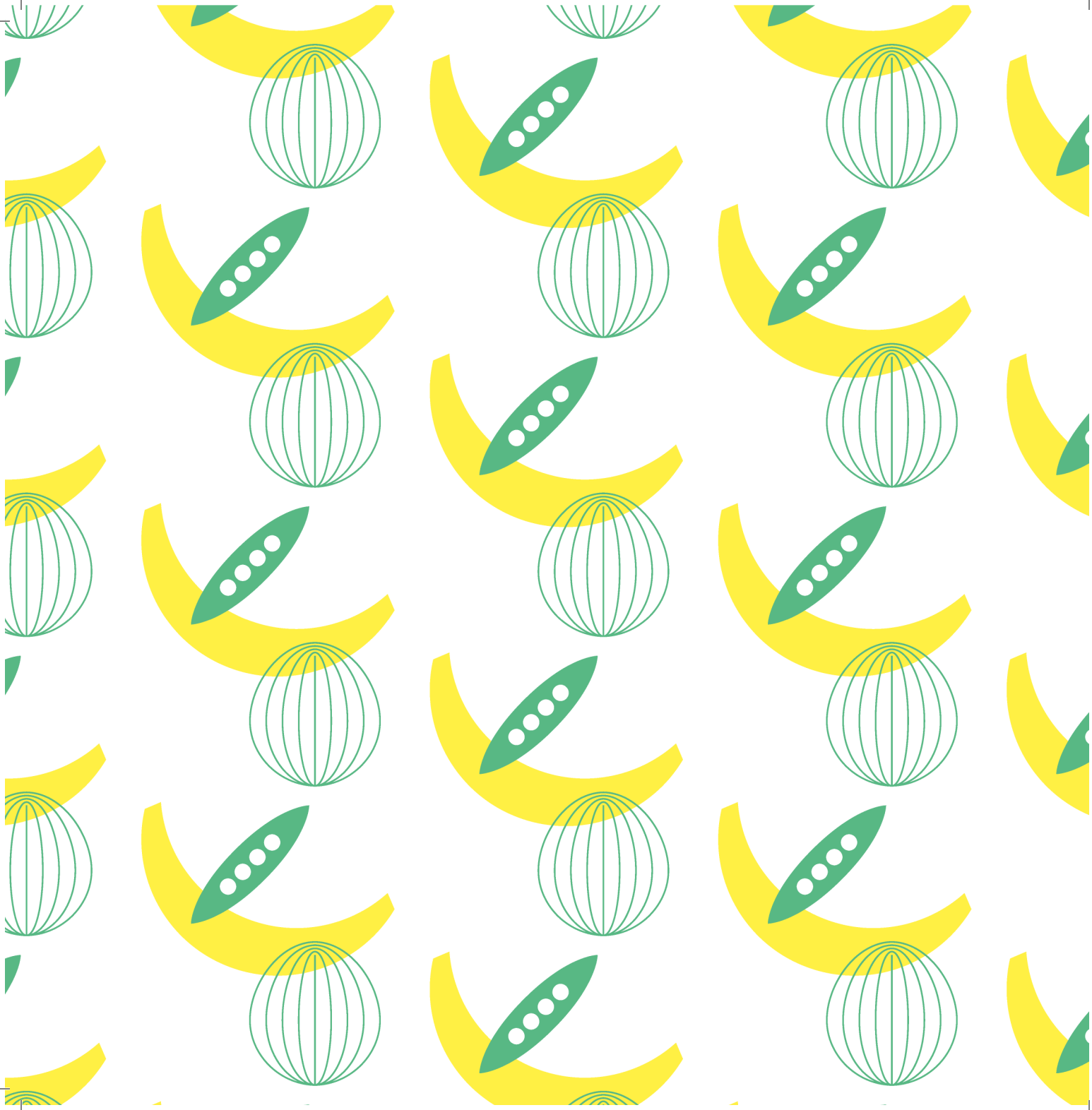
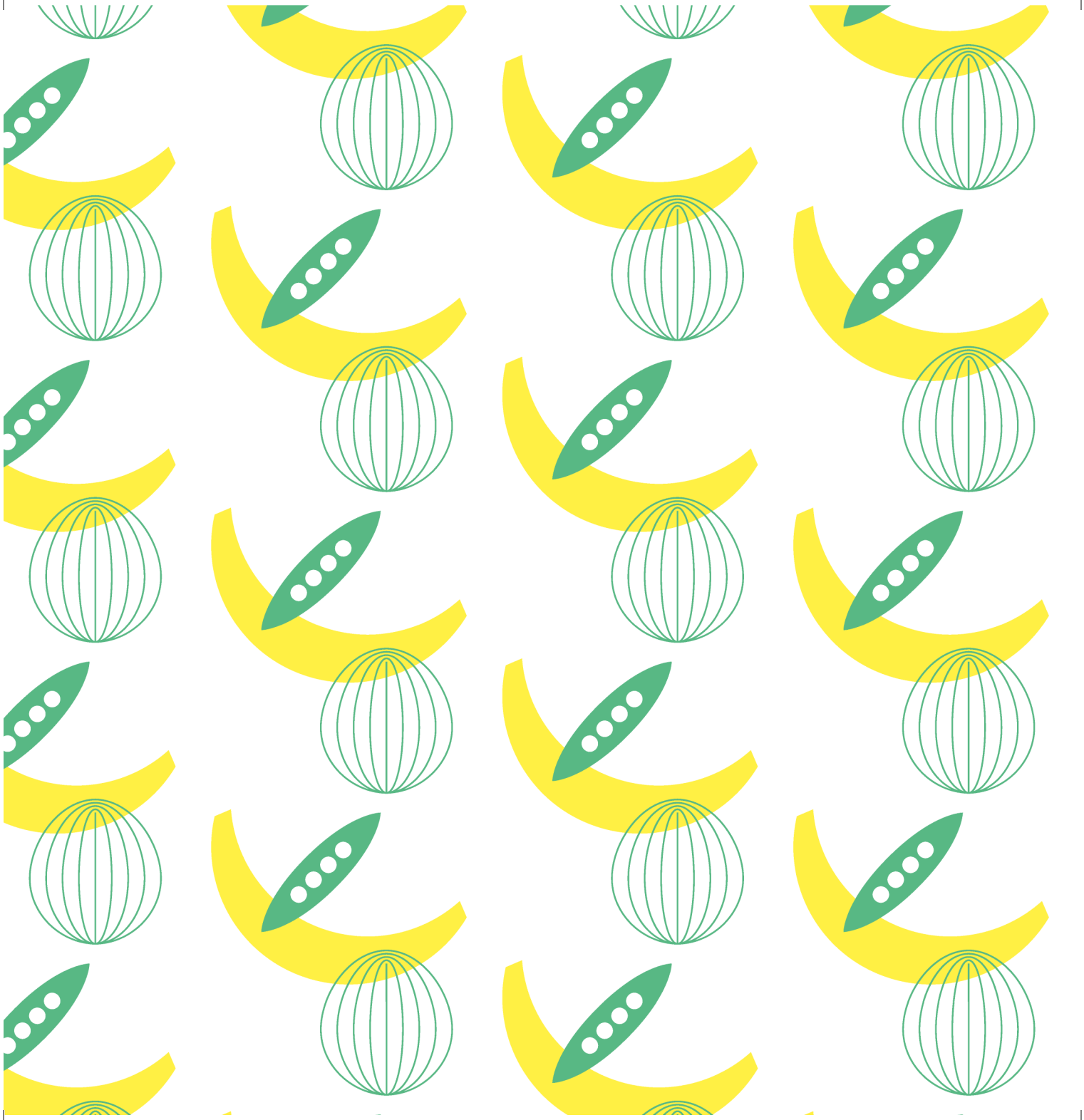
KOKEN
MET
KOCA
KOCA





ETEN IS ZOVEEL MEER DAN VOEDSEL

‘Wat zullen we eten vandaag?’
Deze vraag is waarschijnlijk de meest gestelde vraag in de meeste gezinnen.
Eten is zo belangrijk omdat het een reden is om samen te zijn,
om voor je gezondheid te zorgen, om een rustmoment in de dag te hebben,
om aan een goesting te voldoen, om bij te praten, om je honger te stillen.
Juist omdat eten zovéél meer is, is het niet evident om aan de slag te gaan met ingrediënten die je krijgt van de voedselbank.
Wees maar eens creatief met steeds hetzelfde basispakket,
zorg maar eens voor een gezonde toets als je weinig te besteden hebt,
verzin maar weer een andere variatie op...

We gingen de uitdaging aan!
Met ingrediënten uit de voedselbank, aangevuld door verse ingrediënten werden door An Martens, kookleerkracht, en mensen die gebruik maken van de voedselbank
verrassende, lekkere en gezonde gerechten gemaakt. Ze vertellen er ook hun verhaal bij zodat je ook van hen hoort hoeveel méér eten is
dan gewoon voedsel.

De Vrienden van KOCA hebben dit kookboekje mogelijk gemaakt
en Claudia Zen Karan zorgde voor beeld en woord.
Claudia is fotografe, schrijfster en mama van een zoon met ASS in KOCA.

Laat je raken door de verhalen en laat het vooral smaken!!

Caroline Van Damme
Voorzitter dagelijks bestuur KOCA

INDEX

1. MARTHA maakt ajuinsoep
2. NATASCHA maakt lente erwtensoep
3. NADIA maakt Roemeense salade boeuf
4. CINDY maakt Indonesische nasi goreng
5. MONIQUE maakt kalkoen en krielaardappeltjes met curry
6. SAMIRA maakt Marokkaanse tajine met vis
7. INGRID maakt Limburgse boekweitpannenkoeken
8. SAIDA maakt Marokkaanse duizend gaten pannenkoeken
9. JASMINA maakt bananenijsjes op een stokje met chocolade en nootjes

AJUINSOEP

MARTHA

Martha is een heel sociale en spontane dame
met een kleinzoon in het MFC (internaat) van KOCA.
Ze is heel tevreden want KOCA denkt met de ouders en leerlingen mee na over wat het beste is voor iedereen en daarnaast hebben ze mooie grote leefruimtes.

Martha zit in de oudergroep, dat deed ze vroeger toen ze nog in Leuven woonde ook voor de school van haar dochter.
Ze gaat vaak terug naar Leuven. Dan bezoekt ze die oudergroep maar gaat ze ook naar de gebedsgroep of gewoon vrienden bezoeken.

Als ze terugkomt naar Hoboken heeft ze weer leven in zich en zit ze vol met goede moed.
Vooral na de gebedsgroep ervaart ze dat.

Martha, die overigens het liefst alleen in de keuken staat, koos voor ajuinsoep,
maar dan wel met Marokkaans brood en Marokkaanse saffraan omdat haar schoonzoon van Marokkaanse origine is.
Ze kookt vaak voor hem en haar dochter en neemt zo dingen over uit de Marokkaanse keuken

KONIJN EN SCHAPENBOUT

Martha gaat naar de voedselbank in Hoboken waar ze heel blij mee is.
Laatst kreeg ze zelfs konijn en schapenbout waar de prijs nog opstond : 29,95 euro maar liefst.

Voor haar dochter gaat ze soms naar Moeders voor Moeders waar ze al veel goede spullen gekregen hebben.
Martha's kleinkinderen zien er altijd piekfijn uit en als je wilt kan je ook om dingen vragen zoals een draagzak die haar dochter laatst nodig had.

Martha is dankbaar en vindt dat belangrijk want er zijn zoveel mensen die hulp nodig hebben maar niet in aanmerking

komen, om nog maar niet te spreken over de lange wachtlijsten.

GROOT GEZIN

Martha komt uit een gezin van 16 kinderen waarvan zijzelf de jongste was. Haar ouders hebben tijdens de oorlog iemand laten onderduiken die tuberculose bleek te hebben
en daardoor zijn veel van haar broers en zussen helaas gestorven.

Om een betere toekomst te hebben gingen de overige broers en zussen op internaat.
De broers zaten verspreid en de 4 overgebleven zussen bleven samen in Maaseik.
Martha was op dat moment 1.5 jaar en groeide op bij de zusters omdat ze nog zo klein was.
Eigenlijk mocht dat niet dus de zusters verstopten haar altijd als ze controle kregen.

NIETS WEGGOOIEN

Zelfs het water waar de aardappelen en groenten in gekookt werden moesten op het internaat worden bewaard en de volgende dag worden hergebruikt omdat het vol vitamines zat.

Daardoor heeft Martha geleerd om altijd restjes bij te houden en in te vriezen zodat ze op het einde van de maand ook niets te kort komen.

Als Martha mosselen maakt bewaart ze het water van de mosselen en maakt ze daar mosselsoep van en restjes vlees mixt ze door elkaar om een stoofpotje te bereiden.

Martha gebruikt geen keukenmachines, dat is allemaal te modern, vindt ze. Koffie zet ze met de fluitketel en mixen doet ze gewoon met de hand. Als het echt niet anders kan dan roept ze de hulp van haar schoonzoon in maar meestal lukt het haar wel zoals alles Martha meestal wel lukt!

AJUINSOEP
VOOR 4 PERSONEN

1 kilo ajuin
1 klein Marokkaans brood
50 gram boter
100 gram gemalen kaas

4 vleesbouillonblokjes
olijfolie
peper en zout
nootmuskaat
Marokkaanse saffraan

De uien schillen en in halve ringen snijden.
Boter smelten in een pan.
De uien aanstoven tot deze glazig zijn.
Bevochtigen met water en de vleesbouillonblokjes toevoegen.
20 minuten laten garen en telkens wanneer het dreigt over te koken een beetje boter toevoegen.
Op smaak brengen met peper, zout, nootmuskaat en Marokkaanse saffraan.

Ondertussen het Marokkaans brood (met de schaar) in blokjes snijden,
bakken in de pan met een beetje olijfolie en gebruiken als croutons.

tip:
doe de uien voordat je ze schilt in een bak met koud zout water,
zo krijg je geen tranende ogen!

LENTE ERWTENSOEP

NATASCHA

Natascha is een bezige bij met 4 kinderen variërend in leeftijd van 8 tot 18 jaar.
Eén van haar zonen zit in de basisschool van KOCA.
Hij heeft ASS net zoals twee anderen in het gezin maar het lijkt soms alsof we het allemaal hebben hoor, lacht Natascha.

De drie kinderen met ASS zijn compleet verschillend met als overeenkomst dat ze dingen heel letterlijk nemen en daarnaast hun drang naar duidelijkheid.

Natascha koos voor een lente erwtensoep met ingrediënten van de voedselbank die iedereen in het gezin lust.
En dat is heel wat want er zijn een aantal moeilijke eters aan tafel en niet iedereen lust hetzelfde graag.
Natascha kookt meestal meerdere gerechten.
Daarnaast eten ze meestal om beurten wegens plaatsgebrek in de keuken en uiteenlopende agenda's.
Een hele organisatie!

OPLEIDING

Natascha volgt de opleiding ervaringsdeskundige in armoede en sociale uitsluiting en het is daar dat ze haar vriend leerde kennen.
Als ze afgestudeerd is, zou Natascha graag in KOCA willen werken maar pleegzorg spreekt haar ook erg aan.
Op beleidsvlak kan eventueel ook, maar ze wil liever eerste-lijnshulp zijn.
Direct contact met de mensen die het nodig hebben en dus sneller verschil maken.
Minder groot misschien maar je ziet het wel direct.

Haar dochter wil graag dezelfde opleiding volgen over een paar jaar.

Momenteel gaat Natascha naar de voedselbank Trapken Oep.
Een initiatief van een studente die dezelfde opleiding als Natascha volgt.

Bij deze voedselbank krijg je voor een summier bedrag een voedselpakket dat verse groenten bevat die je zelf kan kiezen en een uitgebreid assortiment charcuterie, kaas maar ook diepvriesproducten en soms dessertjes.

Natascha heeft ervaring met andere voedselbanken waar ze veel dezelfde blikvoeding kreeg
maar bij dit initiatief is het concept anders.
Ze heeft er even naar moeten zoeken want je mag zelf kiezen naar welke voedselbank je gaat.

LUNA

Nog niet zo lang geleden startte een initiatief voor een dieren-voedselbank.
Ze focussen zich vooral op honden en katten en worden gesponsord door dierenwinkels.
Ze hebben dierenvoeding op voorraad en materiaal zoals een krabpaal op aanvraag.

De kortingskaart die je nodig hebt, is ook geldig bij een

dierenarts.

Natascha en haar gezin hebben een Zwitserse herder genaamd Luna en kunnen dit initiatief goed gebruiken.

JUNA

Zelf heeft Natascha samen met haar vriend en nog iemand ook een VZW opgericht.
Ze noemen zich Juna en ze houden zich bezig met de technische ondersteuning van computers.
Daarnaast leveren ze computers in bruikleen, via huurkoop of aan sociaal tarief.

Natascha kwam op het idee toen haar dochter last kreeg op school omdat haar laptop niet zwaar genoeg was voor de technische opleiding die zij deed. Haar dochter werkte tijdens de pauzes in school door op de schoolcomputers en werd op een gegeven moment schoolmoe.

Dan werd Juna in het leven geroepen maar Natascha en haar vriend willen zich nu vooral focussen op hun opleiding en houden het voorlopig kleinschalig.

LENTE ERWTENSOEP
VOOR 4 PERSONEN

75 gram bloem
500 gram boter
100 milliliter room

1 stengel prei
1 stengel selder
1 ui
200 gram diepvriesdoperwten
100 gram spliterwten (een nacht laten weken in water)

2 blokjes diepvries kervel

4 kippenbouillonblokjes

1 bosje lente ui
50 gram gebakken spekblokjes

De prei, selder en ui in grove stukken snijden.
Boter smelten in een pan.
De groenten mengeling aanstoven tot deze glazig is.
Bevochtigen met water en de bouillonblokjes toevoegen.
De geweekte spliterwten toevoegen.
20 minuten laten garen.
De diepvries erwten toevoegen.
5 minuten laten garen.
Alles mixen.

Afwerken met de lente ui, room en gebakken spekblokjes.

SALADE BOEUF

NADIA

Nadia heeft maar liefst 5 kinderen en zelfs al 2 kleinkinderen, een tweeling genaamd Daniela en Gabriela.
Nadia's jongste zoon is doof geboren en gaat naar KOCA.

De meeste kinderen zijn in België geboren en houden niet zo van Roemeense gerechten
die de Roemeense Nadia graag maakt.
Bij Roemeense gerechten moeten we denken aan veel groenten en dat is nu net het probleem van de kinderen.

Nadia kookt niet zo vaak maar als ze kookt dan is het feestelijk en zo staat er vandaag salade boeuf op tafel.

SALADE BOEUF, MAAR DAN MET KIP

Salade boeuf is een Roemeense specialiteit die verrassend genoeg geen rund maar kip bevat.
Hij kan ook met rund gemaakt worden maar uit de streek waar Nadia vandaan komt is dat niet het geval.
Nadia heeft een vriendin die uit een andere streek van Roemenië komt dan zijzelf en die maakt het gerecht weer helemaal anders. De basis blijft hetzelfde maar de uitwerking is compleet anders.

De ingrediënten voor dit gerecht zijn duur in Roemenië.
Zo kosten mooie aardappelen wel wat geld en erwten en wortelen zijn ook duur. Vlees sowieso.
In België heeft ze wat dat betreft geluk en zo kon ze dit gerecht voor 8 personen maken voor 10 euro!

BONENSAUS

Nadia is veel tijd kwijt als ze kookt maar dat kan ook niet anders met zo'n groot gezin.
Ze maakt graag rijst met vlees en groenten en bonensaus.
De kinderen zijn dol op de bonensaus en wanneer het op tafel staat, is het zo op.

Hetzelfde geldt voor gevulde witte koolbladeren met gehakt en rijst.
Maar het is een heel werk om te maken dus Nadia doet het niet zo vaak.

Nadia's oudste zoon is de enige die in Roemenië geboren is en tevens ook de enige die kookt naast haarzelf.
Hij houdt van Roemeense gerechten en is een steun voor zijn moeder.

ZOETIGHEDEN

Nadia's moeder was kok en werkte in verschillende restaurants.
Haar specialiteit waren zoetigheden, cakes en taartjes.
Ze leefden in armoede, waren met 6 kinderen thuis en moeder moest de touwtjes aan elkaar knopen.
Dat maakte haar creatief en dat heeft Nadia duidelijk overgenomen van haar moeder.

Nadia gaat wekelijks naar de Aldi of de Lidl.
Bij de Marokkaanse en Turkse buurtwinkeltjes haalt ze haar dagelijkse groenten en fruit en verder komt ze verrassend genoeg niet bij de Roemeense maar Poolse winkels.

Belangrijk vindt ze dat alles vers is en dat alles in één gerecht zit.
Het principe van voor, - hoofd -en nagerecht kent ze niet van vroeger.

Nadia proeft zelf zelden iets wat ze klaarmaakt maar ze heeft genoeg (klein)kinderen om zich heen die dat doen voor haar!

SALADE BOEUF
VOOR 8 PERSONEN

500 gram kippenwit
2 kilo vastkokende aardappelen

een handjevol augurken
een handjevol olijven
een handjevol wortelen
een blik erwten

Mayonaise (met citroen)

Kook de aardappelen.
Maak kleine stukjes van de aardappelen, augurken, erwten, wortelen en kippenwit.
Meng alles door elkaar.
Doe er mayonaise door.
Breng op smaak met peper en zout.
Maak er een halve bol van en doe er een dun laagje mayonaise over.

Zet het in de koelkast en eet het de volgende dag.

Poftă bună (smakelijk eten)

INDONESISCHE NASI GORENG

CINDY

Cindy heeft een zoon in KOCA en een dochter op de wachtlijst.
Haar zoon is 17 en zit al vanaf het middelbaar in het MFC (internaat) waar hij het enorm naar zijn zin heeft.
Haar overige kinderen gaan naar het reguliere onderwijs.
Cindy en haar man hebben in totaal 5 kinderen variërend in de leeftijd van 7 tot 18 jaar.
Een hele uitdaging op allerlei vlakken.

Als gerecht koos Cindy voor de heerlijk en gezonde Indonesische nasi goreng, met ingrediënten die goedkoop kunnen worden aangekocht.

OUDERGROEP

Cindy wilde graag mee naar de vakantieweek die KOCA organiseerde en kwam op die manier in aanraking met de oudergroep.
De zomervakantie was fijn, met 5 à 6 gezinnen heerlijk ontspannen aan de zee.
De oudergroep is ook fijn maar vooral leerzaam.

Verenigingen die werken rond armoede komen er zich voorstellen zodat mensen er al een gezicht op kunnen plakken wat het net iets vertrouwd maakt en de drempel om binnen te stappen verlaagt.

De oudergroep wisselde laatst ook recepten uit waar het niet enkel ging over de recepten zelf maar ook om verpakkingen te leren lezen en rekening houden met calorieën en koolhydraten.

Laatst ging het over boodschappen doen. Zo kwam Cindy te weten hoe andere gezinnen in probleemsituaties zo zuinig mogelijk omgaan met hun budget.
Gaan ze elke dag boodschappen doen of kopen ze in het groot aan ?
Cindy zelf gaat elke dag naar verschillende winkels.
Ze houdt de reclamebladen goed in de gaten en werkt thuis vaak met de ingrediënten van de dag ervoor of erna.

100 KILO DIEPVRIES-PRODUCTEN VOOR 100 EURO

Cindy doet meer dan alleen reclamebladen in het oog houden.
Zo kent ze een Nederlands bedrijf dat voedseloverschotten koopt en vervolgens aanbiedt voor 1 euro per kilo.
Cindy heeft nu 25 kilo besteld en kan niet wachten om het op te halen want je weet niet wat je krijgt.
Het kan van alles zijn, van diepvriesgroenten tot diepvriesvis.
Op die manier knoopt ze wel heel creatief de touwtjes aan elkaar.

Haar boodschappen doet ze sowieso regelmatig in Nederland waar het goedkoper is en in de herfstvakantie was ze een paar dagen in Luxemburg waar ze schrok van de prijzen.
In de positieve zin dan.

Een fles cola bij de Aldi kost in België 0,65 cent per fles terwijl

ze in Luxemburg 0,39 cent betaalde voor exact dezelfde fles. Onbegrijpelijk, dacht ze toen ze haar auto inlaadde met allerlei producten.

KOKSSCHOOL

Oorspronkelijk komt Cindy uit Antwerpen waar ze de koks-school deed en dat komt van pas.
Zo weet ze heel goed wat er bij elkaar past en werkt ze meestal op haar gevoel.
Zeggen dat het lekker is en of ze het nog eens wilt maken heeft dus geen zin want dat weet ze niet meer maar ga er maar van uit dat het de volgende keer ook lekker is !

INDONESISCHE NASI GORENG
VOOR 4 PERSONEN

1 kip
0,5 kg rijst
4 eieren

olie
2 teentjes look
een gesnipperde ui
1 zakje nasikruiden

een blik doperwten
200 gram in reepjes gesneden Chinese kool
200 gram in reepjes gesneden prei
200 gram sojascheuten

Kook de kip en laat hem afkoelen.
Pel de kip en snij het vlees in stukken.
Kook de rijst volgens de verpakking.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui en look hier in aan.
Voeg het kippenvlees toe en laat even meebakken.
Doe de Chinese kool, de doperwten, de prei en de sojascheuten erbij en laat even meebakken.
Bak een omelet en snijd deze na het bakken in repen.
Voeg beetje bij beetje de rijst toe aan de kip met groenten.
Meng de nasikruiden onder het geheel en voeg als laatste de repen omelet toe.
Laat nog een half uur de kruiden in de rijst trekken.

Selamat makan (smakelijk eten).

KALKOEN EN KRIELAARDAPPELTJES MET CURRY

MONIQUE

Monique heeft een zoon die op het punt staat om begeleid te gaan wonen via KOCA en een dochter die er in het MFC (internaat) zit.
Haar andere dochter heeft zelf al een dochter en dat maakt van Monique een trotse oma.
Tijdens de week is ze dus meestal alleen en kookt ze voor zichzelf.
Vaak gaat ze dan bij een vriendin eten zodat ze iets meer budget heeft voor de weekenden als haar dochter thuis is. Dan kan zij kiezen wat ze wilt eten.

Monique kookt graag maar staat niet te lang in de keuken, dat heeft te maken met haar gezondheid.
Stilstaan en lang rechtstaan is lastig en daar houdt ze rekening mee bij de keuze van recepten.
Dit recept met kalkoen en krielaardappeltjes met curry wilde ze al lang eens uitproberen en zo gezegd zo gedaan.

Het wekelijkse budget van Monique is zo'n 70 euro en ondertussen barst Monique van de alternatieven om aan haar voeding te komen.

ALTERNATIEVE MOGELIJKHEDEN

De meest gangbare alternatieve mogelijkheden gebruiken veel mensen.
Denk aan de 1 + 1 van Albert Heijn en ga eens op het einde van de dag naar de GB om van de kortingen te profiteren.
Vaak worden producten op de vervaldatum goedkoper aangeboden maar dan kan je het gerust nog invriezen en op die manier bewaren.

Op de Luchtbal zit een sociale kruidenier waar Monique soms naartoe gaat.
Daar kostte een pak Lotus wafels laatst 0.50 cent, alle beetjes helpen!

En elke week gaat ze naar de voedselbank waar een pakket

wordt samengesteld op het aantal leden in het gezin.
Veel verse groenten en fruit, bijna geen blikvoeding.
Monique gebruikt zo goed als alles behalve het wekelijkse pak bloem, lacht ze.

SOCIAL MEDIA

En social media zijn een grote hulp.
Er zijn verschillende facebookgroepen waar kortingsbonnen van de supermarkten geruild kunnen worden en zelfs groepen waar je gratis eten en drinken kunt afhalen.
Zo is er een initiatief in Antwerpen waar de broodoverschotten heengaan en waar mensen die het nodig hebben gratis brood krijgen.

En er wordt niet enkel aan eten en drinken gedacht.
Voor kleding bestaan bijvoorbeeld weggeefwinkels zoals het initiatief van de moeder van de directrice van KOCA. Zij krijgen veel nieuwe kleding van C&A en Monique is hier 'vaste klant'.

Monique draagt haar steentje bij door deel uit te maken van de armoedevereniging.

Het lijkt een heel georganiseer maar op een gegeven moment gaat het op automatische piloot hoor, zegt Monique.

ALTIJD IN ARMOEDE

Monique heeft van kinds af aan in armoede geleefd.
Ze woonde eerst bij haar moeder die de eindjes aan elkaar moest knopen en later bij haar grootouders die het allesbehalve breed hadden. Later ging ze bij haar toekomstige man wonen die ook in armoede leefde.

Je kan stellen dat Monique het gewend is voor zover je aan zoiets kan wennen.

KALKOEN EN KRIELAARDAPPELTJES MET CURRY
VOOR 1 PERSOON

120 gram kalkoen
200 gram bloemkoolroosjes
100 gram peultjes
150 gram krielaardappeltjes
olijfolie
een stukje gember
een lepel madras currypoeder
een lepel verse koriander
een paar eetlepels magere yoghurt

Rasp de gember fijn.
Verhit een pan met olijfolie,
voeg de curry, gember en krielaardappeltjes toe en laat dit 5 minuten bakken.
Snij de kalkoen in reepjes en voeg toe.
Laat het nog 5 minuten bakken.
Kook de bloemkoolroosjes beetgaar en voeg aan het einde de peultjes toe.
Voeg de groenten toe aan het gerecht en laat kort stoven.

Dresseer met koriander en yoghurt.

MAROKKAANSE TAJINE MET VIS

SAMIRA

Samira werkt in KOCA als intercultureel bemiddelaar.
Dat doet ze nu al 11 jaar. Daarvoor werkte ze 8 jaar in het CLB dat verbonden was aan KOCA.
Ze begeleidt soms leerlingen die ze ooit leerde kennen toen ze 2,5 jaar waren en nu 20 zijn, vertelt ze.

Samira fungeert meestal als tussenpersoon tussen de leerlingen en hun ouders en de school.
In haar geval meestal Marokkaanse en sinds kort ook Syrische gezinnen waar ze tegelijkertijd de rol van tolk op zich neemt.
Vaak zijn het problemen rond armoede.

Denk aan gezinnen die de schoolreizen,
laat staan de schoolrekeningen, niet kunnen betalen.
Denk aan kinderen die met lege brooddozen
naar school komen.

KOCA werkt samen met het Leger des Heils waar deze gezinnen terecht kunnen voor onder andere kledij.
Zulke initiatieven helpen veel.

Een tijdje geleden ging Samira op huisbezoek waar zelfs zij schrok van de omstandigheden.
Zo waren er haast geen meubels en dus ook geen zetel om op te zitten en kreeg ze het enige wat de mensen in huis hadden, namelijk een mandarijntje.
Dat typeert vaak mensen in armoede.
Dat ze alles willen delen wat ze hebben, ook al is dat haast niets.

TROTSE MOEDER

Samira heeft zelf 4 kinderen. Een tweeling van 14 jaar, een zoon die al getrouwd is en een zoon die nog thuis woont en semi-professioneel thai boxer is.
Ondanks dat Samira niet naar trainingen en wedstrijden durft te kijken is ze erg trots op haar zoon.

En terecht want hij is al eens zowel Vlaams, Belgisch als Europees kampioen geweest.

Haar zoon traint op het Kiel waar veel armoede heerst en veel jongeren rondhangen en hij probeert hier iets aan te doen door ze van de straat te houden door middel van sport.
En dat is wat Samira het meest trots maakt.

KRUIDEN

Samira gaat elke jaar met haar gezin naar Marokko en brengt dan een bezoek aan haar vaste kruidenier die kruiden voor een jaar fijnmaalt en meegeeft aan haar zodat ze er weer tegenaan kan want zaken zoals paprikapoeder kan je in België ook kopen maar de smaak van de Marokkaanse variant vind ze lekkerder om nog maar niet te spreken over de geur en de kleur.

Naast haar jaarlijkse bezoek aan Tanger waar ze oorspronkelijk vandaan komt trekt het gezin ook rond en brengt regelmatig een bezoek aan een bioboerderij waar je kan verblijven.

Alles komt uit eigen tuin en de dieren grazen rond je heen.

Hier komt Samira helemaal tot rust alhoewel ze moet bekennen dat de mooiste plek van Marokko voor haar Marrakech is!

MAROKKAANSE TAJINE MET VIS MET EEN SLAATJE VOOR 4 PERSONEN

Een zak diepvries kabeljauw
Een bordje in schijfjes gesneden zoete en gewone aardappelen
Een bordje in schijfjes gesneden tomaten
Een potje erwtjes
Een paar gele paprika's

Komijn
Koriander
Look
Olijfolie
Pikante olijfolie
Paprikapoeder
Zout

De tajine bedekken met een laagje tomaten, een laagje zoete en gewone aardappelen en een laagje erwtjes.
Bij elke laag een snuifje komijn, paprikapoeder en zout toevoegen.
De kabeljauw kruiden met tijm en zout.
De tajine bedekken met de kabeljauw
De kabeljauw rijkelijk besprenkelen met koriander, olijfolie, pikante olijfolie en paprikapoeder.
Versieren met reepjes gele paprika.

Het deksel erop en 45 minuten laten sudderen.
Af en toe de saus die ontstaat door de tomaten met een lepel op de vis te besprenkelen voor de smaak.

weetje:
Samira en haar gezin zijn met 5 maar ze heeft gekookt voor 4 omdat haar zoon een match heeft en op gewicht moet komen.

SLAATJE

0,5 ajuin
1 komkommer
2 tomaten

Marokkaanse azijn
Olijfolie
Zout

De ajuin, komkommer en tomaten heel fijn snipperen en in een kom doen.
Besprenkelen met een beetje azijn, olijfolie, zout en goed mixen.

tip:
Knijp de tomaat uit alvorens je hem snijdt, anders wordt het slaatje waterig!

BOEKWEITPANNENKOEKEN

INGRID

Ingrid werkt sinds 3 jaar in KOCA als ervaringsdeskundige in armoede en sociale uitsluiting.
Om die functie te kunnen uitoefenen moet je zelf als kind armoede gekend hebben, het gevoel kennen om niet mee te kunnen en op school nooit in orde te zijn geweest.

De buitenkant van armoede kan je leren maar de binnenkant kun je alleen maar kennen.

Ingrid werkt vooral met de ouders en begeleidt om en nabij 10 gezinnen.
Daarnaast zijn er een aantal gezinnen die sporadisch met vragen komen.

Soms vallen er gezinnen af omdat ze sterk genoeg zijn om het alleen te kunnen.
Soms komen er gezinnen bij die Ingrid mee opvangt.

Samen bekijken waar ze recht op hebben zoals verhoogde tegemoetkoming en voedselbanken.
Samen verenigingen leren kennen zoals Armen TeKort, een organisatie waar opgeleide buddy's worden gekoppeld aan mensen die in kansarmoede leven.

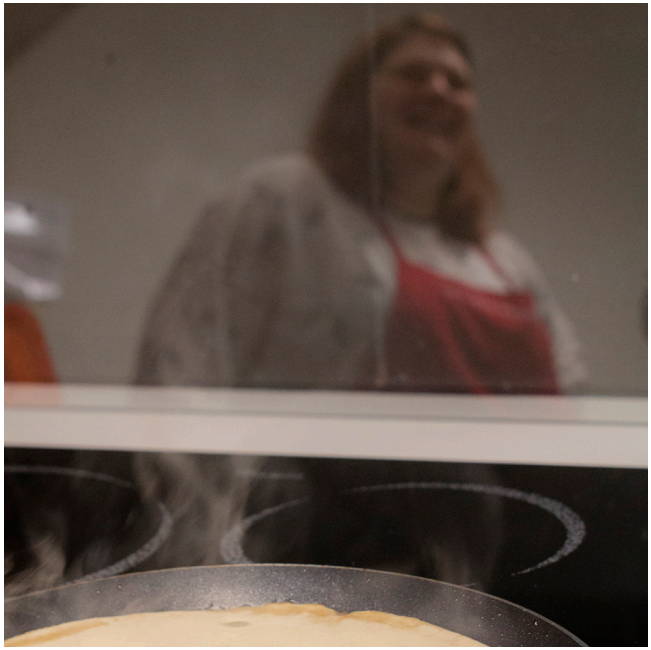
Ingrid komt uit Limburg en is meer dan 3 uur per dag onderweg voor KOCA maar dat is de moeite waard vindt ze.

Als gerecht wilde Ingrid iets typisch Limburgs en dat werden boekweitpannenkoeken die ze in haar dialect 'boggetse kook' noemt.

VUILE NAGELS

Armoede betekent ook schaamte.

Altijd met een vervelend stemmetje in je achterhoofd rondlopen die zegt dat je jezelf moet schamen, omdat de mensen weleens zouden kunnen denken dat je jezelf niet goed verzorgt.



Ingrid had eens een afspraak waar ze op haar scooter heenging. Met handschoenen want het was koud.
Eenmaal aangekomen op de afspraak waren haar nagels vuil van de pluisjes die haar handschoenen hadden achtergelaten en daar was het vervelende stemmetje weer.

Altijd maar dat schaamtegevoel.

VADER

De vader van Ingrid was analfabeet.
Zijn eigen naam kon hij lezen en schrijven maar daar hield het helaas op.

Buitengewoon onderwijs was nog niet zo op punt zoals vandaag en in die tijd
ging je tot je 14 jaar naar school.
Als je in Limburg niet meekon ging je de mijnen in en dat is wat er met de vader van Ingrid gebeurde.
Op latere leeftijd ging haar vader weer naar school en zo

leerden Ingrid en haar vader tegelijkertijd lezen en schrijven en hielp de toen 6-jarige Ingrid haar vader met woordjes en lazen ze samen kinderboekjes.

Bij Ingrid is het er niet met de paplepel ingegoten maar eerder ingestampt.
Ze moest kunnen lezen en schrijven want anders was naar de winkel gaan zelfs een probleem.

Iets wat haar vader nooit goed gekund heeft want tegenwoordig staat er een plaatje van een appel op het pak appelsap in de supermarkt maar dat was in die tijd nog niet zo en daar heeft haar vader zich altijd voor geschaamd.

ERVARINGSDESKUNDIGE IN ARMOEDE EN SOCIALE UITSLUITING

Ingrid wilde oorspronkelijk leerkracht Nederlands worden maar dat was financieel niet haalbaar.
Het werd beroepsonderwijs.
Verkoop.

Ingrid wilde altijd iets doen met kwetsbare mensen, zo zag ze zichzelf namelijk ook.
Na een lange zoektocht kwam ze in een inloophuis in Genk een ervaringsdeskundige in armoede en sociale uitsluiting van de VDAB tegen en toen wist ze wat ze wilde worden!

Uiteindelijk is Ingrid terug kunnen gaan studeren en ze vindt het heel jammer dat haar vader dit nooit meer heeft mee kunnen maken.

BOEKWEIT PANNENKOEKEN VOOR 4 PERSONEN

150 gram bloem
150 gram boekweitmeel
een pakje ontbijtspek
2 eieren
een theelepel fijn zeezout
600 milliliter melk
125 milliliter water
een pot stroop

Zeef de bloem en boekweitmeel in een kom.
Doe het zout erbij.
Maak een kuiltje in het midden.
Breek de eieren in het kuiltje en klop ze los.
Voeg beetje bij beetje de melk toe en roer tot een glad beslag zonder klontertjes.
Besprenkel het beslag met water zodat je een dun laagje bovenop het beslag krijgt.
Dek het beslag af met vershoudfolie en laat 1,5 uur rusten in de koelkast.
Roer het water door het beslag en laat nog 5 minuten rusten.

Bak het ontbijtspek.
Bak vervolgens pannenkoeken van het beslag in een pan met wat boter of olie.

Garneer met stroop.

MAROKKAANSE DUIZEND GATEN PANNENKOEKEN

SAIDA

Saida heeft maar liefst 4 kinderen en 7 stiefkinderen.
Twee van haar kinderen zijn doof geboren en hebben daarnaast ook ASS.
Zij zitten in het MFC (semi-internaat) van KOCA.

Saida voelt een warme band met de school. Zij is dan ook erg betrokken en laat het feit dat ze amper Nederlands spreekt haar niet tegenhouden.

Zij biedt de school haar ervaring als moeder en krijgt daar een hoop voor terug.
Denk maar aan Nederlandse woordenschat oefenen en gebaren leren maar vooral ook sociaal contact.
Gewoon even kunnen praten met andere moeders die in een soortgelijke situatie zitten en op die manier voelen dat je er niet alleen voor staat.

EEN GOEDE PAN

Saida koos voor de duizend gaten pannenkoeken (die ze in het Arabisch 'baghrir' noemen) omdat het iets typisch Marokkaans is en omdat het gemaakt wordt van ingrediënten die je meestal al in huis hebt en die niet veel kosten als je het moet gaan kopen.

De meeste mensen kennen de pannenkoeken van de Marokkaanse bakkers waar ze overal verkocht worden maar Saida maakt ze altijd zelf.
Pannenkoeken kopen is meer iets voor de 2e of 3e generatie, lacht ze.

Haar kinderen zeuren vaak om Belgische pannenkoeken want die zijn zoeter maar die heeft ze nog nooit gemaakt. Gelukkig maken haar stiefkinderen die al volwassen zijn ze weleens.

De specialiteiten van Saida zijn de typische Marokkaanse gerechten zoals couscous en tajines en thuis heeft ze ontelbaar veel pannen om alles te bereiden maar helaas bijna geen enkele goede.
Ze had eens gespaard voor een goede pan maar toen kwam haar dochter wat geld tekort voor haar nieuwe gsm en ach, de kinderen gaan voor dacht ze toen.

MAROKKO

Saida is het koken gewend van kleins af aan in Marokko waar alles zelf gebakken werd op een open vuur.
De smaak van het brood is onbeschrijfelijk, zo ontzettend lekker.
Ze waren thuis met 4 jongens en 2 meisjes.
De jongens gingen naar de school in het dorp totdat ze 12 waren en verhuisden dan met een groep jongens van het dorp naar Fez waar ze een kamer huurden en moesten gaan werken om hun huur en hun school te betalen.
Saida en haar zus zijn nooit naar school geweest, zij hebben altijd bij hun ouders gewerkt.
Ze herinnert zich nog dat ze altijd eerst voor de dieren moesten zorgen voordat ze aan hun eigen ontbijt begonnen.
De koeien moesten gemolken worden en de schapen gevoerd.

Daarna was het tijd voor hun eigen ontbijt en als ze daarmee klaar waren gingen ze met een groep meisjes en een paar ezeltjes naar de waterput.
Een hard leven waar Saida desondanks mooie herinneringen aan heeft.
Toen ze 18 jaar werd, kwam haar toekomstige man haar hand vragen, ze had hem nog nooit gezien.

Ondertussen is Saida al verschillende keren met Nederlandse les begonnen maar telkens als ze zwanger werd is ze moeten stoppen. Daarnaast is zij analfabeet en is het extra lastig voor haar om een andere taal onder de knie te krijgen maar ze geeft het niet op.
Ze heeft zich weer ingeschreven voor volgend schooljaar!

20 DUIZEND GATEN PANNENKOEKEN (BAGHRIR)

500 gram bloem
500 gram fijn griesmeel
1 zakje bakpoeder

gist
suiker
zout

3 lepels gist en 2 lepels suiker in een beetje lauw water weken.

500 gram bloem en 500 gram fijne griesmeel mixen met een beetje lauw water
totdat het een lopend beslag wordt.
Het mengsel met de gist en de suiker toevoegen en mixen.
Het zakje bakpoeder toevoegen en mixen.
Een kwartier laten rijzen en het beslag is klaar.

De pannenkoeken bakken en telkens eenmaal omdraaien.
De pannenkoeken eten met honing of olijfolie.

Bsahah (smakelijk eten)

tip:
De pannen telkens afkoelen wanneer je een nieuwe pannenkoek bakt!

6 BANANENIJSJES OP EEN STOKJE MET CHOCOLADE EN NOOTJES

JASMINA

Jasmina heeft twee kinderen waarvan eentje in het MFC (internaat) in KOCA.
In de weekenden en vakantie komt haar zoontje naar huis en dan is het gezin compleet.

Ze experimenteert graag in de keuken en omdat ze nog nooit ijs gemaakt had
koos ze bananenijsjes op een stokje met chocolade en nootjes.
Alles met producten van de voedselbank behalve de gehakte nootjes, die heeft ze zelf gekocht.

Dat beviel Jasmina zo goed dat ze graag eens iets anders wou proberen zoals ijs van rood fruit
waar ze dol op is.

VOEDSELBANK

Jasmina gaat naar de voedselbank in Hoboken waar ze woont en daarnaast haalt ze soms een pakket af
bij Moeders voor Moeders.

De pakketten die ze krijgt bevatten veel basisproducten zoals boter, melk en olie maar ook brood en beleg.
Jasmina gebruikt bijna alles maar als er iets is wat ze niet graag heeft, geeft ze het weg
en af en toe krijgt ze ook wat terug.

De producten die je krijgt verschillen van voedselbank tot voedselbank maar soms ook van persoon tot persoon is haar ervaring en dat vindt ze niet eerlijk.

Daarnaast zijn de producten soms ver over de vervaldatum. Laatst had ze iets wat verviel in 2017.

Verder is ze heel tevreden en vooral dankbaar voor deze initiatieven.

BETER EN BETER

Jasmina kan maar net rondkomen en heeft veel hulp van haar moeder die vaak bij haar is
en ook helpt met koken.
Als haar zoontje thuis is helpt hij ook mee want alhoewel Jasmina graag experimenteert is ze nog maar pas begonnen met koken.
Ze heeft het nooit geleerd en zoekt nu recepten op het internet die ze uitprobeert en waar ze heel veel plezier aan beleeft.

Haar favoriete gerecht is macaroni met kaassaus die ze een persoonlijke touch geeft door er broccoli bij te doen.
Het wordt elke keer beter en beter, lacht Jasmina.

Met haar verzamelde recepten heeft Jasmina een soort van persoonlijk kookboekje waar ze veel inspiratie uit put.

4 TAARTEN EN 8 CAKES

Jasmina en haar moeder die ook naar de voedselbank gaat krijgen veel bloem.
Dat combineren ze met producten die ze nog krijgen zoals de appels van afgelopen week
en zo stond er een appelcake op tafel.

Met de verjaardag van haar zoontje gingen ze vroeger naar de bakker maar waren ze veel geld kwijt.
Op een gegeven moment zijn Jasmina en haar gezin zelf gaan bakken
wat afgelopen verjaardag resulteerde in 4 taarten en 8 cakes voor alle leerlingen en leerkrachten.

Naast koken doet Jasmina vrijwilligerswerk bij onder andere het Pretloket waar ze instaat voor de tickets.

In het Pretloket kunnen mensen gezellig langskomen om met een hapje en een drankje een leuk en betaalbaar aanbod rond cultuur en vrije tijd te leren kennen en dat is iets waar Jasmina zich helemaal in kan vinden!

6 BANANENIJSJES OP EEN STOKJE MET CHOCOLADE EN NOOTJES

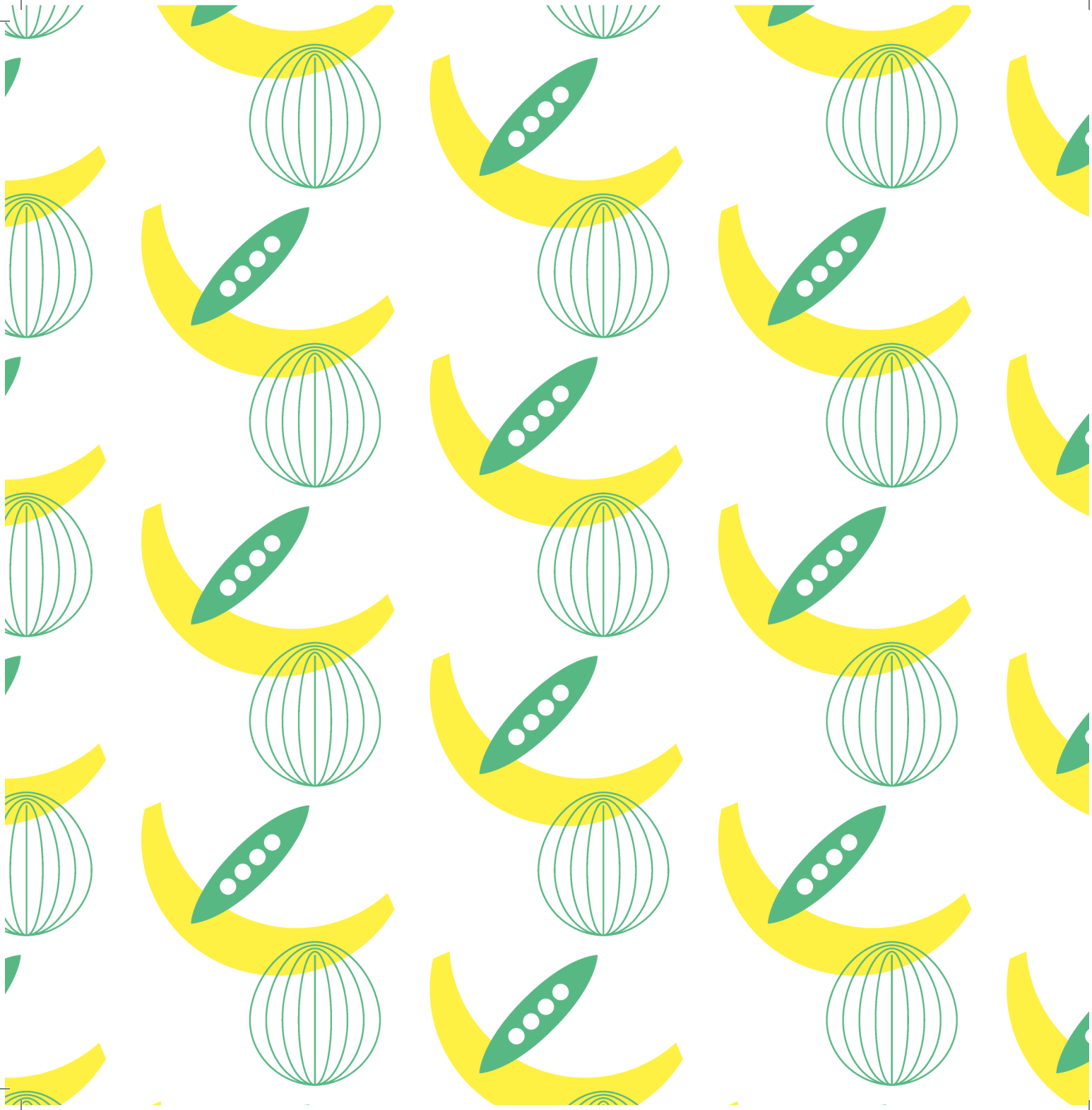
3 rijpe bananen

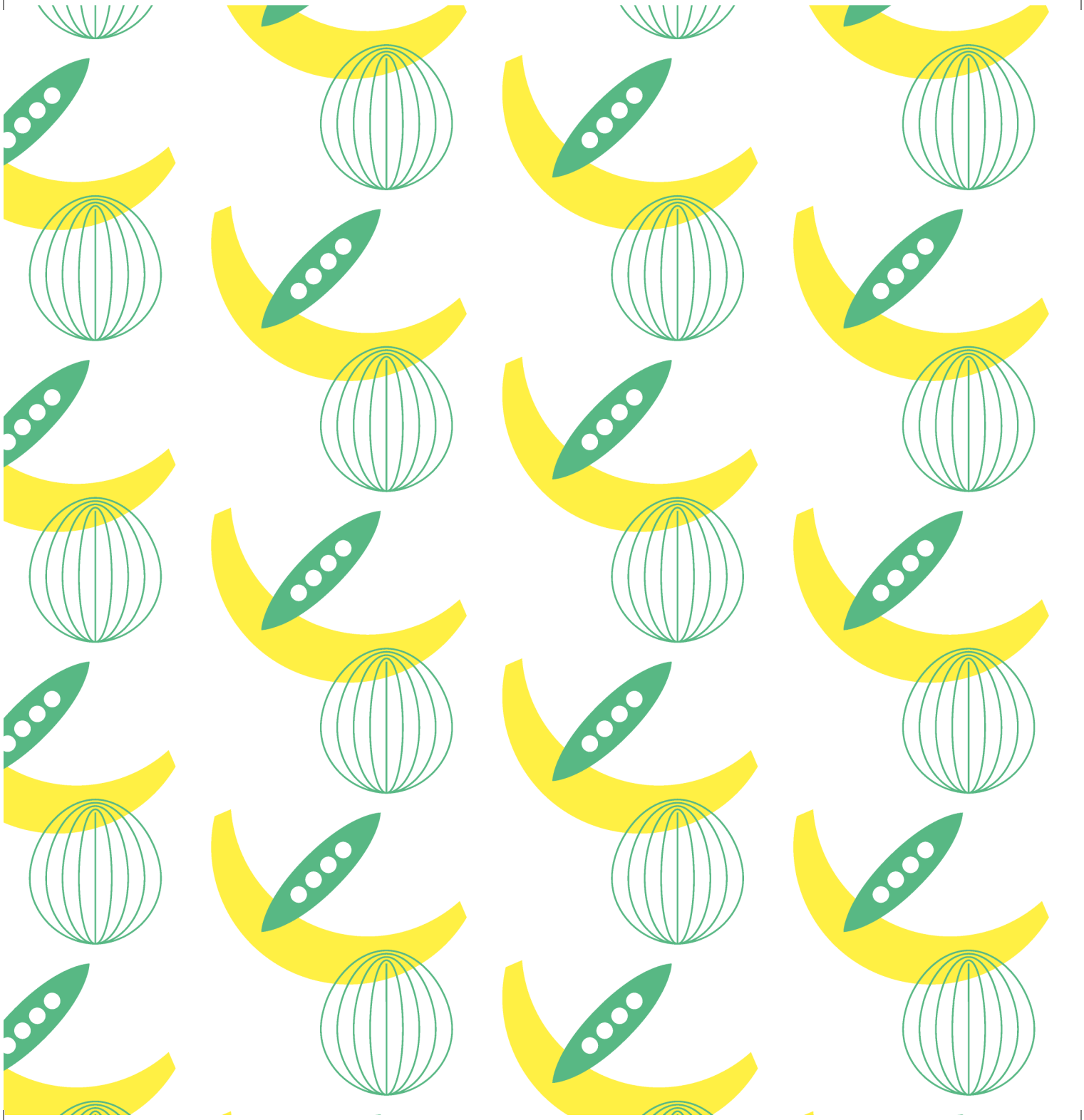
450 ml amandelmelk
30 gram honing
150 gram pure chocolade
100 gram gehakte nootjes

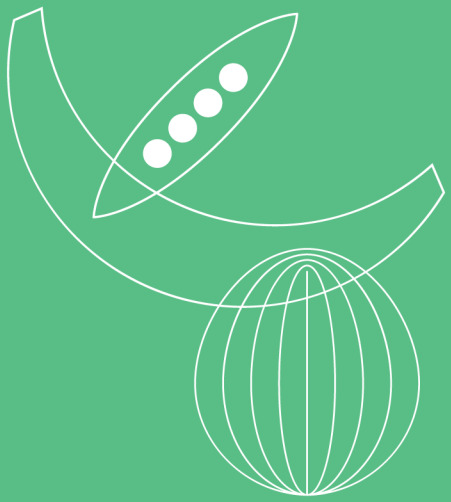
Pel de banaan, snij in stukken en voeg er de honing en de amandelmelk aan toe.
Mix alles.

Giet alles in vormpjes en zet deze recht in de diepvries.
Smelt de chocolade in een warmwaterbad.

Haal de ijsjes na enkele uren eruit en dompel deze in de chocolade en daarna in de nootjes.
Leg de afgewerkte ijsjes op een plaat met bakpapier en plaats nog een uurtje in de diepvries.







© 2019
door KOCA en Claudia Zen Karan