



Het kookboek van
de bewoners van
de huizen van vzw

foyer de lork
focus op mensen



SANDRA RENS / PATRICK SYEN

Met foto's van
ROOS MESTDAGH

DAVIDSFONDS
UITGEVERIJ



INHOUD

Dankwoord	8
Woord vooraf	9
Inleiding	11
Voorgerechten en slaatjes	13
Soepen	17
Vis, schaal- en schelpdieren	26
Gevogelte	39
Wild	51
Vlees	57
Aardappelen	62
Deegwaren	77
Groenten	82
Sauzen	96
Melkbereidingen	99
Hartig en zoet gebak en snoeperijen	110
Over Foyer de Lork	152
Over For a Better Life vzw	156
Index	161

Rens, Sandra en Syen, Patrick
Kost van toen

© 2016 Davidsfonds / WPG Uitgevers België nv, Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen
en Sandra Rens en Patrick Syen
Gemaakt onder licentie van Davidsfonds. 'Davidsfonds' is het geregistreerde merk van
Davidsfonds vzw, met maatschappelijke zetel te 3000 Leuven, Quinten Metsysplein 12.
www.davidsfondsuitgeverij.be
www.facebook.com/davidsfondsuitgeverij
info@davidsfondsuitgeverij.be
Vormgeving: Daniël Peetermans
Foto's: Roos Mestdagh

D/2016/0034/265
ISBN 978 90 5908 8122
NUR 441

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd – op enige manier –
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



DANKWOORD

Elk huis heeft zijn recept: in elk gezin doet er wel een eigen keukengeheim de ronde. Een bijzonder en persoonlijk familiegerecht, klaargemaakt op speciale gelegenheden of een gewone dag omtoverend tot een feest. Klassiekers die met alle gezinsleden samen en met groot plezier werden bereid of experimenten die achter gesloten keukendeuren werden uitgevoerd. Ongetwijfeld komen bij u meteen zulke herinneringen naar boven.

Dat is de kracht van keukentradities, van generatie op generatie overgeleverd. Om die niet verloren te laten gaan, namen de animatieteams van Foyer de Lork de pen en de spatel ter hand en gingen op receptenstrooptocht bij de bewoners van hun woonzorgcentra en serviceflats, allen voormalige keukenprinsessen en -prinsen die in dit boek uitzonderlijk hun eigen sterrenrecepten verklappen én de herinneringen die ze erbij koesteren.

Dit receptenboek is een waardevol souvenir voor de bewoners van Foyer de Lork en voor iedereen uit hun omgeving. Daarnaast wil het ook een inkijk zijn in de keuken van vroeger en een inspiratiebron voor koks en lekkerbekken van alle leeftijden die 'grootmoeders keuken' willen ontdekken.

Dit boek kwam tot stand dankzij de medewerking van chef catering Dirk Willems, zijn niet-aflatende assistente Joke Beneens, *believer* Wim Claes (Java) en alle directies en animatieteams van de woonzorgcentra en serviceflats van woonzorggroep vzw Foyer de Lork.

Wij danken hen voor hun enthousiasme en dragen dit boek op aan onze geliefde collega Gerrit Denteneer, die het keukengebeuren bij Foyer de Lork jarenlang aandreef en ons recent werd ontnomen.

Sandra Rens en Patrick Syen
redactieteam *Kost van toen* & Foyer de Lork

WOORD VOORAF

De geschiedenis van de Belgische volkskeuken is nog grotendeels een ongeschreven boek. Dit kookboek, met gerechten die al generaties lang worden overgeleverd, vult een beetje deze leemte. Bovendien getuigen deze gerechten, bereid met de recepten van onze bewoners, van een creatieve omgang met land- en tuinproducten uit eigen streek. Opvallend was hoe ook zelfs bij de senioren van onze campussen zuiderse invloeden ingang gevonden hebben. Ik herkende zelfs bereidingen die in de moderne keuken opnieuw gebruikt worden, zoals crumbles, mousses enzovoort.

Als kok was het een genoegen om de gerechten te mogen bereiden en te serveren aan de bewoners van wie we deze recepten gekregen hebben. De glundering op hun gezicht, hun trots bij het zien van medebewoners die genoten van hún gerecht.

Een dikke dankjewel aan al deze bewoners om hun dierbaarste recepten te willen delen. We zullen ze koesteren en doorgeven aan de chefs die dagelijks heerlijke maaltijden op tafel brengen en daarbij rekening houden met de tradities en streekgewoonten van onze bewoners.

Dirk Willems
Keukencoördinator Foyer de Lork

Stuur onze bewoners uw reactie, complimenten, tips, foto's van klaargemaakte recepten... naar Acaciastraat 6a, 2440 Geel of dirk.willems@foyerdelork.be.



INLEIDING

Eten en drinken liggen aan de basis van ons bestaan. Een mens kan niet zonder. Ingrediënten zoeken, koken, een vlugge snack of uitgebreid tafelen... Eten verbindt ons, iedere dag opnieuw.

‘Focus op eten’ is een deel van onze visie ‘Focus op mensen’. Samen eten is voor elkaar zorgen en staat voor geborgenheid, verbondenheid en intimiteit. Kernwoorden waarmee onze zorggroep steeds weer vertrekt bij het aanbieden van haar ‘warme zorg’.



VOORGERECHTEN EN SLAATJES



GEDROOGDE PRUIMEN met SPEK en GEITENKAAS

GERECHT VAN WISKE DERCON, BEWOONSTER
VAN SENIORENCAMPUS BEERZELHOF

BENODIGDHEDEN 8 gedroogde pruimen zonder pit (niet te klein)
VOOR 4 PERSONEN 2 walnoten 4 sneetjes gerookt spek, dun gesneden

BEREIDING Snijd de pruimen middendoor en bestrijk ze met een flinke laag kaas. Leg er telkens een kwart van een walnoot op.
Sluit de pruimen en pak ze in met de helft van een sneetje spek.
Prik ze vast met een tandenstoker. Bak de pruimen in boter op een niet te hoog vuur: het spek mag niet te hard gebakken zijn.
Dien op met een glaasje cava of rode wijn.

NIET KOKEN op ZONDAG

Wiske (Josephine Marie Louise) kwam ter wereld in 1922. Ze woonde met haar ouders op een appartement aan de rand van Mechelen. Haar vader was werkzaam bij 't stad en haar moeder was huisvrouw. Wiske had één broer.

Het allereerste gerecht dat Wiske leerde klaarmaken in de les huishoudkunde was groene kool met aardappelpuree (ovenshotel). Ze zal de eerste keer dat ze het gerecht thuis probeerde te maken nooit vergeten, want ze vergat het zout, wat resulteerde in een 'flauwe' ovenshotel.

Ze leerde de basis van het koken op school en van haar moeder. Ze leerde pas echt koken op het moment dat ze ging samenwonen met haar echtgenoot. Daarvoor woonde ze in bij haar ouders en daar stond het eten altijd klaar op tafel als ze thuiskwam van haar werk. Ze werkte in de kantine van autofabriek Renault en moest het werkvolk tijdens 'de schof' voorzien van koffie en soep. De soep maakte ze vers.

Zij en haar echtgenoot hadden één zoon. Als ze de jongen wilde verwennen, maakte ze marsepeinen patatjes voor hem (marsepeinen bolletjes met cacao errond). De marsepein hiervoor maakte ze zelf met amandelpoeder, suiker en het wit van een ei. Het hart van haar man veroverde ze telkens opnieuw met haar droge wafeltjes. Wiske zelf was een echte alleseter, maar zoals iedereen at ze het een al wat liever dan het ander. Als ze echt moet kiezen, gaat ze voor rodekool met zwarte pensen en gekookte patatjes.

Ook thuis was zij de keukenprinses van dienst. De keuken was haar terrein en zoon- en manlief hadden er niets te zoeken. 't Was ook beter als ze alleen achter de potten en de pannen kroop, want alles moest altijd vooruitgaan omdat ze ook nog buitenshuis werkte. Ze gebruikte zelden een kookboek. Ze kookte liever op het gevoel en experimenteerde al eens graag.

Wiske kookte wel graag, maar wist ook altijd wel te genieten van de zondagmiddagen, want dan gingen ze uit eten en hoefde ze een keertje niet zelf voor het eten te zorgen. Koken is leuk, maar ernaar kijken ook, verzekert ze ons. Ze heeft grote bewondering voor Peter Goossens van het Hof van Cleve. Hij is haar grote favoriet omdat hij heel precies te werk gaat. Maar andere kookprogramma's zoals *Dagelijkse Kost* en *Master Chef* kunnen haar ook wel bekoren.





SOEPEN

BOUILLONSOEP met GEHAKTBALLEN

TYPISCH GERECHT VOOR RETIE KERMIS, VAN DE
BEWOONSTERS VAN WOONZORGCENTRUM ANNADAL

BENODIGDHEDEN ▸ water ▸ schenkel ▸ gehakt ▸ wortelen ▸ selder ▸ prei
▸ ui (hoeveelheden naar believen)

BEREIDING ▸ Koop bij de slager schenkel (bouillon) en gehakt (frikadellen) en
laat de schenkel een volle dag trekken in een pan met water.
▸ Snijd de groenten fijn. ▸ Voeg de groenten toe aan de schenkel.
▸ Kook de groenten gaar. ▸ Glaceer de ui en voeg die toe aan de soep.
▸ Kook de frikadellen mee gaar in de soep.



GENIETEN op FEESTDAGEN

Anna Peeters, Anna Hens, Marieke Blockx en Julia Deckx, bewoonsters van woonzorgcentrum Annadal, vertellen met veel smaak over vroeger. Doorgaans aten de dames heel normaal en sober, maar met Retie Kermis werd er altijd een uitzondering gemaakt. De zondag van de foor was een speciale dag waarop heerlijk eten en een te veel aan snoep een must waren. Daarom werden er met zorg inkopen gedaan: de beenhouwer voorzag in een goed stuk vlees en de bakker verzorgde het lekkerste gebak.

's Middags ging de familie uitgebreid aan tafel. Als eerste op het menu stond soep mét gehaktballetjes, want die deden ze er op normale dagen niet in. Vervolgens werd er gesnoept van frikadellen met krieken. En tot slot was er als dessert steevast rijstepap met saffraan. Tegenwoordig zit er zelden nog saffraan in zelfgemaakte rijstepap, maar volgens de dames mag die écht niet ontbreken.

Anna vertelt: 'Nu klinkt dat allemaal heel normaal en kiezen de mensen iedere dag opnieuw lekkers om te eten, maar vroeger was dat héél anders. Dan kochten we niet ieder weekend vlaai bij de bakker. Alleen op échte feestdagen, zoals Retie Kermis, werd er een uitzondering gemaakt. En dat was natuurlijk extra genieten! De kleinsten in de familie gingen in de namiddag naar de kermis. De anderen bleven gezellig thuis om met de hele familie te genieten van koffie en een lekker stuk vlaai.'

Op kermisdagen en andere feestdagen stonden de vrouwen achter het fornuis. Ook onze dames bereidden ettelijke feestmenu's. De exacte recepten kunnen ze zich niet precies herinneren, maar met een beetje durf, het nodige geluk en de juiste ingrediënten kwamen ze bij iedere bereiding altijd een heel eind.

ERWTENSOEP

GERECHT VAN ANNY GOOR UIT GEEL, MOEDER VAN
PATRICK SYEN, BESTUURDER VAN FOYER DE LORK

BENODIGDHEDEN ▸ 500 g erwten ▸ 3 uien ▸ 300 g wortelen ▸ 3 stukken prei
▸ 2 hammetjes ▸ 1 rookworst ▸ 1 stuk gerookt spek

BEREIDING ▸ Kook de erwten, wortelen, prei en uien samen met het gerookte spek en de hammetjes. ▸ Haal het vlees eruit wanneer alles gaar is en mix de groenten. ▸ Snijd de hammetjes, de rookworst en het gerookte spek in stukken en voeg ze bij de soep. ▸ Niet bijkruiden met zout: het gerookte spek geeft al zout af.

WINTERSE ERWTENSOEP

WINTERSE HARTVERWARMER VAN
DE BEWOONSTERS VAN WOONZORGCENTRUM ANNADAL

BENODIGDHEDEN ▸ varkenspootjes ▸ 500 g spliterwten (droog) ▸ 3 dikke uien
▸ 3 stelen selder ▸ 2 preistengels ▸ 3 dikke aardappelen
▸ laurierblaadjes ▸ 3 l water (minimaal) ▸ een klont boter ▸ peper
▸ zout ▸ brood

BEREIDING ▸ Laat de droge erwten een nacht weken in water. ▸ Spoel de erwten.
▸ Breng de erwten met de varkenspootjes en de aardappelen aan de kook in een pot water. ▸ Snijd uien, prei en selder in grove stukken.
▸ Voeg de groenten bij de erwten en de varkenspootjes ▸ Voeg kruiden toe. ▸ Laat het geheel enkele uren koken. ▸ Haal de varkenspootjes uit de soep. ▸ Mix de soep. ▸ Doe de varkenspootjes terug in de soep.
▸ Snijd het brood in blokjes en bak ze met boter in de pan of frituur ze.





WITLOFSOEP met MOSTERDROOM

GERECHT VAN MARIA VERBOVEN, BEWOONSTER
VAN SENIORENCAMPUS DE WITTE BERGEN

BENODIGDHEDEN ▸ 6 stronken witlof ▸ 1 grote aardappel ▸ 1 wit van prei ▸ 1 ui
▸ 1 appel ▸ 1dl water ▸ 1 blokje groentebouillon ▸ 4 el geklopte room
▸ 2 el graanmosterd ▸ kervel ▸ bakboter

BEREIDING ▸ Snijd alle groenten fijn. ▸ Stoof de groenten en de appel aan in een beetje bakboter. ▸ Zet de groenten onder water en voeg het blokje groentebouillon toe. ▸ Laat gedurende 45 minuten inkoken.
▸ Mix alles fijn. ▸ Meng de mosterd en de geklopte room onder het geheel. ▸ Dien op met een lepel mosterdroom, versier met kervel.