

II. Het Mariken

Met dank aan Profitt, diëtetiek & lifestyle coaching, Anne Baakman

Voorgerecht: bietencarpaccio

Ingrediënten (voor 4 personen)



- 2 grote gekookte bietjes
- 50 gram rucola
- 75 gram geitenkaas in stukjes
- handje walnoten fijngenhakt
- 2 el olijfolie
- 2 tl honing
- 1-2 tl citroensap
- peper en zout

Zo maak je het:

- Snijd de gekookte bietjes in hele dunne plakjes. Een mandoline is hiervoor erg fijn. Verdeel de plakjes biet over de bordjes.
- Om de carpaccio verder op te maken begin je met wat rucola, gevolgd door de geitenkaas en walnoten.
- Maak de dressing door olijfolie, honing, citroensap, peper en zout in een kommetje door elkaar te roeren. Vlak voor serveren verdeel je de dressing over de bieten carpaccio. Tip: Rooster de gehakte noten even in een koekenpan zodat er nog meer smaken vrijkomen.

Bijgerecht:

Hasselback wortels met humus

Bron: www.foodlies.nl

Ingrediënten (voor 4 personen)



- 800 gram regenboog wortelmix of geschilde bospeen
- 2 el olijfolie
- 2 tl honing
- 1 tl komijn
- 1 tl tijm
- 1/2 tl knoflookpoeder
- 1 el honing (optioneel)

Ingrediënten voor de topping:

- 2 el pijnboompitten of amandelschaafsel
- 2 takjes verse peterselie
- 1 el cranberries of granaatappel pitjes
- 200 gram hummus naturel

Zo maak je de hasselback wortels:

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de wortels in de breedte in maar snijd ze niet helemaal door. Meng in een kleine kom de olijfolie met de honing, komijn, tijm en knoflookpoeder.
- Leg de hasselback wortels in een ovenschaal. Verdeel de gekruide olijfolie over de wortels en breng op smaak met peper en zout. Dek af met aluminiumfolie. Bak de wortels 35-45 minuten in de oven of totdat ze goed gaar zijn.
- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur zonder olie en rooster de pijnboompitten/amandelschaafsel goudbruin. Snijd de peterselie fijn.
- Verdeel de hummus over een schaal of diep bord. Leg de hasselback wortels er bovenop en garneer met de pijnboompitten/amandelschaafsel, peterselie en cranberries/granaatappel pitjes.

Hoofdgerecht:

Gevulde zalm met spinazie

Bron: <https://samenbourgondisch.com>

Ingrediënten (voor 4 personen)



- 4 stukken zalm
- 200 gr crème fraîche light
- 1 teen knoflook
- 200 gr spinazie
- Klein bosje bieslook
- rasp van 1 citroen
- 2 eetlepels pijnboompitten
- Rode peper om te garneren
- Tuinkers om te garneren

Zo maak je het:

- Verwarm de oven op 200 graden. Roerbak de spinazie met een snufje peper en zout tot deze geslonken is. Laat uitlekken in een zeef of vergiet en druk zo veel mogelijk vocht er uit.
- Hak de bieslook fijn en pers het teentje knoflook uit en roer samen met de citroenrasp door de crème fraîche light.
- Roer dan ook de spinazie door de crème fraîche. Maak een inkeping in de zalm, maar niet helemaal er doorheen. Bestrooi met peper en zout. Vul met de spinazievulling. Bestrooi daarna met pijnboompitten. Zet de zalm nog ca 12 – 15 minuten in de oven. Bestrooi met rode peper en/of tuinkers.

Dessert Cheesecake met aardbeien

Bron: <https://rutgerbakt.nl>

Ingrediënten (voor 4 personen)



- 8 volkoren biscuits
- 200 gram roomkaas light
- 150 gram Griekse yoghurt 2% vet
- 150 gram aardbeien
- 60 gram Hero Tova dessertsaus aardbeien
- 1,5 el zonnebloemolie
- 2 el honing (of andere zoetstof naar smaak)
- Voor garnering: munt

thuismenu

Zo maak je het:

- Verkruiemel de volkoren biscuits fijn met een keukenmachine of gebruik een deegroller. Verhit een steelpan op laag vuur en laat de roomboter smelten. Haal de pan van het vuur en roer de fijngemalen biscuits door de roomboter. Laat iets afkoelen.
- Klop de roomkaas licht samen met de honing wat luchtiger. Meng vervolgens de Griekse yoghurt erdoor.
- Snijd de aardbeien in kleine blokjes en meng in een kom met de Hero Tova dessertsaus aardbeien.
- Pak 4 glaasjes en verdeel de koekkrumels over de bodem. Druk plat met de achterkant van een lepel. Verdeel het roomkaasmengsel over de koek laag. Schep vervolgens de aardbeien saus eroverheen.
- Snijd eventueel de munt fijn en garneer de cheesecakejes in glaasjes met de munt.



Tips voor de feestdagen:

'Het is maar twee dagen kerst!'

De kerst is maar twee dagen en wanneer u twee dagen wat extra's eet is er niet zo veel aan de hand. Doordat er vaak op de dagen rondom de kerst ook al extra wordt gegeten en er veel overblijft na de kerst zijn er uiteindelijk veel meer dagen waarop extra dingen worden gegeten.

Koop daarom de juiste hoeveelheden in en ben niet bang dat er iemand tekortkomt. De belangrijkste dagen zijn die tussen oud en nieuw en kerst!

Tips

- Zorg voor voldoende groente bij het kerstdiner. Groente geven door de vezels een vol gevoel, maar leveren nauwelijks

calorieën. Daarnaast zitten ze bomvol vitamines en mineralen! Denk bijvoorbeeld aan gegrilde groente (uit de oven) of een salade.

- Neem sorbetijs in plaats van (slag) roomijs, dat bevat veel minder vet en calorieën
- Zorg voor beweging! Maak bijvoorbeeld voor het kerstdiner een lekkere (bos)wandeling of ga samen wii'en.
- Neem een appelbeignet (100 kca) of oliebol (160 kcal) in plaats van een appelflap (400 kcal)
- Let op je tempo, eet langzaam en met aandacht. Door te snel eten eet je vaak meer omdat de hersenen even de tijd nodig hebben voordat ze doorgeven dat je voldoende hebt gegeten
- Als je ergens op bezoek gaat zorg er dan voor dat je thuis al wel iets hebt gegeten, met een lege maag is alles nog lekkerder en eet je snel te veel
- Neem als voorgerecht een heldere (groente)soep of carpaccio. Dit levert veel minder calorieën dan bijvoorbeeld een garnalencocktail of een gerecht met kaas.
- Wanneer je zelf het dessert bereidt (of zelf kunt kiezen wat je neemt) neem dan (ook) wat vers fruit. Fruit is een goede afsluiter van een feestelijke maaltijd, het is lekker fris en bevat veel minder kcal dan ijs, pudding of bavaroise. Neem bijvoorbeeld fruit met een klein beetje ijs, zo kun je toch gewoon meedoen.



Samenstelling: Anneke Arzbach en Jack Fila
Foto Saad en Sevaq: Gerard Verschooten
Overige foto's: Gerie Sandmann en Jack Fila

Qader Shafiq

Paul Verwer

In één klap was ik alles kwijt. Mijn portemonnee met daarin alle pasjes: identiteitskaart, rijbewijs, bankpasje van mijn werk, maar vooral de foto's van mijn dierbaren die naar me kijken. En vooral het recept van de medicijnen voor mijn moeder die zij in Afghanistan niet kon verkrijgen.

Luisterend naar een discussie op de radio, fietste ik bergaf richting Hatert toen een chauffeur van een voorbijrijdende auto gebaarde naar achter te kijken. Ik remde en ontdekte meteen dat ik mijn aktetas kwijt was. Wat had de chauffeur, of misschien wel een kind op de achterbank, gezien? Mijn aktetas kon onmogelijk van mijn stevige fietstas afgevalen zijn. Ik fietste de route terug richting Weezenhof. Kijkend naar de stoepranden en onder de struiken. Hoe kon dat in vredesnaam gebeurd zijn? Alle voetgangers, fietsers en jongeren op scooters die ik eerder op die ochtend gezien had waren nu potentiële verdachten. Hoe kunnen zij zo'n zware tas van mijn fiets af hebben gehaald? Ik had een groot probleem. Mij was onrecht aangedaan. Ik heb 112 gebeld. Al snel lieten zij blijken dat ze mij niet konden helpen. Ze gaven mij het telefoonnummer van mijn bank. De bank bleek onbereikbaar. Dan kom je er ook achter dat je zonder bank-app niets kan. Ik fietste als grote loser over de Hatertseweg en St. Annastraat om bij het grote bankplein, Keizer Karelplein, te komen. Toen alle pasjes waren geannuleerd, kreeg ik een telefoontje van een medewerker van de Bastei, waar ik als vrijwilliger werkzaam ben: 'Er is een meneer hier langs geweest. Hij heeft jouw aktetas gevonden met alles erin...'

Het werd mijn snelste fietstrip door het stadscentrum ooit. In de Bastei vond ik mijn spullen. Alles. Mijn laptop met het boek waaraan ik al een tijdje werk. Zelfs een briefje van 50 euro.

Een half jaar later, op een oktoberdag, was ik in Heumensoord aan het wandelen. Daar kwam ik drie Afghaanse evacués tegen met wie ik in gesprek raakte. Zij hebben mij hun verhalen toevertrouwd. Zij waren alles kwijt. Alles wat je maar kunt bedenken. Vooral het vertrouwen in de menselijkheid. Ik dacht aan Paul Verwer, een wandelaar uit Utrecht die de moeite had genomen mijn aktetas naar de Bastei te brengen. Toen ik belde en vroeg of ik hem op een of andere manier bedanken kon, zei hij: 'Dat hoeft niet. Toen ik je aktetas aantrof, dacht ik bij mezelf: wat als ik dit alles kwijt zou zijn?'

Ik gunde de mensheid veel meer Paul Verwers.

Qader Shafiq Foto: Jacqueline van den Boom