn, maar meestal vindt ze het hartstikke lekker.

### Zorgen voor elkaar

Je merkt echt dat je in een dorp woont. Mensen zorgen voor elkaar. Mijn moeder wordt bijvoorbeeld altijd een kwartier voordat de Ontmoeting begint gebeld dat ze kan vertrekken zodat ze het niet vergeet. Weer anderen helpen met klusjes in en om het huis zoals grasmaaien en de containers buiten zetten, zodat ze daar niet om hoeft te denken. Dat waarderen wij als kinderen heel erg. Dankzij al die hulp kan ze zelfstandig blijven wonen. De Ontmoeting draagt daar ook zeker aan bij!



Karin Scholtens en haar moeder Riet Bleeker

# Hulp nodig?

Van een kapotte televisie, een lift naar het ziekenhuis of het bijhouden van een tuin... soms heb je even wat hulp nodig. Of misschien wil je graag voor een ander klaarstaan? HELP zorgt ervoor dat vraag en aanbod bij elkaar komen.

## Team help

Alda Westenbrink (0527-231254)

Marian Henselmans (0527-202859)

José Peters (0527-202428)

# Uitjes op zondag

Klassieke concerten, lezingen, schilderworkshops... hoe fijn is het om dit samen te delen met dorpsgenoten. De culturele zondagen zijn ervoor bedoeld om samen op pad te gaan of culturele dingen te doen. Natuurlijk altijd afgesloten met een drankje in de Bosfluiters. Iedereen is welkom!

Nieuwsgierig? Kijk voor het programma op [www.luttelgeest.nl](http://www.luttelgeest.nl)