





## COLOFON

Het Parousie Magazine is een gratis uitgave van Stichting Parousie en verschijnt tweemaal per jaar.

**UITGEVER**  
Werk & Training

**VORMGEVING EN DRUKWERK**  
Printservice Kopietje

**REDACTIE**  
Bert Houwen - hoofdredacteur  
Margreet Doorn - redactie  
Gerna Driesse - redactie  
Vyrena de Heus - ontwerp + fotografie  
Beppie van de Beek - Pellegrom -  
tekstschrijver

**CONTACT**  
Stichting Parousie  
Vlieterweg 17  
3925 GA Scherpenzeel  
Tel.: 033-3031471  
www.parousie.nl

Vragen over de inhoud of reacties, of wilt u een adreswijziging doorgeven, dan kan dat via [redactie@parousie.nl](mailto:redactie@parousie.nl).

Wilt u het Parousie Magazine niet meer ontvangen, stuur dan een mail naar [redactie@parousie.nl](mailto:redactie@parousie.nl).



# 6

### 5 vragen aan Tineke Pluimers, aandachtfunctionaris gezonde leefstijl

"... als iemand zich daadwerkelijk bewust is geworden van zijn of haar voedingspatroon en gedrag én daar ook echt actie op onderneemt, vind ik dat ijzersterk!"

# 11

**Bewoner Klaas Pieter over koken:** "Langzaam maar ben ik steeds meer zelf gaan doen en werd ik er handig in."



# 14

### Scherpenzeelse wethouder Gerard van Deelen over Regio Foodvalley:

"Samen werken aan een gezonde en duurzame regio voor bedrijven en burgers."

## STEUN HET WERK VAN ONZE STICHTING



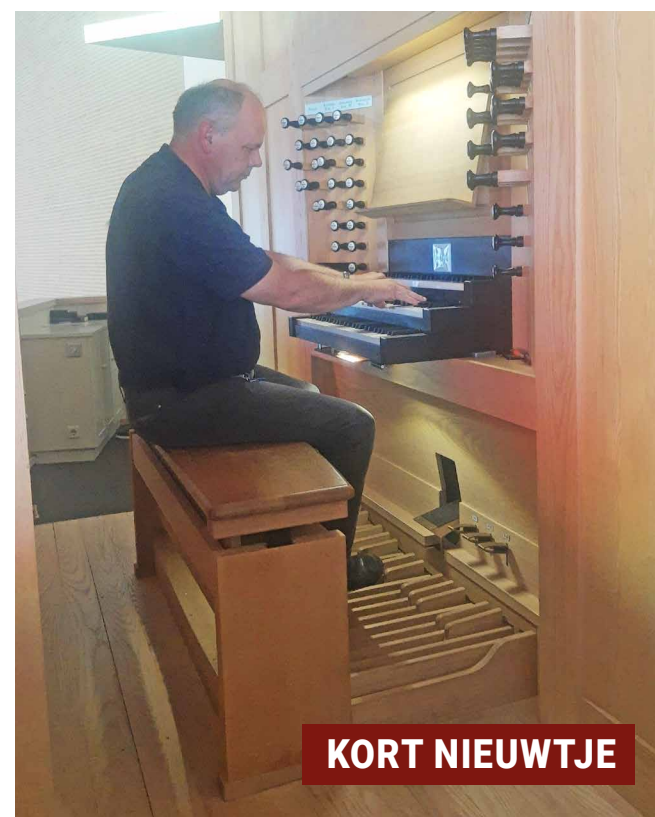
### BANKREKENINGNUMMER:

**NL68 RABO 0322 0235 05**

### Stichting Vrienden van Parousie

Berrie Steenbeek  
Bert van de Kleut  
Arie de Jong

# Gezond eten



## KORT NIEUWTJE

Eind mei mocht onze bewoner Dirk plaatsnemen achter het orgel bij de Gereformeerde Gemeente in Scherpenzeel.

Dirk, die bij Parousie menig oren bekoord met zijn orgelspel heeft die middag echt genoten om achter zo'n groot orgel als dit plaats te nemen.

## EN VERDER...

### 5 'Matigheid'

Meditatie van ds. J. Joppe

### 8 Dienneke van Dijk

Voormalig docent gezondheidskunde, nu actief in de tuinen bij Parousie

### 9 Nieuwkomers

bij Stichting Parousie

### 10 In Memoriam

Jaap de Jongh

### 12 Interview met Miranda Boon

Diëtiste Miranda over  
gezonder leren eten

### 16 Kooktips van oud-bewoonster Annette van de Kraats

"Grote kans dat je met andere saus,  
marinade of kruiden de groenten wel  
kunt waarderen!"

### 18 Emiel van Schaik

over 'zijn' molens en een recept  
voor een echte molenaarspizza



Parousie is een christelijke organisatie die 24-uurs zorg en begeleiding biedt aan cliënten met een psychiatrische diagnose en een Wmo-indicatie. Daarnaast biedt Werk & Training een programma van activiteiten die cliënten helpen bij het ontwikkelen van vaardigheden in het wonen, werken en in de sociale omgeving.



# BEWEGEN - ETEN - DRINKEN



Beeld: Vyrena de Heus

**BERT HOUWEN**

BEDENK VANDAAG BIJ ALLES WAT JE EET: IS HET GENOEG VOOR MIJN LICHAAM OM WEER NIEUWE KRACHTEN TE ONTVANGEN?

Dit magazine gaat over duurzaamheid. Hoe gaan we om met ons lichaam met eten en drinken? Weten we wat gezond is en weten we hoe bewegen ons helpt om een gezond lichaam te hebben?

Bij rentmeester zijn over de schepping denken we o.a. aan de woorden: niet verspillen, maar hergebruiken. Of aan matigheid. Dat geldt ook bij voeding. Ds. Joppe zegt het mooi in zijn meditatie: "De Bijbelse maatstaf met het oog op onze gezondheid is die van matigheid. Bedenk vandaag bij alles wat je eet: is het genoeg voor mijn lichaam om weer nieuwe krachten te ontvangen? Vergeet ook niet om de Heere gedurig te bidden om en te danken voor ons dagelijks brood." Binnen Parousie proberen we daarover te praten en elkaar te stimuleren om indien nodig ander gedrag te leren. Dit doen we met z'n allen! Bewoners, deelnemers, medewerkers, vrijwilligers, maar ook het netwerk van naasten. Een gezond lichaam kan helpen om ook andere zaken te beïnvloeden; bijvoorbeeld afbouw van roken levert vaak meer conditie op. Genieten van koken, wandelen of hardlopen in de natuur geeft rust en plezier.

**Veel lees- en kijkplezier met dit magazine!**

Bert Houwen  
Bestuurder



# MATIGHEID

"Hebt gij honing gevonden, eet dat u genoeg is."

**SPREUKEN 25: 16A**

Naast goede zorg voor de buitenkant van ons lichaam, is ook goede zorg voor onze binnenkant van belang. Het is de wijze Salomo die ons daarop wijst. Het volk Israël woonde in zijn dagen in een land vloeiende van melk en honing. In de tijd van koning Salomo hield men ook bijen.


**DS. J. JOPPE**

Beeld: Eigen collectie

Er zijn nog niet zolang geleden in het noorden van Israël 30 bijenkorven uit die tijd gevonden. Honing was een spreekwoordelijke lekkernij en bovendien voedzaam en gezond. In Spreuken 24 zegt Salomo dan ook: 'Eet honing, mijn zoon, want dat is goed.' In hoofdstuk 25 roept hij op om genoeg te eten. Dat betekent: eet niet meer dan je aankunt, en dien uitpuwt.' Vers 27 sluit daarbij aan: 'Veel honing te eten is niet goed.'

Als het om voedsel voor het lichaam gaat, dienen we genoeg te eten, niet te weinig en ook niet te veel. Overdaad schaadt. Er zijn mensen die eten om te leven, maar er zijn ook mensen die leven om te eten. Wie eet om te leven is een matig mens, maar wie leeft om te eten ziet niets liever voor zich dan een welvoorzien tafel, waaraan hij zich tegoed kan doen. De Bijbelse maatstaf met het oog op onze gezondheid is die van matigheid. Als laatste van de vrucht van de Geest noemt Paulus in Galaten 5 de matigheid. Dat woord kan ook vertaald worden met zelfbeheersing.

Bedenk vandaag bij alles wat je eet: is het genoeg voor mijn lichaam om weer nieuwe krachten te ontvangen? Vergeet ook niet om de Heere gedurig te bidden om en te danken voor ons dagelijks brood. Het is nodig dicht bij de Heere Jezus te leven. Als je Zijn onbegrijpelijke zondaarsliefde mag zien, dat Hij Zichzelf wilde geven ook voor de zonden van onmatigheid,

dan wordt de aantrekkingskracht van die zonde minder. Besef bij dit alles dat het niet gaat om de spijs die vergaat, maar om de spijs die blijft tot in het eeuwige leven. Heb je in die geestelijke spijs al trek gekregen? De smaak van Gods Woord is nog veel zoeter dan honing. In Ezechiël 33 lezen we dat de profeet zegt dat het Woord van God hem in de mond een smaak van

honing gaf. Ik hoop dat je deze smaak van Gods Woord en van Zijn dienst mag proeven. Over deze smaak valt niet te twisten!

**Ds. J. Joppe, Barneveld**

**DE BIJBELSE MAATSTAF MET HET OOG OP ONZE GEZONDHEID IS DIE VAN MATIGHEID.**



Tekst: Beppie van de Beek - Pellegrom

Beeld: Vyrena de Heus

Van oorsprong is Tineke Pluimers – nu begeleider en ‘aandachtsfunctionaris gezonde leefstijl’ bij Parousie – verpleegkundige. Lachend: “En dat blijf je in hart en nieren eigenlijk altijd, hè.” Daarnaast is ze moeder van een groot gezin en ondervindt ze aan den lijve hoe het invoeren van gezonde voeding een twistpunt blijft. “Even de airfryer aan, gezellig een frikadelletje eten. Wie kent het niet? Ik geniet daar ook van. Maar ik zou zo graag willen dat we ons allemaal meer bewust zouden zijn van wat ongezonde voeding met ons lichaam doet. En ik wéét wat het met je doet. Bijvoorbeeld met je bloedsuikerspiegel of je cholesterol. Daarom voel ik me gedrongen om onze bewoners er bewust van te maken. Niet vanuit betweterigheid, maar vanuit bewogenheid. God heeft ons zó veel moois en goeds in gezonde voeding gegeven. Daar mogen en moeten we gebruik van maken.”

## 1. Gezonde voeding heeft je aandacht.

Je bent, naast groepsbegeleider, ook aandachtfunctionaris gezonde leefstijl.

## Waar komt die interesse vandaan?

“Ik heb vroeger altijd als verpleegkundige in een ziekenhuis gewerkt en ken dus – medisch gezien – het effect van te veel en te lang ongezond eten. Dan zag ik mensen met obesitas of andere lichamelijke problemen en voelde ik bewogenheid. In de jaren daarna ben ik moeder geworden en hier gaan werken. In beide leefwerelden, bij Parousie en thuis, zie ik diezelfde worsteling. Mijn kinderen zuchten ook als ik volkoren spaghetti op tafel zet in plaats van de standaard variant, bij wijze van spreken. En bewoners hier hebben het al

# 5 VRAGEN AAN TINEKE PLUIMERS

## Aandachtsfunctionaris gezonde leefstijl bij Parousie

**“GOD HEEFT ZO VEEL GOEDS IN  
GEZONDE VOEDING GEGEVEN,  
DAAR MOGEN WE GEBRUIK VAN  
MAKEN”**

lastig en zitten ook niet te wachten op iemand die betweterig vertelt hoe het anders moet. Dat wil ik dus ook niet! Maar ik voel een bepaalde drang om mensen te helpen met hoe je beter je leefstijl kunt inrichten. Zodat je jezelf ook écht beter voelt. Ik weet namelijk ook uit ervaring wat gezonde voeding met je kan doen. Toen ik jaren terug een te hoog cholesterol had, mocht ik van de dokter kiezen. Medicijnen of mijn leefstijl

**“IK WEET NAMELIJK OOK UIT  
ERVARING WAT GEZONDE VOEDING  
MET JE KAN DOEN...”**

veranderen. Dat laatste heb ik gedaan – en dat was pittig, hoor! Ik lust ook graag een wijntje ‘s avonds en ging ook niet standaard sporten. Maar toen uiteindelijk mijn cholesterol prachtig was, was ik zo blij. Ik vóelde het ook, aan hoe ik fit en vitaal in mijn vel zat. En dát gun ik iedereen!”

## 2. Wat doe je als aandachtfunctionaris concreet, voor bewoners van Parousie?

“Eén dag in de week ben ik niet op de groep aanwezig, maar sta ik ingepland als leefstijlcoach. Op die dag komen bewoners die dat willen bij me langs om te praten over hun leefstijl en de doelen die ze zich (willen) stellen. De één wil

bijvoorbeeld leren om meer groenten te eten, de ander wil vooral meer inzicht krijgen in een gezond ontspannings- en inspanningspatroon of kijken naar wat gezond en ongezond is in het huidige eetpatroon. Er zijn ook bewoners die vooral willen wegen en lijnen. Dat vind ik lastig, want ik ben niet gefocust op gewicht. Ik kijk liever naar het complete plaatje. Want door gezondere voeding te eten, val je waarschijnlijk vanzelf al af, maar ga je vooral jezelf ook fijner voelen. En dat is voor mensen die het toch al pittig hebben, een beter uitgangspunt. Je kunt namelijk ook maatje 34 hebben en je toch niet fijn voelen. Op dit moment volg ik op de CHE een post-hbo opleiding waarin ik allerlei inzichten en hulpmiddelen leer om bewoners te coachen gezonder te leven. Ik geniet enorm van de lessen en de tools die me aangereikt worden om mensen verder te helpen!”

## 3. Wat is je uitgangspunt, als een bewoner bij je aanklopt voor coaching?

“Het is altijd mijn uitgangspunt om diegene die bij me aanklopt zo te helpen dat hij of zij zich uiteindelijk fitter en vitaler voelt. Hoe ik dat doe? Vooral door geduldig te luisteren en uit te vragen hoe de huidige leefstijl eruitziet. Wat eet je nu als ontbijt? Wanneer beweeg je? Er zit veel psychologie bij. Want waarom doe je wat je doet? En krijg je bepaalde gewoontes doorbroken? En ook: hoe help je nieuwe gewoontes ontwikkelen? Met betrekking tot voeding betekent dat: rommel eruit, gezonde voeding erin; niet vullen maar voeden. Maar ook: voldoende bewegen, ontspannen, en breken met slechte gewoonten of verslavingen. Ik maak samen met de bewoner, een leefstijlanalyse en bekijk hoe we kleine stapjes in de goede richting kunnen zetten. En tussentijds praten we elkaar steeds bij. Ik fungeer dan ook als een ‘stok achter de deur’.”

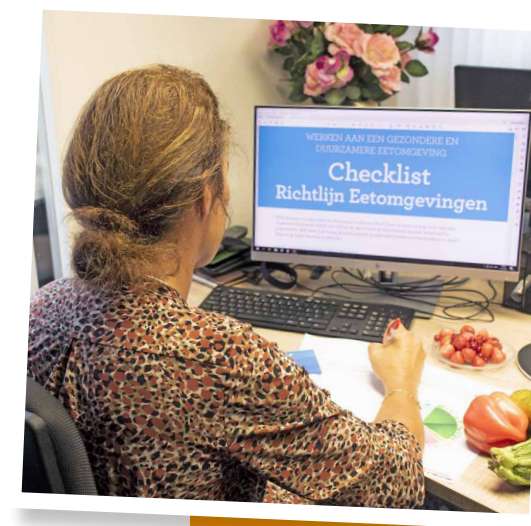
## 4. Wat doet het met je als je ziet dat een bewoner ‘resultaat’ boekt en daadwerkelijk gemotiveerd is om gezonder te leven?

“Daar word ik zó blij van! Want je moet soms echt heel veel geduld hebben voor je daadwerkelijk een verandering ziet. Gedragsverandering gaat altijd in kleine stapjes. Maar als het dan lukt, ben ik enorm trots op die bewoner! Pas zei een bewoner, toen hij zijn doelen had behaald: ‘Jij hebt dit gedaan, Tineke; bedankt’. Dan kaats ik de bal direct terug: ‘Nee, zeker niet! Jij hebt dit gedaan, ik heb alleen gecoacht en meegekeken’. Want Dat is zó knap! Want het is heel lastig om een patroon te doorbreken, zeker als je al kampt met psychische of mentale problemen. Dan is het dubbel zo knap, vind ik, als het lukt om gezonder te leven!”

## 5. Wat wil je bewoners die nog niet bij je langskomen, meegeven?

“Kom gewoon! Ik ben ook maar een mens en wil je echt niet vanuit een bepaalde betweterigheid aanzetten om iets te doen wat je op dit moment niet aankunt. Maar als je iemand zoekt die met je meedenkt of -kijkt naar hoe je kleine stapjes kunt zetten richting een gezonder leven: dan ben je van harte welkom! Ik ben er écht van overtuigd dat gezonder leven bijdraagt aan je fysiek en mentaal beter voelen. En dan hoeft je niet in één keer de marathon te lopen en alleen maar groenten te eten. Maar als ik iemand zo ver kan krijgen dat hij of zij elke dag tien minuten een rondje buiten loopt, ben ik al blij. Je moet ergens beginnen. En als je eenmaal de smaak te pakken hebt, zul je zien dat het loont. God wil ook dat we gezond leven, Hij heeft daarvoor van alles in de schepping gelegd. Als je loopt, komen er bijvoorbeeld bepaalde stoffjes vrij die je een goed gevoel geven. En als je daadwerkelijk gezonder eet, ga je je ook fysiek beter voelen. Zouden we dan niet gewoon gebruik moeten maken van al die wonderlijke mechanismen?”

**“DOOR GEZONDERE VOEDING TE  
ETEN, VAL JE WAARSCHIJNLIJK  
VANZELF AL AF, MAAR GA JE  
VOORAL JEZELF OOK FIJNER  
VOELEN”**





# DIENEKE VAN DIJK

## Een bekend gezicht bij Parousie



'Het begint bij bewustwording'

Tekst: Gerna Driesse  
Beeld: Vyrena de Heus

### Lesgeven

Dat Dieneke niet vies is van groente mag duidelijke wezen, maar hoe maak je pabo-studenten enthousiast voor een gezonde bite? 'Het begint bij bewustwording. Tijdens het lesgeven liet ik de studenten kennismaken met gezonde voeding; gewoon vertellen wat er is en hoe je zonder pakjes of zakjes een smakelijke maaltijd op tafel kan zetten. Door een andere kant te laten zien, worden ze zich ervan bewust hoe het ook anders kan en dat gezond eten ook heel gemakkelijk is. Maar ook gevarieerd eten is net zo belangrijk. Zo vertelde ik over de schijf-van-vijf; een model dat weergeeft welke gecombineerde producten goed zijn voor je gezondheid. Zo weet je wat je beter wel of niet kunt eten.'



Dieneke van Dijk is een bekend gezicht bij Parousie. Een vrijwilligster die al vele jaren betrokken is op de stichting. Zo kun je haar geregeld terugvinden in de tuin om onkruid te wieden en doet ze aankopen voor in de winkel De Deel. Zo nu en dan steekt ze haar gezicht om de hoek en vraagt ze geïnteresseerd hoe het gaat. Toch moesten wij er nog achter komen met het schrijven van dit magazine, dat Dieneke docent gezondheidkunde is geweest aan de Pabo. Ze gaf hier ook een verdiepingsminor over gezonde voeding: 'Het begint bij bewustwording!' Het is alsof we het wisten toen wij haar vroegen voor het interview.

### In de tuin

Dat Dieneke groene vingers heeft, is duidelijk geworden uit haar werk in de tuin. 'Ik geniet van het tuinieren. Ik ben ook opgevoed op een boerderij en heb het van huis uit meegekregen. Uit eigen moestuin haal ik sla, rode bietjes, andijvie, frambozen en nog veel meer. Het deel waarvan we te veel hebben, vries ik gewoon in. We hebben best wat op voorraad voor de winter. Maar ik ben ook weg van de bloemen in mijn tuin. Ik doe ook mee aan de open tuinendag en help met organiseren van de route bij ons in de buurt. Bij Parousie zijn ze daar ook goed bezig met de eigen moestuin en bloementuin! Aan Esther (begeleidster bij Werk & Training) geef ik ook mooie plantjes om te stekken en die krijg ik ook weer van haar terug. Ik heb met de begeleiding werk en training hartstikke leuk contact!'

### Tip van de deskundige

Welke gezonde eettip zou Dieneke aan ons willen geven? 'Maak gezond eten leuk en gemakkelijk. Wij hebben pas nog weer genoten van een heerlijke maaltijd met de pizzarette.' De pizzarette is een kleine steenoven waarmee iedereen zijn eigen mini-pizza's kan bakken. 'Je kunt kant-en-klaar pizza-deeg gebruiken uit de supermarkt of gebruik een recept van internet. Qua groenten is er ontzettend veel mogelijk. Denk aan ui, champignons, spinazie, tomaat, paprika, avocado, rucola of courgette. Het eten wordt zo echt een interactief en gezond feestje met elkaar.'

# Nieuwkomers bij

## STICHTING PAROUSIE

Afgelopen jaar zijn er nieuwe gezichten bij gekomen. We stellen onze nieuwe medewerkers graag aan je voor!

Begeleider  
Werk en Training

**ESTHER FLORIJN**



**NIEK VAN DE WEERD**

Begeleider Wonen

In ons vorige magazine stond er een interview met Niek en zijn visie op begeleiding.

**HENRIËTTE WESTSTRATE**

Eerst als stagiaire,  
daarna begeleider Wonen

**ADELIENE VAN VULPEN**

Begeleider Wonen in opleiding

**RINEKE MEIJER**

Interieurverzorgster/woonassistente

**JUDITH HUISMAN**

Begeleider Wonen

**AFGELOPEN JAAR HEBBEN**

**AFSCHEID VAN ONS GENOMEN:**

Dirieke van Sligtenhorst  
Els van Bezooijen  
Gerdine Vos  
Henriëtte Wellan  
Janine Oskam

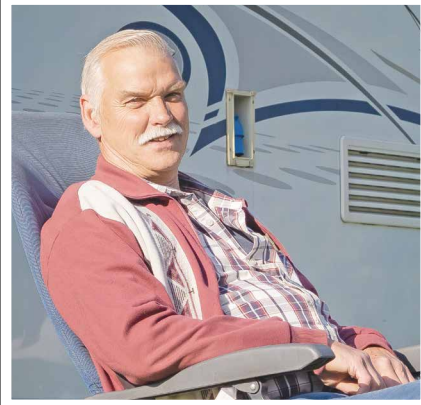
**ANNA HUIZER**



Eerst als  
stagiaire,  
daarna  
begeleider  
Wonen

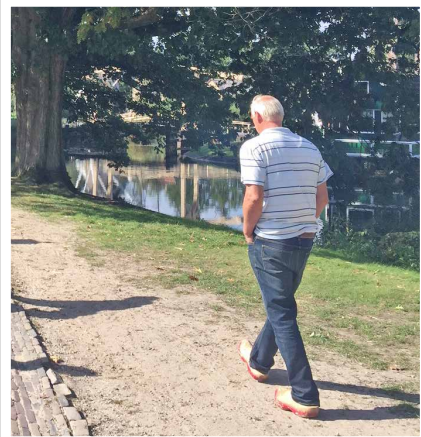


# JAAP DE JONGH



Op 15 september 2014 is Jaap bij stichting Parousie in dienst getreden als onderhouds- en facilitair medewerker. Het mooie was dat twee jaar later ook zijn vrouw Corrie bij stichting Parousie in dienst trad, in de functie van woonassistente. Veel heeft de stichting aan dit echtpaar te danken.

Jaap heeft zich al die jaren met toewijding ingezet voor stichting Parousie en de bewoners. Dagelijks was hij bezig met onderhoudsklussen, facilitaire werkzaamheden, tuinwerkzaamheden, etc. Dat deed hij niet alleen, vaak werkten de bewoners met hem mee. Hij had een goede band met hen. Ook als een bewoner ging verhuizen, hielp Jaap vaak in zijn vrije tijd mee om de nieuwe woonplek bewoonbaar te maken.



Op 9 december 2022 is Jaap met pensioen gegaan. Toch kon hij Parousie nog niet loslaten. Hij werd vrijwilliger en lid van de stichting Vrienden van Parousie. Op die manier kon hij zich inzetten voor de belangen van de bewoners.

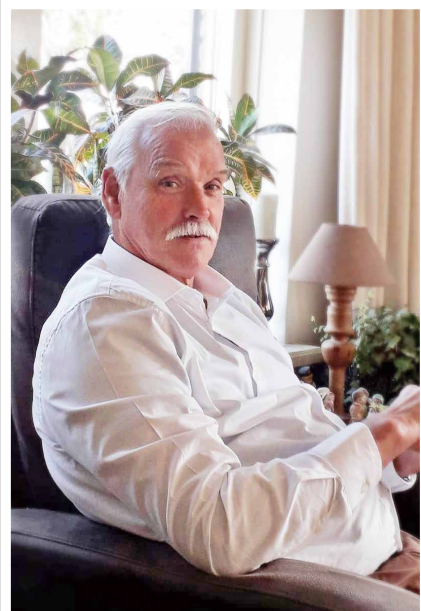
Op 7 juni 2023, een half jaar na zijn pensionering, is Jaap overleden. Hij is 67 jaar geworden. Jaap blijft in onze herinnering als een enthousiaste werker met oog voor zijn naaste. Wij zullen hem missen.

Des te groter is het dagelijks gemis voor zijn vrouw Corrie, zijn kinderen en kleinkinderen. Vanaf deze plaats wensen wij hun Gods troostvolle ondersteuning toe voor nu en de toekomst. We staan als collega's om Corrie heen.

Corrie gaat nu met pensioen en is inmiddels verhuisd naar Gorinchem. We zijn zeer dankbaar voor wat het echtpaar De Jongh voor bewoners, collega's en vrijwilligers heeft mogen betekenen.

**We wensen Corrie in Gorinchem een hele goede tijd toe en Gods nabijheid in alles.**

**Raad van Bestuur, namens de collega's,  
A.Th. Houwen**



## “Koken is een **PASSIE** van mij”

**KLAAS PIETER OVER ZIJN HOBBY KOKEN EN HOE HIJ ZIJN GEZONDE MAALTIJD Kiest**

Tekst: Gerna Driesse

Beeld: Vyrena de Heus

**Klaas Pieter is een bewoner bij stichting Parousie die graag kokkerelt. En als je hem kent, dan weet je dat ook!** ‘Het is mij met de paplepel ingegoten om eten te waarderen. Vanaf dat ik klein was, keek ik mee met mijn moeder tijdens het koken. Langzaamaan ben ik het ook steeds meer zelf gaan doen en werd ik er handig in. Koken is inmiddels een passie van mij.’ Zo is hij ook steeds meer gaan ontdekken

**“VANAF DAT IK KLEIN WAS, KEEK IK MEE MET MIJN MOEDER TIJDENS HET KOKEN...”**

wat hij belangrijk vindt met koken. ‘Juist dit recept uit het middenoosten deel ik met jullie omdat het een gezonde maaltijd is. Er zitten weinig e-nummers in, de juiste voedingsstoffen, weinig vlees en mede door de kruiden is het een enorm smaakvol recept! Recepten uit de midden-oosterse keuken zijn wat dat betreft mijn favoriet.’ Klaas Pieter voegt graag net even wat liefde toe aan de

maaltijd. ‘dat doe ik door mijn eigen draai eraan te geven!’

**En dan als afsluiter de tip van Klaas Pieter: ‘Begin niet te groots met koken. Bouw ervaring op door het heel veel te doen. En dat mag natuurlijk met vallen en opstaan.’**

### Tabouleh (couscous-salade)

Dit gerecht is voor 5-6 personen  
Bereidingstijd: ca. 30 minuten  
(+ evt. een paar uur wachten)

#### Ingrediënten:

- 275 gr. volkoren couscous
- 1 tuinkruiden-bouillontablet
- ½ komkommer
- 200 gr. cherrytomaten
- 4 stengels lente-ui
- 3-4 takjes munt
- 5-6 takjes peterselie
- handje pijnboompitten
- scheutje extra vergine olijfolie
- scheutje citroensap
- zout en peper

#### Bereidingswijze:

1. Breng 275 ml water met de bouillontablet in een kleine pan aan de kook.
2. Haal, zodra het water kookt, de pan

van het vuur en voeg de couscous toe.

**3.** Laat de couscous 5 minuten wellen, of totdat al het water opgenomen is.

**4.** Snijd ondertussen de halve komkommer in de lengte doormidden en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd de komkommer in blokjes van 1 cm.

**5.** Snijd de cherrytomaatjes in kwarten en de lente-ui in dunne ringetjes.

**6.** Haal de blaadjes van de takjes van de kruiden en snijd deze zo fijn mogelijk.

**7.** Rooster de pijnboompitten in een koekenpan zonder boter of olie totdat ze bruin zijn en het geurig ruikt.

**8.** Roer de couscous los met een vork totdat je allemaal losse korreltjes hebt en doe in een schaal. Voeg de groenten, kruiden en pijnboompitten toe en schep om.

**9.** Breng op smaak met zout en peper en giet er een beetje citroensap en olijfolie op. Schep opnieuw om.

**10.** Laat de salade, indien je de tijd ervoor hebt, een paar uur in de koelkast staan, afgedekt met vershoudfolie. Dit komt de smaak ten goede.





# “Je eetpatroon veranderen moet je in stukjes knippen, dan houd je het vol”

## DIËTISTE MIRANDA BOON OVER GEZONDER LEREN ETEN



In haar praktijk ziet ze dagelijks cliënten die gecoacht willen worden bij (nog) gezonder leven en eten. Diëtiste Miranda Boon, van Diëtistenpraktijk Barneveld, helpt ze daar graag bij. “De meeste mensen weten wel wat er moet gebeuren om nog nét iets gezonder te leven, maar ik coach ze bij die extra stapjes. Zodat ze ook daadwerkelijk gezonder gaan leven én dat volhouden.”

Tekst: Beppie van de Beek - Pellegrom  
Beeld: Eigen collectie

Miranda (rechts) en Mariska (tweede van links) zijn werkzaam in het ‘Foort’ in Scherpenzeel.

Miranda Boon werkt als diëtiste onder andere in de vestiging van haar praktijk in Scherpenzeel. “Daar kwamen – en komen – ook cliënten van Parousie. En ook met de begeleiders van Parousie heb ik leuk contact, als zij met een voedingsvraagstuk zitten, weten ze me altijd wel te vinden. Ik heb als diëtiste een coachende rol en help mensen die nét iets gezonder willen eten en daar tips en hulp bij nodig hebben. Ik help ze en geef hun het duwtje dat ze soms even nodig hebben. Daarnaast zie ik in de praktijk ook mensen met een ziekte-beeld, zoals diabetes, die om medische redenen hun leefstijl moeten aanpassen.”

### Wat is gezonde voeding dan precies?

“Gezonde voeding is bijna alles wat rechtstreeks uit de natuur komt en zo min mogelijk bewerkt is. De regel is eigenlijk: hoe meer voedsel is bewerkt, hoe slechter het voor je is. Vroeger aten mensen groenten, fruit, een stukje vlees en ze dronken water of melk. Ze aten geen snoepjes of zoete tussendoortjes. Dat soort producten zijn typerend voor onze maatschappij, je ziet tegenwoordig op iedere hoek van de straat wel een product aangeprezen worden dat bewerkt en vaak ongezond is – en zo worden welvaartsziekten in de hand gewerkt. Ik leer mijn cliënten daarom om te eten volgens de schijf van vijf. Als je alles wat je eet daar tegenaan houdt, kom je al een heel eind.”

### Hoe zie je dat steeds meer voedsel bewerkt is?

“Je kunt het lezen op het etiket, kijken naar de toevoegingen, maar ook door logisch na te denken. Pindakaas bijvoorbeeld, is oorspronkelijk gemaakt van alleen gemalen pinda's. Nu zie je een enorm schap vol potten en kun je uit allerlei soorten kiezen. Daardoor kun je het overzicht kwijt raken en bovendien verleid worden tot aankopen die ongezond zijn dan je misschien zelf denkt.”

**“ALS DAT LUKT,  
KUN JE EEN  
VOLGENDE STAP  
PROBEREN.”**

### Hoe kun je je voedingspatroon verbeteren?

“Door kleine stapjes te maken in je dagelijkse eetgewoonten. Ik ontmoet weleens mensen die heel rigoreus hun hele leefstijl willen aanpassen. Ik probeer die wens dan terug te brengen naar beheersbare stapjes, je kunt niet alles in één keer tegelijk. Die hoge lat merk ik ook bij Parousie-bewoners, ze vragen soms veel van zichzelf. Maar vaak zijn dat al mensen die veel op hun bordje hebben, dan is het overzichtelijker om bijvoorbeeld eerst een periode aan één

doel te werken, zoals ‘meer groenten eten’. Als dat lukt, kun je een volgende stap proberen. Je moet bij het veranderen van je eetpatroon ook niet direct een rechte lijn willen zien. Het gaat vaak met pieken en dalen, maar als je voldoende motivatie hebt of krijgt, kom je steeds iets verder!”

### Wanneer merk je dat een gezonder-leven-traject aanslaat?

“Als ik van een cliënt terugkrijg dat hij of zij zich daadwerkelijk fitter en gezonder voelt en de gezondere eetgewoonten steeds meer in het dagelijkse ritme verweven raken. Als je iemand dan blij ziet zijn met de gemaakte stappen en het welzijn is verbeterd, ben ik ook super trots. Dat is heel gaaf om te zien!”

### TIPS VAN MIRANDA OM GEZONDER TE LEREN ETEN

**EET ZO MIN MOGELIJK  
BEWERKTE PRODUCTEN EN GA  
TERUG NAAR DE BASIS. CHECK  
DE ETIKETTEN HIERVOOR EN  
DENK VOORAL NA: ‘KOMT DIT  
PRODUCT UIT DE NATUUR OF IS  
HET GEMAAKT/VERWERKT IN  
EEN FABRIEK?’**

**BEKIJK OP DE WEBSITE VAN HET  
VOEDINGSCENTRUM WELKE  
EETWISSEL JE ZELF KUNT  
MAKEN.**

MET PLAATJES KUN JE  
GEZONDERE ALTERNATIEVEN  
VOOR DAGELIJKSE PRODUCTEN  
BEKIJKEN ÉN UITLEG DE ERBIJ  
LEZEN. KIJK OP WWW.  
VOEDINGCENTRUM.NL/THEMA/  
EETWISSEL



### EET VOLGENS DE SCHIJF VAN VIJF.

PROBEER IEDERE DAG GROENTEN EN FRUIT TE ETEN, ZUIVEL TE NUTTIGEN, WATER, THEE OF KOFFIE (ZONDER SUIKER) TE DRINKEN EN VOLKOREN PRODUCTEN TE ETEN.





# “WE WILLEN DE WEG VAN BOER NAAR CONSUMENT ZO KLEIN MOGELIJK HOUDEN”

Wethouder Gerard van Deelen over  
korte voedselketens

Tekst: Beppie van de Beek - Pellegrom

Beeld: Gerard van Deelen/Gemeente Scherpenzeel/Foodvalley

Stichting Parousie is wethouder Gerard van Deelen wel bekend. Zijn vrouw was er vrijwilligster en zelf laat hij, in zijn rol als ondernemer, “wel eens wat dingen drukken bij Kopietje”. Maar vandaag vertelt hij hoe hij als wethouder van de gemeente Scherpenzeel lid is van het bestuur Regio Foodvalley. Want wat is de Foodvalley eigenlijk en welke rol is daarin weggelegd voor de gemeente Scherpenzeel? “Pas hadden we de ‘smikkelweken’, waarin er gratis proefboxen met gezonde voeding beschikbaar werden gesteld aan BSO’s.”

Zijn werk als wethouder is “heel divers”, vertelt Gerard van Deelen enthousiast. Van verkeerszaken tot begraafplaatsen: er vallen veel verschillende onderwerpen binnen zijn portefeuilles. En in zijn functie als wethouder is hij ook lid van het bestuur Regio Foodvalley. Maar wat

**“DAT HET IN ONZE REGIO JUIST DIT THEMA – VOEDING – IS WAT ONS SAMENBINDT, IS BEGRIJPELIJK...”**

is begrijpelijk. Omdat alle gemeenten daar wel ‘iets mee hebben’. Barneveld heeft bijvoorbeeld veel pluimveehouders, Nijkerk kent een grote voedselverwerkingsindustrie, Wageningen een wereldberoemde universiteit die hoog aangeschreven staat op het gebied van onderzoek en voeding. Samen met alle acht deze gemeentes, hun ondernemers en onderwijsinstellingen proberen we dus samen te werken aan een gezonde en duurzame regio voor bedrijven en burgers.”

is dat eigenlijk? Van Deelen: “Nederland is opgedeeld in verschillende regio’s. En wij, met onze gemeente, behoren tot de Regio Foodvalley. Dat betekent dat we vanuit dit gezamenlijke thema als gemeenten, bedrijven en onderwijsinstellingen samenwerken. Dat het in onze regio juist dit thema – voeding – is wat ons samenbindt,

## Vers van de boer

“Hoe we dat concreet doen?” Van Deelen hoeft niet lang na te denken. “We hebben een strategische agenda die uitmondt in allerlei concrete projecten. Bijvoorbeeld: jongeren proberen gezonder te laten eten. Nu is het soms een valkuil van overheidsinstellingen dat het bij zo’n missie blijft, zonder dat er snel opvolging aan wordt gegeven. Maar juist doordat we samenwerken met het bedrijfsleven, komen er dingen van de grond. Zo hadden we pas bijvoorbeeld ‘de smikkelweken’. In die weken kregen BSO’s gratis proefboxen met gezonde voeding – en natuurlijk uitleg daarbij. Zo probeer je kinderen op een speelse wijze kennis bij te brengen over gezond eten. Dat zijn mooie voorbeelden van hoe je met concrete acties bewustwording kunt creëren.

Daarnaast zetten we ons binnen de regio in voor het verminderen van voedselverspilling en het kort houden van de keten tussen boer en consument. Dat laatste vind ik heel belangrijk! Hoe kun je groenten, fruit of bijvoorbeeld melk zo snel mogelijk van de boer bij de burger krijgen? En: hoe kun je de boer daar actief in mee laten doen? Want direct van de boer, zonder allerlei tussenstappen, is nog steeds het verst én lekkerst!”

## Verleiding

Persoonlijk vindt Gerard gezonde voeding ook belangrijk. Lachend: “Mijn vrouw ondersteunt me daar gelukkig in. Want net als veel andere consumenten word je in een winkel al snel verleid door allerlei ongezonde voeding die aangeboden wordt. In een supermarkt loop je namelijk niet alleen langs appels en peren, maar ook langs lekkere chips of een fles zoete drank. Ik geloof dat we daar allemaal een strijd tegen te leveren hebben. Ik houd van lekker eten en vind niet dat we, zoals andere gemeenten dat opperen, ongezonde voeding moeten verbieden. Maar ik ben ervan overtuigd dat we gezonde alternatieven moeten bieden en mensen moeten stimuleren om hiervoor te kiezen. Verbieden kan natuurlijk, maar als mensen vanuit interne motivatie gezond willen leven, is dat veel waardevoller!” Van Deelen vat samen: “En vanuit die visie hoop ik dat we in onze gemeente, als deel van Regio Foodvalley, steeds gezonder en duurzamer gaan leven!”

## OVER REGIO FOODVALLEY

Regio Foodvalley bestaat uit acht samenwerkende gemeenten: Barneveld, Ede, Nijkerk, Rhenen, Renswoude, Scherpenzeel, Veenendaal en Wageningen. Deze gemeenten zijn samen goed voor zo’n 360.000 inwoners. In de regio staat de samenwerking tussen overheid, ondernemers en onderwijs centraal. Met elkaar is een strategische agenda opgesteld met doelen die uitmonden in allerlei concrete projecten. Een overzicht van deze projecten is te vinden op [www.regiofoodvalley.nl/projecten](http://www.regiofoodvalley.nl/projecten)

**“MAAR IK BEN ERVAN OVERTUIGD DAT WE GEZONDE ALTERNATIEVEN MOETEN BIEDEN EN MENSEN MOETEN STIMULEREN OM HIERVOOR TE KIEZEN.”**



## “WE LATEN ONZE STEM OOK HOREN IN BRUSSEL”

“We laten, als Regio Foodvalley, onze stem ook horen in Europa, om plannen bijvoorbeeld een bepaalde richting in te krijgen. Dat doen we zodat het voor onze boeren, hier in de regio, te behappen blijft. Nog niet zo lang geleden hebben we bijvoorbeeld van ons laten horen toen er gepraat werd over het wel of niet laten vallen van de btw op groenten en fruit. Daarvan hebben wij gezegd: dat is een goed voornemen! Want als je prijzen reduceert, wordt het voor veel mensen aantrekkelijker om gezonder te eten. We hebben ons daar actief mee bemoeid. Waarom? Omdat het onze burgers en boeren hier in de regio direct aangaat!”





## “Sushi met krab en komkommer maak ik nu zelf: héérlijk is dat”

Tekst: Beppie van de Beek - Pellegrini

Beeld: Vyrena de Heus

### Oud-bewoonster Annette van de Kraats leerde koken en boodschappen doen bij Parousie

**Oud-bewoonster Annette van de Kraats woont inmiddels al 3,5 jaar niet meer bij Parousie. In haar eigen woning staat ze nu vaak zelf in de keuken. En daar geniet ze van. “Sushi is favoriet. Of pittig eten: heerlijk! Toen ik net op mezelf ging, en de smaak te pakken kreeg, zei een buurvrouw: ‘Vergeet alles wat je weet. Begin met koken zoals je het zelf lekker vindt’. En nu lust ik dus zelfs boontjes. Maar dan wel met een pittige marinade, hoor!”**

Zo’n 3,5 jaar geleden zwaaide Annette van de Kraats (26) uit en ging ze, vanuit Parousie, op zichzelf wonen. In de periode die achter haar lag, leerde ze zelf koken en boodschappen doen. Ze maakte ook de switch mee die er op de groepen werd gemaakt van ‘voor de bewoner koken’ naar ‘met de bewoner zelf koken’. En dat noemt ze lachend een positieve ontwikkeling. “Eerst werd al het eten voor de groepen in een grote steamer klaargemaakt. Groenten, vlees, aardappeltjes werden allemaal tegelijk in de grote oven gezet en daarna geserveerd. Na een tijdje opperde de begeleiding of we niet beter met elkaar konden gaan koken. Zodat het verser en gezonder zou worden. We begonnen met op één dag zelf een eigen gerecht maken. Dat beviel goed, daarna zorgden we het

hele weekend voor zelfbereid eten. Uiteindelijk kregen we per groep een bepaald bedrag waarmee we zelf boodschappen mochten doen om daar de hele week mee te koken.” Ze lacht: “Nou, dat was een verademing voor mij. Lekker vers en warm eten: heerlijk!” Het is het begin van een leerproces en gaandeweg leert Annette – voor een groep en later voor zichzelf alleen – leven met een bepaald huishoudbudget. “Je leert je uitgaven calculeren en creatief omgaan met aanbiedingen en restjes. Op maandag kreeg ik veertig euro, dan moet je niet op vrijdag al je geld al op hebben en een lege koelkast!”

#### Sushi

Inmiddels woont ze een tijdje op zichzelf en vooral de laatste 1,5 jaar heeft ze het leren koken verder ontwikkeld. “Een buurvrouw zei: ‘Vergeet alles wat je weet, ga ontdekken wat je zelf lekker vindt’. Bij mijn ouders at ik vaak Hollandse pot, maar dat is niet per se wat ik erg lekker vond. Ik heb haar advies ter harte genomen en ontdekte dat ik pittig eten enorm lekker vind. Ik gebruik bijna elke dag wel sambal,” lacht ze. “Verder houd ik enorm van zelfgemaakte sushi. Daar doe ik

#### KOOKTIPS VAN ANNETTE

“Om aan 200 gram groenten per dag te komen, kun je verspreid over de dag al wat snacks nemen. Zoals tomaatjes, komkommertjes of wortels.”

“Lust je een bepaalde groente niet? Zoek naar een recept dat je wel lekker lijkt en probeer het eens uit. Grote kans dat je met andere saus, marinade of kruiden de groenten wel kunt waarderen!”

“Heb je het druk? Maak dan van tevoren alvast je maaltijden klaar. Je kunt hiervoor grootverpakkingen in de aanbieding kopen en deze verdelen over meerdere porties. Zo heb je altijd wat gezonds in de koeling staan.”

“Vergeet alle gerechten die je ‘vroeger’ voorgeschoteld kreeg en kijk naar welke smaken jij lekker vindt. Als je maar zorgt dat je genoeg vitaminen, groenten, eiwitten en koolhydraten binnenkrijgt, is er zó veel mogelijk en te variëren!”

dan krab bij, want een krab bevat veel eiwitten. Die heb ik dan ook gelijk binnen. En ik zorg voor reepjes komkommer en wortel: heerlijk!” Ook leerde Annette dat de tweehonderd gram groenten die ze per dag moet binnen krijgen, niet per se allemaal in het avondeten moeten. “Als ik een gerecht heb met wat minder groenten, eet ik overdag wat meer snacktomaatjes of een komkommer bijvoorbeeld. Je kunt ermee schuiven, hè?” Inmiddels komen er zelfs boontjes huize Van de Kraats binnen. “Die vond ik eerst helemaal niet lekker. Maar ik heb ontdekt dat het met een Javaanse boontjesmix juist heerlijk is. Dus ja, die lust ik nu ook!”

#### Huishoudboekje

Het huishoudboekje bijhouden doet ze ook nog steeds. “Ik kook veel vooruit. Dat heb ik op de boerderij bij Parousie geleerd. Kipfilets zijn namelijk best vaak in de aanbieding, maar wat moet ik in mijn eentje met een grootverpakking? Daarom deel ik zo’n pak op en maak dan drie of vier maaltijden klaar voor een ander moment. Het is leuk en leerzaam om zo te balanceren met je inkomsten en uitgaven én creatieve maaltijden te maken.”



#### AMBULANTE WOONBEGELEIDING

**Naast 24 uren zorg biedt stichting Parousie ook ondersteuning in de vorm van ambulante woonbegeleiding.**

**Een persoonlijk begeleider komt aan huis en helpt de cliënt op allerlei gebieden. Denk aan het regelen van financiën, het uitbreiden of onderhouden van het sociale netwerk, het inplannen van een prettige dagstructuur, etc. Als het nodig is, kunnen ook andere hulpverleners of mensen uit het netwerk betrokken worden. Het doel is om de zelfredzaamheid te vergroten, waarbij de regie bij de cliënt ligt. Het versterken van de eigen kracht en het netwerk staan daarom centraal.**



# MEEL VAN DE MOLEN

“HET PURE MEEL DAT WE MALEN, VIND IK HET LEKKERST”

**Het meel en de bakmixen van molenaar Emiel van Schaik worden verkocht bij Parousie**

**Tekst:** Beppie van de Beek - Pellegrom

**Beeld:** Eigen collectie, stockfotografie en Pim van de Beek

Emiel en zijn vrouw Ria werkten jarenlang in de zorg, maar het molenaarsambacht bleef Emiel altijd trekken. “Daarom haalde ik 25 jaar geleden al mijn molenaarsdiploma. Ik vind het weer ‘gruwelijk mooi’, je hebt het niet in de hand, hè? Het is prachtig om daar met zo’n grote molen op in te spelen én – als er dus wind staat – een nuttig werk mee te doen: meel te malen.” Samen met een groep vrijwilligers bemant hij inmiddels drie Betuwse molens. Op vrijdag en zaterdag voor publiek, de andere dagen achter de schermen. Dan zijn ze druk met de voorraad en het maken van bakmixen of het inpakken van meel voor in de molenwinkels. “We kopen sommige bakmixen in, maar de meeste maken we zelf, met zelfgemalen meel. We verkopen vooral veel mixen voor cake, brood, appeltaart of boterkoek. Maar zelf houd ik vooral van de pure producten, zoals boekweitmeel, tarwe- of volkorenmeel. Het pure product, zo gemalen, waar je niets bijstopt of uithaalt, vind ik gewoon het lekkerst. Daar bak je evengoed iets héérlijks van!”

## Eigen molenkoek

Bij een molen hoort meestal ook een eigen ‘molenkoek’, vertelt Emiel. “Dat is niet per se altijd het gezondst, maar wel iets unieks en ambachtelijks dat bij een molen hoort. In onze molen in Ingen verkopen we bijvoorbeeld een mix voor de zelf te bakken ‘Ingense molenkoek’. Die is bijzonder lekker en op het moment zijn de mixen niet aan te slepen. Laatst verkochten we op een dag meer dan tachtig bakmixen! Dat vind ik ook wel weer erg leuk. Het laat zien dat mensen weer teruggrijpen naar iets authentieks, iets van vroeger. Het recept bestaat al jaren namelijk.”

Emiel hoopt het molenaarsvak nog lang te mogen uitoefenen. “Mijn vrouw en ik verdienen er de kost mee, en dankzij een grote groep vrijwilligers kunnen we de molens ook daadwerkelijk nog bemannen en laten draaien. Dat is bijzonder en mooi! Veel vrijwilligers zijn ook zó enthousiast, die willen bezoekers wel alles laten zien en vertellen over de molen. Ik nodig daarom zeker alle lezers uit om eens langs te komen!”

Ooit werkten hij en zijn vrouw in de zorg, maar voor de hobby was Emiel van Schaik al langer molenaar. Een aantal jaren geleden gooide hij het roer om en maakte van zijn hobby werk. Emiel is nu molenaar van drie molens in de Betuwe: in Ingen, Geldermalsen en Culemborg. Alle drie zijn ze nog in bedrijf en worden gebruikt om meel te malen. “Samen met een grote groep vrijwilligers houden we het ambacht in stand en leveren we onze producten aan landwinkels.” Zo ook aan Parousie.

## Uittip: Op bezoek bij de molenaar

Emiel is molenaar van molen ‘De hoop’ in Culemborg, molen ‘Op Hoop van Beter’ in Ingen en molen ‘De Bouwing’ in Geldermalsen. Alle drie de molens hebben ook een eigen molenwinkel. Op vrijdag en zaterdag zijn de molens in Ingen en Geldermalsen open voor publiek. Emiel: “In Ingen geven we op die dagen ook een uitgebreide rondleiding. Het is erg leuk om die te volgen! Je kunt de hele dag langskomen, maar het is vooral leuk om ’s morgens aan te sluiten, als we de molen op de wind zetten of juist rond half vier, als we afzeilen. Wij zorgen dan voor koffie of thee en een eigen molenkoek erbij! We vragen een kleine bijdrage van €9,50 voor 4 personen, die weer ten goede komt aan het behoud van de molen. Als er wind is, malen we soms ook gelijk meel, het is leuk om dat te laten zien aan publiek. Iedereen is van harte welkom!”

## Recept van Emiel: molenaarspizza

**Benodigdheden:**

**1 pak bakmix voor pizzabodem**

**1 pakje van 400 gr passata di pomodoro (niet alles wordt gebruikt)**

**1 teentje knoflook**

**1 stukje gorgonzola**

**1 doosje fijne champignons**

**Evt. andere groenten zoals paprika en ui**

**1 grote theelepel Italiaanse kruiden**

**1 zakje geraspte (oude) kaas**

**Optioneel kunt u nog zelf soorten groenten toevoegen**



### Aan de slag

Verwarm de oven voor op 220°C. Bij gebruik van een pizzasteen: deze ook goed voorverwarmen! Maak daarna de bodem voor de pizza volgens de aanwijzingen op het pak. Dit kan met de hand, maar ook in de broodbakmachine. De meeste machines hebben een aparte stand voor pizzadeeg. Rol het deeg, als het klaar is, uit op een werkblad waarop u een beetje bloem heeft gestrooid. Leg het daarna op een bakblik of snijd in de vorm van de pizzasteen. Meng in een kom de tomatensaus (ongeveer de helft van het pakje) met de Italiaanse kruiden en de knoflook. Smeer dit mengsel dun op het deeg. Niet te veel, dan wordt de pizza slap en nat! Beleg vervolgens met stukjes gorgonzola, dunne plakjes champignons en bestrooi met kaas. Bak de pizza tot slot in de oven gedurende 12 minuten. **Eet smakelijk!**

## DE DEEL

De producten die Emiel maalt met de molen, worden o.a. verkocht in Boerderijwinkel ‘de Deel’. Dit is een veilige werkplek waar cliënten hun draai in het werklevens kunnen (her)vinden. Naast het meel en bakmixen worden er vooral verse groenten en fruit uit ‘de Hof’, de tuin van Parousie, verkocht. De producten komen zó vanuit de tuin de winkel binnen, verser kan dus niet!

Ook verkoopt ‘de Deel’ o.a. eieren, sappen, noten, chips, allerlei biologische producten, cadeaus en kaarten.

‘De Deel’ is maandag tot en met vrijdag geopend van 9.00 tot 16.00.





*Gezond genieten  
tijdens de feestdagen*

## HELE GEROOSTERDE ROMANESCO

### Ingrediënten

Hoofdgerecht voor 2 personen

(of bijgerecht voor 4 personen):

1 hele romanesco (of bloemkool)

1 citroen

Zout

25 gram pistachenoten

1/2 theelepel korianderzaad

Snufje gedroogde chili (naar smaak)

4 eetlepels boter

210 gram Griekse yoghurt

1 teen knoflook, geraspt

### Zo maak je deze hele geroosterde romanesco

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd een stuk van de stronk en de bladeren van de romanesco af, zodat 'ie rechtop kan staan. Kook de romanesco vijf minuten in een grote pan kokend water met een snufje zout en een partje citroen (ongeveer een kwart). Haal de kool voorzichtig met een schuimspaan uit het water en laat even uitlekken en afkoelen (6 tot 8 minuten).



Stamp ondertussen de pistachenoten met het korianderzaad, een snufje zout en de gedroogde chili in een vijzel tot een grof poeder.

Smelt de boter en meng daar twee eetlepels van door het notenmengsel.

Meng de yoghurt met de knoflook en wat sap van de citroen en breng op smaak met zout. Zet het koud weg in de koelkast tot gebruik.

Leg de iets afgekoelde romanesco op een met bakpapier beklede bakplaat en wrijf 'm in met het boter-notenmengsel.

Rooster de romanesco daarna ongeveer een uur in de oven, tot 'ie mooi goudbruin en gaar is. Dek na ongeveer 15 minuten af met een stukje aluminiumfolie en laat 'm daaronder verder garen. Test met een caketester of mesje in het midden van de romanesco of 'ie mooi beetgaar is. **Bron:** Culy.nl

*Wij wensen u  
goede kerstdagen en een  
gezegend nieuwjaar toe*

Stichting  
**Parousie**



STICHTING PAROUSIE

VLIETERWEG 17, 3925 GA SCHERPENZEEL

WWW.PAROUSIE.NL