

NEUS IN DE BOTER



Tekst David Hague

FOTO'S PATRICK HESSE



Vijg-en-dadelbrood

In mijn laatste recept en in de komende paar maanden zal ik mij concentreren op gerechten die glutenvrij en rijk aan voedingsstoffen zijn. Dit zijn betrouwbare recepten voor mensen die hun afhankelijkheid aan brood willen verminderen in een poging minder gluten binnen te krijgen. Als kok vind ik het geweldig dat in mijn streven gezonder te eten ik nooit minder lekkere dingen heb hoeven eten. Eigenlijk is het juist het tegenovergestelde! En als ik wat geld kan besparen geeft dat ook een blij gevoel; zo'n gevoel dat je krijgt als je de ramen hebt gelapt of het gras hebt gemaaid. Nu dat mijn werk af is, kan ik tevreden zijn.

Dit recept is zo'n blij gevoel-recept! Eenmaal gemaakt, blijft dat blij gevoel zolang je nog steeds wat in de keukenkast hebt! Dit eenvoudige brood is ook een geweldig cadeautje. In plaats van een fles wijn, pak je een paar plakjes vijg-en-dadelbrood voor je vrienden. Ze zullen je huisvluit waarderen en zullen het brood prijzen om zijn rijke smaak, heerlijke geur en donkere kleur. De oorsprong van dit vruchtenbrood is

onduidelijk, maar ik vermoed dat het uit Noord Afrika komt, ergens tussen Egypte en Marokko, of misschien de zuidelijke Spaans-Moorse stammen. En ergens heb ik het idee dat het ook een beroep doet op de oermens of aap in ons. Ik heb mezelf er op betrappt stiekem een stukje te pakken en dan een comfortabele plek te zoeken waar ik mijn heerlijke brood, vol noten en fruit, rustig op kan peuzelen. Slingerend aan de

gordijnrail misschien, afhankelijk van mijn stemming. Wat ik ook lekker vind, is een bordje klaarmaken met stukjes appel en kaas, dan heb ik een bord vol verrukkelijke contrasten: de verfrissende appel en dikke zoete dadels, en eventueel een paar stukjes bijna 100% cacao pure chocolade - lekker met een kopje gember- of muntthee.

www.davidhague.nl



Het recept

Graanvrij, glutenvrij fruit brood is een absoluut genot om te maken en te eten. Deze prachtige donkere rijke fruitige lekkernij is zo duur geworden in de speciaalzaken dat de tijd is rijp om het zelf te maken. Je hebt slechts een 20 cm2 vierkant cakeblik en een keukenmachine nodig. Als je dit een keer gemaakt heb, zal je het waarschijnlijk nooit meer kopen omdat het zo eenvoudig te maken is, en omdat je het precies kunt maken zoals jij het lekker vindt. Je kunt het ook goed bewaren. Je kunt het invriezen, dan blijft het een paar manden goed, of je doet het in een luchtdichte bewaardoos en blijft het een paar weken goed.

Dit heb je nodig:

Een 20 cm2 vierkant cakeblik, bekleed met bakpapier.
100 g boekweitvlokken
75 g hele amandelen met vel
175 g zwavelvrije abrikozen (het zeer donker gedroogde soort)
200g medjool dadels, zonder pitten
100 g gedroogde appel
50 g rozijnen
2 gedroogde vijgen
1 theelepel geraspte nootmuskaat

Een snufje gemalen kaneel
De schil en sap van 1 perssinaasappel

Methode

Doe de vijgen, dadels en gedroogde appel in de keukenmachine en steeds een paar seconden mengen, met de pulsstand, tot je een fijngehakte massa krijgt. Haal dit mengsel uit de keukenmachine. Rasp de sinaasappelschil en pers het sap er uit. Doe de abrikozen in de keukenmachine samen met de rozijnen en kruiden en de geraspte sinaasappelschil. Meng, steeds een paar seconden, totdat alles een fijne massa vormt. Voeg de amandelen toe en meng kort zo dat je nog grove stukken amandel houdt. Doe het vijg-en-dadelmengsel weer terug in de keukenmachine, voeg het sinaasappelsap toe en meng, steeds een paar seconden, totdat alles goed gemengd is. Met een spatel, hevel je het mengsel van de keukenmachine over in het bakblik en druk het plat zodat het overal even dik is. Laat het geheel in de koelkast 's nachts hard worden. De volgende dag kun je een paar plakjes afsnijden, geniet met je lievelingskaas of als lunch als een alternatief voor brood.



Mijdrechts cateringbedrijf bezorgt dagelijks warme maaltijden

Het Oventje bezorgt in hele regio

Het Mijdrechtse cateringbedrijf Het Oventje is een begrip in de regio. Vijf dagen in de week kookt en bezorgt het team van Constantijn van der Poel zo'n duizend verse en warme maaltijden, niet alleen binnen De Ronde Venen, maar ook in Amstelveen, Loenersloot, de omgeving van Uithoorn en in Nieuwkoop. Bij tal van instellingen is Het Oventje kind aan huis, maar eigenlijk kan iedereen er maaltijden bestellen: voor veel ouderen en alleenstaanden die, om wat voor reden dan ook, niet zelf kunnen of willen koken biedt Cateringbedrijf Het Oventje een voedzame maaltijd thuis. Vijf chauffeurs zijn actief met de thuisbezorging van de maaltijden, waarvoor speciale isolatieboxen worden gebruikt.

Directeur/eigenaar Constantijn van der Poel: "Men geeft zelf aan wanneer men van onze diensten gebruik wil maken. Dat kan één keer per week zijn, een paar dagen per week of elke dag. Ook wie maar een enkele keer per maand met ons mee eten is welkom. Er is dus geen verplichte afname."

Het Oventje werkt met twee wekelijkse menulijsten en een gevarieerd aanbod per dag. Er wordt een driegangenmaaltijden met een voorgerecht en een nagerecht gekookt, maar men kan er ook voor kiezen om het voorgerecht of het nagerecht of beide te laten vervallen. Stevige

eters kunnen grotere porties bestellen en uiteraard wordt met eventuele dieetvoorschriften rekening gehouden en worden ook vegetarische maaltijden geleverd. Constantijn: "We gaan uit van de traditionele Hollandse keuken, en gebruiken zoveel mogelijk gebruik streek- en seizoensproducten, bij voorkeur van leveranciers hier uit de regio."

Bij de sluiting van Nieuw Avondlicht in Mijdrecht kwam vorig jaar ook de restaurantvoorziening voor bewoners van De Kom te vervallen. De warme maaltijden van Het Oventje boden uitkomst; hier worden de maaltijden



Constantijn van der Poel gebruikt zoveel mogelijk streek- en seizoensproducten, bij voorkeur van leveranciers uit de regio.

FOTO PATRICK HESSE

overigens niet geportioneerd geleverd, maar in grootverpakking en uitgeserveerd aan de bewoners.

Sociaal betrokken

Er zit ook een sociaal aspect aan dit werk, vertelt Constantijn. Voor veel alleenstaande ouderen is het dagelijks bezoek van onze bezorger een welkome afwisseling. Vaak is er ook wel behoefte aan een praatje. Daar proberen we zoveel mogelijk op in te

spelen, voor zover de bezorglijst dat toelaat." Die betrokkenheid toont Het Oventje ook door als sponsor van de Culinaire Venen verdeeld over een periode van vijf weken 250 warme maaltijden ter beschikking te stellen aan Voedselbank De Ronde Venen, zoals deze krant vorige week meldde.

Zie ook www.cateringbedrijfhetoventje.nl.

De Hoef Winterstamppotavond

De stichting 'Vrienden van de Antoniuskerk' organiseert een winterstamppotavond op 20 februari in De Springbok. De opbrengst wordt gebruikt voor het onderhoud van de kerk, pastorie en de begraafplaats. Zaal 18 uur en aanvang maaltijd 19 uur. Voor 25 euro per persoon kan men kiezen uit drie verschillende maaltijden: Boerenkool met worst; hutspot met stoofvlees/jus en stamppot andijvie met kleine gehaktballetjes.

Voor iedere bezoeker is er een welkomstdrankje. De avond zal worden opgevolgd door het mannenkoor De Troubadours.

De inwoners van De Hoef worden persoonlijk benaderd. Niet Hoevenaren die willen deelnemen dienen zich aan te melden bij Tiny Röling 0297-593292, Gerda van Blokland 0297-593253 en Henny Kandelaar 0297-593532. Wie verhinderd is maar toch wil doneren, kan dit doen op rekening NL36 RABO 010.22.41.384 t.n.v. Stichting Vrienden Antoniuskerk De Hoef.