

A close-up, slightly blurred photograph of a chef in a white uniform. The chef is holding a black-handled whisk and is whisking the contents of a stainless steel bowl. The background shows a kitchen environment with a control panel on a wall. The overall lighting is warm and focused on the chef's hands and the bowl.

# ***één handig kookboek***

*Het kookboek voor mensen met één hand  
en anderen die niet zo handig in de keuken zijn*



---

# Bedankt

Dit één handig kookboek toont wat je met wilskracht kunt bereiken: ondanks fysieke beperkingen tovert u fantastische gerechten op tafel. Heerlijke recepten, eenvoudig te bereiden, zelfs met één hand. Bovendien steunt u met de aanschaf van dit boek het goede doel.

Het boek is tot stand gekomen door de samenwerking van mensen en organisaties die allemaal op hun eigen manier van doen hebben met mensen met een lichamelijke beperking.

Het allereerste initiatief is van Anita van Gelder. Zij verzamelde en bewerkte recepten en voorzag die van kleurrijke illustraties. Jan-Willem Meijer, de behandelend arts van Revalidatiecentrum Tolbrug, reageerde attent. Van hem komt het initiatief om de recepten en illustraties uit te geven in een boek. Daardoor komen de recepten beschikbaar voor de grote groep mensen die ondanks lichamelijke beperkingen tóch een goed gerecht op tafel willen zetten.

De Stichting Vrienden van het Revalidatiecentrum Tolbrug ondersteunt het initiatief. Zij zocht mensen die de productie en vormgeving verzorgden. Ook werd een aantal topkoks bereid gevonden in woord, beeld en daad een bijdrage te leveren aan het boek. Financieel werd het boek mede mogelijk gemaakt door mensen en organisaties die door middel van sponsoring een financiële bijdrage leverden. De samenwerking met Nationale Vereniging de Zonnebloem is aangegaan om het kookboek onder de aandacht te brengen van lichamelijk gehandicapten. Voor hen is dit boek in de eerste plaats bestemd.

De Zonnebloem en de 'Vrienden' danken Joost van Sluijters en Patrick Lijdsman voor hun enorme inzet om het kookboek onder tijdsdruk te schrijven en vorm te geven.

De volledige opbrengst van dit kookboek gaat naar Stichting Vrienden van de Tolbrug ten behoeve van aanpassingen aan het revalidatiecentrum en naar de Zonnebloem voor activiteiten voor lichamelijk gehandicapten in de leeftijd van 18 tot 45 jaar.

# één handig kookboek

*Hét kookboek voor mensen met één hand  
en anderen die niet zo handig in de keuken zijn*

*Anita van Gelder*

*Nico Boreas*

*Thijs Vis*

*Margo Reuten*

*Ronald Tausch*

*Harrie Hendriks*



---

## ***l'Amour***

Als sterrenkok leef je in een bevoorrechte positie. Ik reis de hele wereld over, werk in goed geoutilleerde keukens en met de mooiste ingrediënten. Toch beseft ik heel goed, dat de werkelijke kern van koken een andere is. Je bent dienstbaar. Je maakt iets moois en lekkers om daar een ander mee te verwennen. En dat kan op elk niveau. Ik vind het mooi en zelfs oprecht ontroerend om te zien hoe een sterke vrouw als Anita van Gelder juist met koken haar positie in het gezin weer bevochten heeft. Een vrouw die feitelijk door de medici was afgeschreven, staat nu weer in het middelpunt van de belangstelling en in het middelpunt van haar gezin. Zo mooi kan koken ook zijn.

In de recepten die Anita hier presenteert, wordt geen gebruik gemaakt van complexe technieken en dure ingrediënten. Ze beseft dat het belangrijkste ingrediënt in een maaltijd toch altijd nog de passie is waarmee het gemaakt is. 'l'Amour' roep ik dan altijd, er moet 'l'amour' in een maaltijd zitten. Dat zit in haar maaltijden én dat zit in dit boek. Ik vind het mooi om te zien hoe een aantal van mijn collega-koks het idee omarmd heeft. Met één arm. Ook zij hebben gekookt met een handicap en zullen zich nu dagelijks realiseren hoe gezegend ze zijn, dat het dagelijks anders kan.

Toch zijn het niet hun recepten, maar die van Anita van Gelder, die dit boek bijzonder maken. Gedegen recepten, die voor mensen met een handicap werkelijk goed te maken zijn. Dit één handig kookboek is daarmee ook voor alle tweekhandigen die naar eigen zeggen 'nog geen ei kunnen bakken' een boek om op het aanrecht te laten liggen. Chapeau.

Cas Spijkers

# Eén handig

Anita van Gelder was voedingsdeskundige in het ziekenhuis. Hetzelfde ziekenhuis waar ze na maanden uit haar coma ontwaakte, nadat ze een hersenbloeding kreeg tijdens een riskante operatie. Anita raakte halfzijdig verlamd. Waar Anita eerder rechtshandig was, moest zij nu linkshandig verder in het leven, moeilijk pratend en zich verplaatsend in een rolstoel. Een ander zou wellicht verbitterd bij de pakken neer gaan zitten. Anita echter probeerde haar plaats in het gezin weer te veroveren en verzamelde recepten die zij met haar beperking nog wel kon bereiden. Het werd een indrukwekkende verzameling.

Tegelijkertijd ontdekte Anita van Gelder een nieuw talent bij zichzelf. Met kleurpotloden en engelengeduld maakte zij bij veel van de recepten kleurrijke illustraties. Zo ontstond een fraaie en omvangrijke verzameling recepten, die we hier graag aan u presenteren.

Anita is blij met dit boek. Niet alleen omdat de opbrengst van het boek ten goede komt aan de stichting die het centrum waar ze gerevalideerd heeft ondersteunt en aan De Zonnebloem, waar ze zich 'gast' mag noemen. Maar met name ook, omdat anderen, die slechts met één hand in de keuken staan, met dit boek een handvat krijgen om verrassende zaken op tafel te zetten.

Een flink aantal topkoks omarmden haar sympathieke initiatief; met één arm. Want ook zij gingen de uitdaging aan eens met één hand te koken. Margo Reuten, Nico Boreas, Ronald Tausch, Thijs Vis en Harrie Hendriks ervoeren voor één keer de harde werkelijkheid waar Anita van Gelder dagelijks in leeft en kookten intussen de sterren van de hemel.

Een ieder die, zonder enige handicap, beweert 'nog geen ei te kunnen bakken' krijgt met dit kookboek gereedschap in handen, waarmee die bewering gelogenstraf kan worden. Als Anita dit met één hand op tafel weet te toveren, moet dit een kans voor u zijn, die u met beide handen aangrijpt.

# Inhoudsopgave

Voorwoord Cas Spijkers	5
Iets meer over Anita van Gelder	6
Inleiding door Anita van Gelder	8
Koken met één hand; de techniek	9
Tips over één handig koken	10
Nico Boreas kookt met één hand	14
Recept van Nico Boreas	18
Lunchgerechten	20
Harrie Hendriks kookt met één hand	34
Recept van Harrie Hendriks	38
Voorgerechten	40
Thijs Vis kookt met één hand	56
Recept van Thijs Vis	60
Hoofdgerechten	62
De medisch specialist aan het woord	86
Ziektegeschiedenis	88
Revalidatiecentrum de Tolbrug en de Zonnebloem	89
Ronald Tausch kookt met één hand	90
Recept van Ronald Tausch	94
Bijgerechten	96
Margo Reuten kookt met één hand	108
Recept van Margo Reuten	112
Nagerechten	114
Anita van Gelder kookt met één hand	134
Index	136

---

# Veel kookplezier

Ik heb dit boekje geschreven uit eigen ervaring, omdat er niet zoveel bestond over het koken met één hand, terwijl er veel mensen zijn die maar één hand kunnen gebruiken. Met dit boek en een aangepaste keuken gaat het dan gemakkelijker. Vooral die keuken is voor mij belangrijk. Tijdens het snijden kan ik niet lang blijven staan. Als je een aangepaste keuken hebt, kun je met bijvoorbeeld een trippelstoel gemakkelijk onder het aanrecht.

Je kan door allerlei omstandigheden in een situatie terecht zijn gekomen waarbij je maar één hand kunt gebruiken. Zelf heb ik ervaren dat als je altijd rechts bent geweest, het zeer lastig is, om met maar één linkerhand te koken. Dat komt vooral doordat het snijden dan zo onnatuurlijk aanvoelt. Maar het is wel mogelijk.

Om met één hand te koken moet je wel hulpmiddelen hebben. Deze zijn over het algemeen te koop bij de thuiszorg en anders moet je dat zelf uitvinden. Mijn ervaring heeft geleerd: de eenvoudigste dingen zijn vaak het handigst. Je kunt in ieder geval niet zonder een spijkerplankje en een keukenmachine. Op dat spijkerplankje kun je van alles snijden en vastzetten. Je kunt ook veel gesneden groenten kopen, maar dat is allemaal nogal duur. Een anti-slipmatje is ook wel handig. Dan kan er ook niets verschuiven. Als laatste is ook het gebruik van hele scherpe messen aan te bevelen. Daarnaast zijn er speciale mesjes, zoals voor tomaten, die je zeker moet gebruiken. Een mes met een scherpe punt moet ook bij je basisuitrusting horen. Dat is immers handig bij het snijden van onder andere aardappels, komkommer, uien en champignons.

De recepten die nu volgen zijn met één hand te maken. Ik heb ze daar zorgvuldig op uitgezocht. Bij geen van de recepten heb ik een totale bereidingstijd aangegeven. Die is immers nogal afhankelijk van je handicap. De praktijk leert, dat je veel tijd nodig hebt. Het resultaat is er echter naar. Veel kookplezier.

Anita van Gelder

---

# Technieken

Wat je in ieder geval nodig hebt om een eenhandige keukenprins of -prinses te worden is:

## Een spijkerplankje

Hiermee kun je bijvoorbeeld groenten vastzetten. Het plankje is te verkrijgen bij de Thuiszorg.

## Een keukenmachine

Een keukenmachine kan allerlei rasp-, snij-, kneed- en klopwerk van je overnemen.

## Scherpe messen

Hoe scherper een mes is, hoe gemakkelijker het werkt. Zorg in ieder geval ook voor een mes met een scherpe punt.

## Dunschiller

Natuurlijk om aardappels mee te schillen, maar je ontdekt al gauw andere toepassingsmogelijkheden.

## Eiersnijder

Voor eieren, maar je zal ervaren dat je zo'n eenvoudige snijder ook kunt gebruiken voor andere zaken. Voorgekookte aardappels in plakjes snijden bijvoorbeeld.

## Antislip mat

Zorgt ervoor dat de materialen waarmee je aan het werk bent niet wegschieten.

## Tang

Hiermee kun je vlees en vis omdraaien. Het gaat om zo'n tang die ze in de friettent gebruiken voor de snacks.

## Een kam

Een kam is te koop bij een speciaalzaak. Ik gebruik hem voor de uien en onder andere om aardappelschijfjes te maken.

## Een klem

Dat mag bijvoorbeeld een haarklem zijn.

En verder een vergiet, een goede scherpe schaar, een staande rasp en een goed gebit. Dat laatste zal je ook merken als je de topkoks aan het werk ziet in dit boek. Je mond is in veel gevallen het houvast dat je weggevallen tweede hand over kan nemen.

---

# Tips uit de eerste hand

## Spijkerplankje

Als je het spijkerplankje gaat gebruiken moet je eerst het aanrecht nat maken. Aan de onderkant van het plankje zitten namelijk zuignappen en die kunnen zich op die manier het beste vastzuigen.

## Friet zelf maken

Schil de aardappels met een dunschiller en een spijkerplankje. De aardappels over de lengte in vieren snijden. Daarin zit de truc. Met hele aardappels moet je in een frietsnijder veel te veel kracht zetten en je hebt immers maar één hand. Deze aardappelkwarten laten zich vervolgens in de frietsnijder gemakkelijk snijden.

## Groenten snijden

Komkommer schoonmaken gaat heel gemakkelijk met een dunschiller. Leg een handdoek op je schoot, daarop de komkommer en dan schillen maar. De komkommer in pakjes snijden kun je op het spijkerplankje met de ‘kam’ doen. Zet de ‘kam’ in de komkommer en snijd nu met een scherp mes tussen de spijltjes. Natuurlijk kan dit snijden ook in de keukenmachine en dat gaat uiteraard aanzienlijk vlugger.

Uien in ringen snijden. Maak de uien eerst schoon op het spijkerplankje. Zet nu de ‘kam’ in de ui en snijd dan tussen de spijltjes met een scherp mes. Ook uien in ringen snijden gaat overigens perfect in een keukenmachine.

Ook het snijden van champignons en bijvoorbeeld aardbeien kan met de ‘kam’. Zelf gebruik ik voor dit soort klusjes echter ook vaak de eiersnijder.

---

## Smeren van bijvoorbeeld brood

Als je brood en dergelijke wilt smeren, gaat dat het beste met een haarklem. Je moet het brood simpelweg aan het bord vastklemmen met de klem, zodat het niet wegschiet.

## Vloeibare ingrediënten afmeten

Als je van iets een afgestreken eetlepel moet hebben is dat met één hand zeer moeilijk te doen. Het gaat nog wel met bijvoorbeeld meel of suiker maar niet met vloeistof. De volgende methode kun je gebruiken om vloeistoffen toch makkelijk af te kunnen meten. Als je bijvoorbeeld twee eetlepels van een bepaalde vloeistof moet hebben, dan neem je eerst deze hoeveelheid in water (met de kraan kun je namelijk makkelijk een lepel water afmeten). Deze hoeveelheid water doe je in een kopje. Vervolgens kijken waar het water staat en dat even onthouden. Dan water weggooien en vervolgens het kopje met de juiste vloeistof vullen tot aan de hoogte waar het water stond.

## Aardappels en rijst

Voor het afgieten van gekookte aardappels en groente kun je een vergiet gebruiken. Voor rijst moet je natuurlijk een zeef gebruiken. Voor het koken van rijst kun je ook builtjes gebruiken; die zijn voorverpakt te kopen.

## Vlees snijden

Het omdraaien van gebakken vlees gaat gemakkelijker met een tang. Vlees snijden is niet gemakkelijk met één hand. Je kunt het beter laten doen door de slager. Wil je het zelf doen, dan heb ik een tip: laat bevroren vlees voor ongeveer de helft ontdooien. Zet het dan even vast op je spijkerplankje en het snijden gaat een stuk makkelijker.

## Kruiden fijnsnijden

Kruiden fijnsnijden is natuurlijk ook lastig met één hand. Ik doe ze meestal in een kommetje en knip ze dan met een keukenschaar. Natuurlijk kun je ook hier heel goed een keukenmachine voor gebruiken. Sommige machines hebben een speciaal klein bakje voor kruiden snijden.



### **Gehakt maken**

Het aanmaken van gehakt met ei en beschuit vereist een speciale techniek. Gebruik twee kopjes: in het ene een ei kloppen en in het andere de beschuit doen. Leg een anti-slipmatje op het aanrecht (of het spijkerplankje) voor het vastzetten van de kopjes. De beschuit fijn maken. Je kunt ook paneelmeel gebruiken maar een beschuit is wel lekkerder. Vervolgens alles in een kom doen. Eerst het gehakt, dan het ei en als laatste de beschuit (of het minder lekkere paneermeel).

### **Balletjes draaien**

Het draaien van ballen voor in de soep vergt ook een eigen techniek: leg het gehakt op het aanrecht, pak een hoeveelheid gehakt voor één bal met je vingers en maak een draaiende beweging over het aanrechtblad.

### **Raspen**

Het raspen van een citroenschil of sinaasappelschil gaat uiteraard ook met een keukenmachine. Als het om niet te veel gaat, werkt een staande rasp die je vast kunt zetten op het spijkerplankje, ook perfect.

### **Stamppot maken**

Het maken van stamppot. Ook dit kun je in een keukenmachine doen. Alles wordt dan wel veel fijner en wat slijmeriger dan bij handmatig stampen. In een keukenmachine gaat het bovendien lekker snel, maar je moet ook veel afwassen. Ik zou dus zeggen: handmatig stampen. Zet op het spijkerplankje een kom of een pan vast, nu kun je met een stamper de aardappels en groenten fijnstampen .



### **Appel boren**

Het verwijderen van het klokhuis van een appel vraagt om het juiste gereedschap. Zet de appel vast op het spijkerplankje (net als een kom). Met een appelboor kun je nu het klokhuis moeiteloos verwijderen.

### **Deeg rollen**

Het rollen van deeg. Dit gaat het makkelijkst met een speciale deegroller voor één hand (let er wel op dat deze moeilijk verkrijgbaar zijn). Natuurlijk kun je het met een gewone deegroller ook proberen. Thijs doet dat in dit boek door met de vlakke hand op het midden van de deegroller te duwen.

### **Openen van blikken of potten**

Potten op het spijkerplankje zetten en draaien maar. Het makkelijkste zijn natuurlijk de blikken die een lipje hebben. Andere blikken zul je met behulp van een elektrische opener moeten openen .





## *We gaan natuurlijk niet veertig minuten wachten*

"Je moet geduld en tijd hebben om met één hand te koken," stelt Nico Boreas, chef en eigenaar van restaurant Boreas in Heeze. "Geduld heb ik niet veel en tijd al helemaal niet," verklaart hij desgevraagd. En dat klopt: sinds Boreas onderscheiden werd met een Michelinster zitten zowel de lunch als het diner erg vol en is het voor de ambitieuze Boreas aanpoten. Het ontpitten van een avocado met één hand, gaat dan al gauw te lang duren. Maar Nico houdt zijn hand met rood/witte theedoek volgens afspraak op de rug en slaagt met glans voor dit examen. Het sjalotje geeft meer problemen en schiet meerdere keren weg. "Het helpt als je gewoon een gevouwen theedoek op de snijplank legt," stelt Nico. "Dan schieten zaken niet zo gauw weg."

**Boreas Nico Boreas**

Nico Boreas is een vakman die bij de grote drie van de Nederlandse keuken achter het fornuis heeft gestaan: Kranenburg, Spijkers en Hermsen, voordat hij in 2001 met zijn eigen zaak begon. Kenners beweren dat alleen al de amuses die hij serveert, de moeite waard zijn om naar Heeze af te reizen. Wij geloven het. Boreas is met een zo groot vakmanschap aan het werk, dat alles wat hij doet gauw gemakkelijk lijkt. Daarbij is het een man van voorbereiding: "Kijk, deze tomaatjes moeten nu tien minuten op 180 graden en dan een half uurtje op 100 graden de oven in," Boreas lacht, want als een volleerd televisiekok tovert hij het resultaat al te voorschijn. "We gaan natuurlijk niet veertig minuten wachten. Dit had ik al klaar staan."

Boreas moet gewend zijn met een handicap te koken, want ergens in zijn indrukwekkende en afwisselende koksloopbaan werd hij kok op de cruiseliner Queen Elisabeth II en maakte met dit Britse schip een wereldcruise van 7 maanden. "Dat was een belevenis," stelt Nico, "en het was zeker een handicap als je daar moest koken op zware zee. Maar wat ik daar vooral heb geleerd is buffelen; aldoor maar doorgaan." Deze handicap is ondertussen duidelijk anders: Nico wil het bakpapier inwrijven met een knoflookteen en merkt dat ook dat niet meevalt als je maar één hand kunt gebruiken.





Boreas werkt zelfs met één hand zo routineus dat hij en passant de regie in de keuken blijft houden, waar drie heren druk doende zijn de lunch voor te bereiden.



Ook Boreas komt met een ambitieus recept op de proppen dat eerder lijkt afgestemd op het niveau van zijn restaurant, dan op een gehandicapte die het na zou moeten maken. "Toch moet het, als je op tijd begint, goed te doen zijn," meent Boreas. Maar Boreas heeft geen tijd. Terwijl hij geconcentreerd aan het werk is, houdt hij ook de 'mise en place' in de keuken in de gaten en geeft gerichte instructies aan de heren die hier rondlopen. Ondertussen somt hij ook de handelingen die hij uitvoert op, opdat direct het recept geschreven zou kunnen worden. Hier is duidelijk iemand aan het werk die onder druk kan en moet presteren.

Waar collega's van Nico in dit boek halsbrekende toeren uithalen om de pepermolen te bedienen, of met speciale apparaten komen, doet hij simpeler. "Kijk, ik heb gisteren even wat peper gemalen," lacht Boreas, die met een bakje peper aan komt zetten. Hij is vaker praktisch. Als de heren fotografen voldoende foto's hebben van het ontvelen van tomaten met één hand (voorwaar een lastige klus), maakt hij het werk snel even met twee handen af. Het ontpitten van de tomaatjes gaat wel weer keurig met een hand op de rug.

In deze wereld van sterren en glamour, gaat het zelden over geld, lijkt het. Alles moet mogelijk zijn. Dat is een slechte uitgangspositie als je een kookboek voor mensen met een beperking maakt, want die beperking uit zich vaak ook in een beperking in geld. Daarom is het goed ook Boreas daar eens over te horen. "Kijk deze mooie witte bolletjes. Het lijkt haast witte kaviaar. Maar kaviaar is tegenwoordig echt nauwelijks te betalen. Dit is tapioca. Het zijn prachtige parelwitte balletjes van cassavemeel. Het heeft nauwelijks smaak, maar ziet er prachtig uit en smaak hebben we genoeg in dit gerechtje."



Restaurant Boreas

Jan Deckersstraat 7

5591 HN Heeze

Tel. 040 226 32 32

info@restaurant-boreas.nl

www.restaurant-boreas.nl

Boreas serveert op dinsdag tot en met vrijdag van 12.00 uur tot 14.30 uur lunch.

Voor het diner is de keuken van dinsdag tot en met zaterdag geopend vanaf 18.00 uur.

Zondag en maandag is het restaurant gesloten.

## Coquilles met vanille en postelein

2 sjalotjes  
3 tomaten  
2 tn knoflook  
wat goede olijfolie  
8 coquilles  
16 blaadjes postelein  
4 blaadjes rode basilicum  
3 takjes korianderblad  
1 dl kippenbouillon  
2 el witte balsamico azijn  
1 vanillestokje  
1 avocado  
1 limoen  
30 gr tapioca  
wat roomboter

Maak een vinaigrette van 20 milliliter limoensap en 60 milliliter goede olijfolie. Ontvel en ontpit de tomaten. Snipper het sjalotje. Verwarm de oven voor op 180°C. Wrijf bakpapier in met knoflook en leg hierop partjes van de ontvelde en ontpitte tomaten. Bestrijk met wat olie en bestrooi met peper en zout. Schuif 10 minuten in de oven. Breng de temperatuur terug tot 120°C en laat ze er nog een half uur in staan.

Fruit het sjalotje met een teentje knoflook zachtjes. Ontpit en ontvel ondertussen de avocado. Voeg de fijngesneden avocado toe, alsook het fijngeknipte korianderblad. Voeg snel daarna ook de azijn en de kippenbouillon toe. Warm door en giet in een keukenmachine. Draai er een zachte saus van.

Splijt een vanillestokje en schraap het merg eruit. Vermeng alles met vier eetlepels goede olie. Kook de tapioca in ruim, licht gezouten water en spoel deze koud. Vermeng met de vanille-olie.

De coquilles betroofen met wat peper en zout en krokant bakken in hete roomboter. Het gerecht vervolgens opmaken als op de foto. Garneren met rode basilicum en postelein.







### Asperges met gerookte zalm en crème fraîche

- 750 g witte asperges
- 150 g gerookte zalm
- 1 el bieslook gehakt of geknipt
- 1 el peterselie gehakt of geknipt
- 1 el dille gehakt of geknipt
- 1 bekertje crème fraîche

Breek van de asperges de houtige onderkant af en schil ze met een dun- of aspergeschil-der van boven, onder het kopje, naar beneden. Breng ruim water aan de kook en kook de asperges in ongeveer 20 minuten beet-gaar. Meng bieslook, peterselie en dille door de crème fraîche. Breng het mengsel op smaak met wat zout en peper. Snijd de plak-ken gerookte zalm met een scherp mes in dunne repen. Leg de asperges op een schaal, leg de zalmrepen erop en schep er wat crème fraîche naast. Lekker met in de schil gekookte krieltjes.

### Ham-ei salade

- 3 eieren
- 200 g ham
- 3 bosuitjes
- 3 el kappertjes
- 3 el yogonaise
- 1/2 tl kerriepoeder

Kook de eieren hard en hak ze fijn. Snijd de ham in blokjes (kun je ook zo kopen) en maak de ui schoon (in ringen). Doe alles door elkaar, ook de kappertjes, de yogonaise en de kerriepoeder. Breng op smaak met peper en zout.

### Salade met komkommer en bleekselderij

- 1 komkommer
- 6 stengels bleekselderij
- 4 el peterselie, geknipt
- 2 el crème fraîche
- 1 el kruidenmayonaise

Was de komkommer, halveer hem in de leng-te en haal de zaadjes er uit. Snijd de komkommer in dunne reepjes. Snijd de bleekselderij in dunne plakjes. Schep alles door elkaar, ook de peterselie, de crème fraîche en de mayonaise en maak af met peper en zout.

### Salade van prei en lever

- 1 kg prei
- 400 g dun gesneden gelardeerde lever
- 1 el witte wijnazijn
- 2 el fijne mosterd
- 4 el zonnebloem olie
- 1 bakje gebakken uitjes
- peper en zout
- tuinkers

Snijd de prei in stukken van 5 centimeter. Kook de prei en laat ze uitlekken op papier (10 minuten). Doe peper en zout in een kom, voeg de azijn toe en roer tot het zout is opgelost. Dan de mosterd erbij en het geheel binden met de olie (langzaam erbij roeren). De saus vermengen met de prei en op een bord leggen en lever op de prei leggen. Bestrooien met de gebakken uitjes en af maken met tuinkers.

### Broodsalade

- ciabatta brood
- 4 pomodori tomaten
- 12 zwarte olijven zonder pit
- 1 pot geroosterde paprika's
- 8 el olijfolie
- 3 el rode wijnazijn
- 1 teentje knoflook
- 2 el kappertjes
- 4 takjes verse basilicum

Snijd het brood in stukjes van 2 bij 2 centi-meter. Bak het brood in 2 eetlepels olijfolie goudbruin. Klop een dressing met de rest van de olijfolie en de wijnazijn in een grote kom. Pel het teentje knoflook en pers het uit boven de dressing. Was de tomaten en snijd ze in parten. Snijd de olijven in ringen. Laat de paprika's uitlekken in een vergiet. Snijd de paprika's in stukken en schep deze samen met de tomaat, kappertjes en de olijven door de dressing. Breng op smaak met zout en peper. Schep de broodcroutons door de salade. Was de basilicumblaadjes, scheur ze in grove stukken en verdeel ze over de sala-de.



## Mexicaanse eieren

- 4 eieren
- 3 tomaten in blokjes
- 2 bosuitjes in ringen
- 1 rode peper in stukjes
- 1 teentje knoflook fijngehakt
- 2 el olie

Verhit de olie in een grote koekenpan. Bak de peper met de knoflook een halve minuut. Schep de tomaten en de bosui erdoor en bak alles nog ongeveer 2 minuten. Breng het mengsel op smaak met zout. Maak er 4 kuiltjes in en breek daar de eieren in. Laat de eieren (afgedekt) stollen op heel laag vuur. Geef iedereen een ei met wat van de groenten.

## Italiaanse aardappelsalade

- 800 g vastkokende aardappels
- 200 g sugarsnaps (afgehaald; laat iemand dat doen)
- 250 g kerstomaatjes gehalveerd
- 200 g salami in reepjes
- 1 bolletje mozzarella in blokjes
- 5 el olijfolie
- 2 el witte wijnazijn
- 2 tenen knoflook uitgeperst
- 20 g basilicum

Meng in een schaal de olie met de azijn en knoflook. Voeg zout en peper naar smaak toe. Boen de aardappels goed schoon. Snijd ze in plakjes en kook ze in weinig water met zout in ongeveer 15 minuten gaar. Kook de laatste 5 minuten de sugarsnaps mee. Giet de aardappels en boontjes af en meng ze meteen door de dressing in de schaal. Laat ze afkoelen. Meng er de tomaatjes, salami en mozzarella door. Breng de salade op smaak met zout en peper. Scheur de basilicumblaadjes in grove stukken en schep ze door de salade.

## Pastasalade met courgettelinten en ham

- 400 g penne
- 1 courgette
- 200 g achterham in reepjes (kun je zo kopen)
- 4 eieren
- 75 g rucola
- 1 rode ui in dunne ringen
- 5 el olijfolie
- 2 el citroensap
- 1 el kappertjes uitgelekt

Meng in een schaal de olijfolie met het citroensap en de kappertjes. Breng de dressing op smaak met zout en peper. Schaaf de courgette met een kaasschaaf over de lengte in dunne linten. Wentel de courgettelinten en de uiringen door de dressing. Kook de pasta in een pan met water en wat zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar. Kook in een andere pan de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Giet de pasta af in een vergiet en meng het door de courgettelinten. Laat het afkoelen. Pel de eieren en snijd ze in partjes. Meng de rucola, ham en eieren door de pasta.

## Hartige pasteitjes

- VOOR 20 STUKS
- 4 plakjes diepvriesdeeg voor hartige taart
- 150 g feta
- 1 el dille, gehakt of geknipt
- 1 el koriander, gehakt of geknipt
- 1 el munt, gehakt of geknipt
- 2 el sesamzaad
- 1 dl melk

Verwarm de oven voor op 200° C. Laat het deeg op het aanrecht ontdooien. Prak intussen de geitenkaas fijn met 3 eetlepels van de melk. Meng de gehakte kruiden erdoor en breng het mengsel met peper op smaak. Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar en rol ze op een met bloem bestoven aanrecht uit tot een zo dun mogelijke lap. Steek met een glas (doorsnede 6 à 7 cm.) 20 rondjes uit het deeg. Kneed het deeg indien nodig tussentijds opnieuw en rol het opnieuw uit. Leg in het midden van elk rondje een flinke theelep van het mengsel, bestrijk de randen van het deeg met wat water. Vouw de randen van het deeg rond de vulling op elkaar, druk de randen met een vork goed dicht. Zorg dat er geen vulling tussen de randen zit. Bestrijk de pasteitjes dun met melk. Doe het sesamzaad op een schotel en druk de pasteitjes in het sesamzaad. Leg ze op een ingevette of met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in ongeveer 15 minuten gaar.

## Tartaar grillburgers

- 4 tartaartjes
- 4 shoarmabroodjes
- 2 rode paprika's in repen
- 2 uien in ringen
- 6 el olie
- 4 el kerrie-ananassaus (fles)
- steakkruiden

Verwarm de grillpan op middelhoog vuur voor. Druk de tartaartjes iets platter. Rooster de broodjes in enkele minuten in de grillpan aan beide kanten bruin. Schep de paprikarepen en uiringen in een diep bord om met 1 eetlepel van de olie en bestrooi ze met zout en peper. Rooster ze vervolgens in de grillpan in ongeveer 3 minuten bruin. Schep ze af en toe om. Snijd de broodjes overlans doormidden en schep op één helft de groenten. Kruid de tartaar met steakkruiden en schenk er de rest van de olie over. Rooster de tartaartjes in 2-3 minuten bruin. Keer ze halverwege. Leg de tartaartjes op de groenten, doe er een lepel saus op en leg de andere broodhelften erop.



### Mediterrane omelet met mozzarella en tomaat

- 5 eieren
- 5 el tomatenketchup
- 1 pak mix voor mediterrane omelet
- 150 g mozzarella
- 2 tomaten
- 30 g boter
- eventueel: fijngesneden of geknipte basilicum

Klop in een kom de eieren los met de ketchup. Voeg de inhoud van de zakjes omeletmix toe. Klop alles door elkaar. Snijd de mozzarella in blokjes en de tomaten in plakjes. Bak de tomaten in de boter, verdeeld over twee koekenpannen. Schenk het omeletmengsel in de pannen en verdeel de mozzarella erover. Bak de omeletten ongeveer 5 minuten op halfhoog vuur gaar met de deksels op de pannen. Bestrooi eventueel met basilicum.

Lekker met een vers afgebakken panini.

### Slamandjes met couscous-garnalensalade

- 125 g couscous
- 100 g gepelde Hollandse garnalen
- 3 bosuitjes
- 1/2 komkommer
- 1/3 fles (180 ml) cocktailsaus
- 1 krop ijsberg of radicchio sla
- olijfolie
- versgemalen peper

Kook de couscous in ruim water met zout al roerend 1 minuut. Giet af in een zeef en doe het in een kom. Roer een scheutje olie door de couscous en laat het afkoelen. Snijd intussen de bosuitjes in dunne ringen. Schil en halveer de komkommer in de lengte en schraap de zaadjes er met een lepel uit. Snijd de komkommer in kleine blokjes. Schep de bosui, komkommer, garnalen en cocktailsaus door de couscous en breng op smaak met peper en zout. Verwijder de lelijke bladeren van de ijsbergsla en trek acht mooie bladeren van de krop. Snijd het dikke gedeelte van de stugge bladnerf van de bladeren. Leg op een schaal de slabladen en vul deze met de couscoussalade. Lekker met Marokkaans brood of geroosterde lamskoteletjes.

### Gevulde croissants

- 2 blikjes croissantdeeg à 6 stuks
- 100 g gerookte zalm
- 50 g witte chocolade
- 50 g bittere chocolade
- 1 el honing
- 2 takjes basilicum

Verwarm de oven voor op 200° C. Bekleed het bakblik met bakpapier. Hak de witte en de bittere chocolade fijn (of breek). Maak 1 blikje croissantdeeg open en rol het deeg af op het aanrecht. Snijd het deeg langs de naden los. Strooi de chocolade over de plakjes deeg, laat langs de randen een stukje onbedekt. Druppel er de honing over, rol de croissants op en leg ze op het bakblik. Maak het andere blikje open, rol het deeg af en verdeel de zalm erover. Laat ook hier een stukje vrij langs de randen, leg er wat basilicum op en maal er wat peper over. Rol de croissantjes op en leg ze ook op het bakblik. Bak ze in 15 à 20 minuten gaar en bruin. Leg ze op een schaal en serveer ze warm.

### Teloor boembloe bali, gekookte eieren in chilisaus

- 4 eieren
- 3 sjalotten, fijngesnipperd
- 3 tomaten, in blokjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 4 el zoete chilisaus
- 2 el ketjap manis
- 2 el olie

Eieren in 8 minuten hard koken. Eieren onder koud stromend water afspoelen en pellen. In een wok (of hapjespan) sjalotten 1 minuut in de olie fruiten. Tomaat en knoflook 2 minuten meebakken. Chilisaus, ketjap en 125 ml water er door roeren. Op smaak brengen met zout. Eieren in de saus leggen en 5 minuten zachtjes laten sudderen.

## Couscous met pittige gehaktsaus

300 g couscous (pak à 400 g)

500 g half om half gehakt

1 blik (à 400 g) tomatenblokjes

1 gele paprika, in stukjes

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook geperst

3 el olie

chilipoeder

Couscous 6 minuten wellen in 500 ml

kokend water. In wok of braadpan het gehakt in 2 eetlepels olie in 3 minuten rul bakken.

Ui, knoflook en paprika er doorheen schepen en 2 minuten meebakken.

Tomatenblokjes erdoor mengen, zout en chilipoeder naar smaak toevoegen en saus nog

5 minuten zachtjes laten sudderen. In een

koekenpan de gewelde couscous in 1 eetlepel

olie 2-3 minuten bakken. Couscous en

gehaktsaus over vier borden verdelen.

## Couscous met shoarma en groenten

1 pak couscous Marokkaanse smaak

250 g shoarmavlees

1 rode ui, gesnipperd

2 rode paprika`s, in reepjes

2 worteltjes, in plakjes

2 takjes verse peterselie

150 ml knoflooksaus

1 scheutje olijfolie

Verhit de olie in een koekenpan en fruit hier-

in de ui. Voeg het shoarmavlees aan de ui

toe en bak het vlees in 4 minuten goudbruin.

Voeg de paprikareepjes en wortelplakjes toe

en bak deze ongeveer 5 minuten mee. Doe

intussen de couscous in een kom. Schenk

425 ml kokend water over de couscous en

laat deze 5 minuten wellen. Roer daarna de

couscous een keer goed door en schep deze

op een schaal. Schep de shoarma en groen-

ten op de couscous. Garneer het gerecht

met peterselie en serveer de knoflooksaus

er apart bij.

## Kruidenkoekjes

VOOR 6 STUKS

125 g bloem

1/2 tl zout

1 el dille, gehakt of geknipt

1 el bieslook, gehakt of geknipt

1 el basilicum, gehakt of geknipt

1 ei

1 dl melk

125 ml crème fraîche

6 plakjes rauwe ham

peper

Bewaar van de bieslook een paar sprieten en

van de basilicum een paar blaadjes voor gar-

nering. Doe de bloem met zout in een kom,

roer de kruiden erdoor en strooi er wat

peper bij. Breek het ei in het midden, voeg

de melk scheutje voor scheutje toe en klop

er een glad beslag van. Verhit wat olie in een

koekenpan. Maak 3 pannenkoeken tegelijk,

schep voor elke 2 eetlepels van het beslag in

de pan. Bak de pannenkoekjes in ongeveer

3 minuten bruin, keer ze als de bovenkant

gestold is. Houd de pannenkoeken warm

(boven een pan met kokend water of in de

oven) en bak de rest op dezelfde manier.

Schep op elke pannenkoek een lepel crème

fraîche. Leg het plakje rauwe ham erop en

garneer naar wens met wat blaadjes basili-

cum en een spriet bieslook. Serveer ze op

een warme schaal.

## Pannenkoek met courgette en garnalen in wijnsaus

1 el boter

1 courgette, in plakjes

1 dl droge witte wijn

1 dl kookroom

1 el bladselderij, gehakt of geknipt

150 g gepelde Hollandse garnalen

4 grote kant en klare pannenkoeken

Verhit de boter in een ruime pan en schep

de courgette erdoor. Schenk de witte wijn

erbij, strooi er wat zout en peper over smoor

de courgette in 5 minuten net gaar. Schenk

de room erbij, strooi de selderij erin en laat

het mengsel in ongeveer 3 minuten op hoog

vuur iets inkoken. Roer de garnalen erdoor

en verwarm alles nog ongeveer 1 minuut,

breng het mengsel met zout en peper op

smaak. Verwarm intussen de pannenkoeken

volgens de gebruiksaanwijzing in de magne-

tron of in een koekenpan. Leg op elk bord

een pannenkoek, schep het mengsel op één

helft van de pannenkoeken en klap ze over

de vulling dubbel.





## Pannenkoek met appel of banaan of rozijnen

1 pak pannenkoeken beslag  
8 dl melk  
2 eieren  
boter  
2 appels  
2 bananen  
250 g rozijnen  
poedersuiker  
stroop  
jam  
keukenmachine (voor de appels om er plakjes van te maken)

Schil de appel en schaaf er plakjes van. Snijd de banaan in plakjes. Maak het beslag volgens de gebruiksaanwijzing. Doe wat boter in de koekenpan. Zet het vuur hoger, doe het beslag in de pan zet het vuur dan weer lager. Leg dan een aantal plakjes appel op het beslag en zet het vuur weer hoger. Als de pannenkoek droog is aan de boven kant dan omdraaien. Doe dit zo ook bij de banaan en de rozijnen. Tot alles op is. Lekker met poedersuiker.

## Pannenkoekrol met spek en ananas

1 klontje boter  
8 plakjes ontbijtspek  
1 blikje ananasstukjes (225 g)  
4 kant en klare pannenkoeken  
150 g roomkaas  
poedersuiker

Verhit de boter in een grote koekenpan. Bak het spek aan beide kanten krokant. Haal het uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Snijd de ananas in kleine stukjes, laat ze goed uitlekken. Spreid de pannenkoeken uit en besmeer ze dun met de roomkaas, laat langs één kant ongeveer 3 cm vrij. De roomkaas smeert gemakkelijker als je hem minstens een halfuur voor je begint uit de koelkast haalt. Leg op het midden van elke pannenkoek 2 uitgebakken plakjes spek en verdeel er de ananas over. Rol de pannenkoeken op, begin bij de besmeerde kant. Snijd ze elk in 3 stukken en leg ze op bordjes. Bestrooi ze voor het serveren dik met poedersuiker.

## Pannenkoekrol

VOOR 8 PORTIES  
4 kant en klare pannenkoeken  
150 g ananasroomkaas  
75 g blanke rozijnen  
kaneel  
poedersuiker

Bestrijk de pannenkoeken met de ananasroomkaas. Strooi de rozijnen erover en stuf er wat kaneel en poedersuiker op. Rol ze stevig op. Snijd de pannenkoeken schuin door en verpak ze in plastic folie. Bewaar ze in de koelkast, neem ze in een koeltas of koelbox mee.

## Kippasteitje

VOOR ONGEVEER 6 STUKS  
6 plakjes diepvries bladerdeeg  
1 el olie  
1 kleine ui, gesnipperd  
50 g gerookte magere spekreepjes (kun je zo kopen)  
150 g kipfilet  
1 el citroensap  
1 tl paprikapoeder (pikant)  
1 el peterselie, gehakt of geknipte allesbinder  
12 groene olijven (met piment)

Verwarm de oven voor op 225°C. Laat het bladerdeeg ontdooien. Verhit intussen de olie in de pan en bak de ui met de spekkjes enkele minuten. Doe de kipfilet erbij en bak aan beide kanten bruin. Schenk er 1 dl water en het citroensap bij, en strooi het paprikapoeder erin. Laat de kip op laag vuur in ongeveer 10 minuten garen, keer halverwege. Neem de kip uit de pan, snijd hem heel fijn en doe hem terug in de pan. Bind het vocht met wat allesbinder, strooi de peterselie erin en breng het mengsel op smaak met zout en peper. Bestrijk de randen van de plakjes bladerdeeg met wat water, schep wat van de vulling op elk plakje en leg er 2 olijven in. Klap de plakjes over de vulling dicht tot driehoekjes druk de randen met een vork op elkaar. Leg ze op een ingevette of met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in 15 à 20 minuten gaar en bruin. Serveer naar wens koud of warm.

## Slarol met pikante kip

- 3 blaadjes ijsbergsla
- 8 plakjes kipfilet
- 1 tl milde currypasta (potje)

Snijd als je grote slabladeren hebt de bladeren doormidden, gebruik anders de kleine blaadjes in hun geheel. Leg op elk blaadje sla 2 plakjes kipfilet zodat de sla er bijna helemaal mee bedekt is. Besmeer de kipfilet dun met wat currypasta. Rol de blaadjes met de kipfilet stevig op. Snijd ze met een scherp mes schuin doormidden en steek beide stukken met een cocktailprikker vast. Leg ze op een schaal om te serveren.

## Kip-kruidentburgertjes met pindasaus

- 300 g kipgehakt
- 1 el selderij
- 1 el gehakte bieslook
- 4-5 el ketjap manis
- 2 tl sambal oelek
- 1 el olie
- 3 el pindakaas
- 2 el citroensap
- 1 teen knoflook
- 1 tl ketoembar
- 1 tl gemalen komijn

Knip de selderij, hak de bieslook en pers de knoflook uit. Meng het kipgehakt met het bieslook, selderij, de helft van de ketjap en een theelepel sambal. Draai er met natte handen 18 kleine balletjes van en druk ze iets plat. Verhit de olie in een koekenpan en bak de burgertjes in 10 minuten aan beide kanten bruin en gaar. Verhit in een andere pan 1 deciliter water, roer er de pindakaas met de rest van de sambal en ketjap, het citroensap, de ketoembar, komijn en knoflook door. Roer het geheel tot een gladde saus. Voeg als het nodig is nog wat water toe. Breng naar wens de saus wat meer op smaak met extra ketjap. Serveer de burgertjes warm met de pindasaus als dipsaus.



## Paksoihapjes met sesamdressing

- 3 paksoi-bladeren
- 250 g varkensgehakt
- 1 el sherry
- 1 tl sesamolie
- 1 el sojasaus
- 1 tl suiker
- 20 wonton-vellen (diepvries)

### VOOR DE DRESSING:

- 1 el sojasaus
- 1 tl sesamolie
- mespunt suiker
- 2 tl azijn
- teen knoflook
- 2 tl sesamzaadjes

Breng in een pan ruim water aan de kook en kook de paksoi-bladeren hierin in 2 minuten beetgaar. Laat ze uitlekken en hak ze heel fijn. Meng de sherry, sojasaus, sesamolie en de paksoi door het gehakt. Vul hiermee de deegflapjes zoals hieronder staat uitgelegd. Breng in een pan ruim water aan de kook, doe de gevulde deegflapjes erin en kook ze in ongeveer 2 minuten gaar. Schep ze met een schuimspaan uit het water, leg op een bord en sprenkel de sesamdressing erover of serveer ze in de soep.

Klop voor de sesamdressing sojasaus met de sesamolie, suiker en azijn los. Knijp er een knoflookteen boven uit en doe er sesamzaadjes bij.

### Flapjes maken:

Bestrijk de randen van de wontonvellen met water en leg een lepel van de vulling op het midden van deeg. Vouw het deeg tot een driehoek en druk de twee punten stevig tegen elkaar. Sla de andere twee deeghoekjes naar het bovenste punt toe. Buig de zijkantjes naar de vulling toe, druk de punten tegen elkaar en maak plooitjes in randen. Druk de randjes stevig aan zodat de vulling nergens kan lekken.

## Grieks gekruide burgertjes

- 500 g lamsgehakt
- 1 sjalotje
- 1 el munt
- 1 el peterselie
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 groot stokbrood
- wat ijsbergsla
- 150 g tzaziki (kant en klaar)

Snipper de sjalot en hak of knip de munt en peterselie.

Meng de sjalot, munt, peterselie en oregano (in een keukenmachine) door het lamsgehakt en breng het op smaak met zout en peper. Vorm van het gehakt 10 ballen en druk ze plat, sprenkel er wat olie over en bewaar ze tot gebruik in de koelkast. Snijd het stokbrood in de lengte open, maar niet door midden. Rooster het stokbrood naar wens met de snijkanten naar beneden op de barbecue bruin (gaat heel snel). Rooster de hamburgertjes in ongeveer 10 minuten bruin en gaar. Snijd het stokbrood in 10 stukjes, leg tussen elk stukje wat ijsbergsla, een hamburgertje en een schepje tzaziki.



## Anita van Gelder kookt met één hand

Anita van Gelder is vroeg begonnen met de voorbereidingen. We hebben haar gevraagd in de late ochtend al te koken om eens te zien hoe dat in haar aangepaste keuken gaat. Ze is het gewend: heel vroeg beginnen met koken en het tegen de avond pas afmaken. Zo geeft ze zichzelf ook de tijd en haalt de deadline weg. Wat direct opvalt is de greep die langs het gehele aanrecht gemaakt is en die er voor zorgt dat Anita ergens houvast heeft. Ze grijpt zich er voortduren aan vast.

Wij op onze beurt grijpen ons vast aan het doorzettingsvermogen wat hier tentoongespreid wordt. Een vrouw met veel, heel veel beperkingen gaat staan als er foto's gemaakt moeten worden en is met een gedrevenheid voor haar gezin aan het koken. Als de elleboogjesmacaroni naast de pan terecht komt, zoekt ze niet naar hulp bij ons, maar zorgt er geduldig voor dat alle pasta weer in het potje komt. Dit gaat over trots, herwonnen trots.

Anita van Gelder

Anita moppert op een aardige manier over haar familie die maar het liefst zo gewoon mogelijk eet, terwijl zij, zo blijkt ook uit dit kookboek, steeds op zoek is naar nieuwe en spannende gerechten. Ze ontzien haar niet en kiezen liever voor frikadellen. Ze lacht er om. Ondertussen is ze blij dat haar verzamelde gerechten nu in een boekje uit gaan komen. Als de opbrengst maar naar de goede mensen gaat en het ook niet te duur wordt, want iedereen moet het kunnen kopen. Met haar handicap straalt ze een gezag uit, wat zich niet tegen laat spreken. Het boekje moet worden zoals ze het voor ogen heeft: met veel, maar niet alle, tekeningen van haar hand er in en vooral ook haar tekst. Recepten die ze met geduld in haar pc heeft ingetypt en die ineens weg leken wegens een virus. Het virus werd aangepakt en de recepten kwamen beschikbaar. Daarmee ook dit boekje. Een kookboek, maar ook een eerbetoon aan een bijzondere vrouw.



