

STICHTING OMA'S SOEP

OMA'S STAMP- & STOOFPOTJES

50 heerlijke recepten met een goed verhaal



INHOUD

VOORWOORD	6
INLEIDING	8
OMA'S SOEP	10
BASISBENODIGDHEDEN	14
ZOETE-AARDAPPELSTAMPPOT MET RUCOLA, TOMATEN EN FETA <i>Oma Toet</i>	19
AARDAPPELSTOOF MET COURGETTE EN LINZEN <i>Oma Toet</i>	21
SPRUITJESSTAMPPOT MET GEHAKT <i>Oma Korink</i>	25
STOFPOT MET RUNDERLAPPEN <i>Oma Miranda</i>	27
ANDIJVIESTAMPPOT MET HOLLANDSE GEHAKTBAL <i>Oma Netty</i>	29
ARUBAANSE STOOFCHOTEL MET KIP EN PRUIMEN <i>Oma Edith</i>	33
STOFPOT VAN LINZEN, KIKKERERWTEN, POMPOEN EN PAPRIKA <i>Oma Elisabeth</i>	37
POMPOENSTAMPPOT MET MAROKKAANSE TWIST <i>Oma Lay</i>	39
MAROKKAANSE VISSTOOF MET KIKKERERWTEN <i>Oma Lay</i>	41
VEGETARISCHE ANDIJVIESTAMPPOT MET ZOETE AARDAPPEL <i>Oma Carla</i>	43
BOERENKOOLSTAMPPOT MET CHORIZO <i>Oma Nelly</i>	47
WILDE-PADDENSTOELENBOURGUIGNON MET KNOLSELDERIJ EN TIJM <i>Oma Ria</i>	49
ANDIJVIE-WITLOFSTAMPPOT <i>Oma Ria</i>	51
KNOLSELDERIJ-WORTEL-AARDAPPELSTAMPPOT <i>Oma Marijke</i>	55
RENDANG <i>Oma Ellen</i>	57
BARNEVELDSE BOERENKOOLSTAMPPOT <i>Oma Janne</i>	59
PREI-CANNELLINIBONENSTAMPPOT <i>Oma Nel</i>	61
VISSTOOF MET KABELJAUW <i>Oma Roos</i>	65
VEGETARISCH STOFPOTJE <i>Oma Roos</i>	67
SPRUITJESSTAMPPOT MET CHORIZO <i>Oma Kathusa</i>	71
BLOTE BILLETJES IN HET GRAS MET ROOKWORST <i>Oma Kathusa</i>	73
PITTIG STOFPOTJE <i>Opa Siets</i>	75
BOERENKOOL MET ROOKWORST EN OPA'S JUS <i>Oma Grootje</i>	77
STOOFPEERTJESSTAMPPOT <i>Oma Diksie</i>	79
HUTSPOT MET SPEKLAPJES <i>Oma Cairo</i>	83

STAMPPOT MET SPINAZIE, DOPERWTEN EN FETA <i>Opa Eg</i>	85
GARNALENSTOFPOTJE MET PAPRIKA, WORTEL EN PREI <i>Opa Eg</i>	87
ZUURKOOLSTAMPPOT MET SPEKLAPJES <i>Oma Lenie</i>	91
HUTSPOT MET GEHAKTBAL <i>Oma Maaike</i>	93
LAMSSTOOFCHOTEL <i>Oma Tanja</i>	95
PAKISTAANSE DAHL MET KABELJAUW <i>Oma Els</i>	99
STAMPPOT VAN RODE BIET MET GEITENKAAS EN WALNOTEN <i>Oma Els</i>	101
VEGETARISCHE GOULASH MET LINZEN <i>Oma Syl</i>	103
STAMPPOT MET RAAPSTEELTJES <i>Oma Blanes</i>	105
SNIJBONENSTAMPPOT MET VEGETARISCHE SPEKREEPJES <i>Oma Sammie</i>	109
STOFPOTJE MET VIS <i>Opa Jack</i>	111
RATATOUILLESTOFPOT <i>Oma Bes</i>	115
ZEEKRAALSTAMPPOT MET DILLE <i>Oma Bes</i>	117
STOOFVLEES MET GROENTE <i>Oma Corrie</i>	119
ZUURKOOLSTAMPPOT MET ROZIJNEN <i>Oma Verhoog</i>	121
ZOETE-AARDAPPELSTAMPPOT <i>Oma Britje</i>	125
STOFPOTJE SUDDERVLEES <i>Oma Loekie</i>	127
ANDIJVIESTAMPPOT MET KAANTJES <i>Oma Jetty</i>	129
RODEKOOLSTAMPPOT <i>Oma Jetty</i>	133
HETE BLIKSEM MET APPELTJES <i>Oma Eef</i>	137
LINZENSTOFPOT MET AUBERGINE <i>Oma Lies</i>	139
VEGA BIERSTOOF <i>Opa Co</i>	143
SPITSKOOLSTAMPPOT MET SPEKJES <i>Oma Nel</i>	145
BRUINE-BONENSTAMPPOT <i>Oma Truus</i>	149
BOEUF BOURGUIGNON <i>Oma Vijzelman</i>	151
SNIJBONENSTAMPPOT MET GEHAKT <i>Oma Haverkort</i>	153
DANKWOORD	154
REGISTER	156

INLEIDING

Bij Oma's Soep maken we al jarenlang de lekkerste soepen – het kookboek *Oma's soep* werd dan ook een groot succes. En dat smaakte naar meer! Want, aldus onze oma's en opa's tijdens de altijd gezellige kookdagen, 'we kunnen nog zoveel méér dan alleen soep maken!' We nemen je mee naar een van de locaties waar we al ruim 4 jaar kookdagen organiseren met jong en oud: buurthuis de Vreugdenhof. Daar werd tussen de oma's en studenten druk gediscussieerd over wat naast soep nog meer het allerlekkerst door oma's gemaakt kan worden. Een hoop verschillende gerechten passeerden de revue, maar er kwamen telkens twee maaltijden duidelijk als winnaars uit de bus: stampotjes en stoofpotjes.

Die dag werd bij de Vreugdenhof de eerste echte Oma's Stampot gemaakt: Oma Nettie's andijviestampot. Die viel goed in de smaak, dus was het de week daarop wederom feest met een heerlijk stoofpotje suddervlees van Oma Loekie. Deze gerechten bleken in het buurthuis een grote hit en al snel introduceerde Stichting Oma's Soep in meer buurthuizen het idee om, naast soep, óók gezellig stampotjes en stoofpotjes met elkaar te maken. De oma's, opa's en studenten gingen enthousiast aan de slag en meteen werd duidelijk dat er honderden verschillende recepten voor Hollandse, ouderwetse Oma's stamp- en stoofpotjes bestaan. Van die vele recepten hebben we de beste 50 uitgezocht en gebundeld in dit tweede boek van Stichting Oma's Soep, om deze unieke (en overheerlijke) maaltijden niet verloren te laten gaan.

Naast de authentieke maaltijden bevat ook dit boek weer mooie verhalen en anekdotes over de bijzondere levens van de ouderen. Neem het 'bordje gewapend beton' van Oma Truus (blz. 149): een bruine-bonenstampot die onder het volk bekendstond als armeluismaaltijd, maar bij de grote familie van Truus bij uitstek het lievelingsgerecht was. Of lees het stoere verhaal van Oma Sammie, die al van jongs af aan de wens had om gezond oud te worden en door haar kleindochter werd geïnspireerd om vegetarisch te eten. Zo maakt

Oma Sammie nog steeds haar geweldige snijbonenstampot (blz. 109), maar tegenwoordig zonder gehaktbal! Ook gaat ze graag naar de sportschool om jong te blijven... én stiekem een beetje aan te pappen met gespierde kerels, die het op hun beurt weer prachtig vinden om een oma fanatiek in de gewichten te zien hangen.

Stamp- en stoofpotjes mogen dan wat ouderwets zijn, toch merken we tijdens de kookdagen dat ze juist onder jongere generaties weer enorm populair zijn geworden. Ze lenen zich namelijk erg goed voor verschillende situaties. Voor wie weinig tijd heeft zijn stampotten perfect, want het duurt doorgaans niet lang om ze te maken, ze mislukken bijna nooit en zijn altijd lekker. Ideaal dus, als je doordeweeks een drukke planning hebt. Een goede stoofpot vergt vaak juist weer wat extra tijd en lenen zich goed voor een uitgebreid weekenddiner, een mooie manier om aan je vrienden en familie te laten zien dat je moeite hebt gedaan om ze wat lekkers voor te schotelen.

Wat onze eigen herinneringen aan stamp- en stoofpotjes betreft... Oprichter Max had als kind een lieve vaste oppas die hem bijna iedere week hete bliksem voorschotelde, een stampot met appel en uien. Hij vond het ontzettend vies, maar de standvastige oppas stond erop: hij moest en zou het bord leegeten. Daar heeft hij jarenlang een aversie van stampotjes aan

overgehouden – al ging hij het eten van zijn moeder wél meer waarderen! Sinds de kookdagen met Oma's Soep is hij er gelukkig achter gekomen dat stampotjes ongelooflijk lekker kunnen zijn.

In tegenstelling tot Max was Martijn vroeger al een echte stampoteter. Hij kreeg thuis vaak Hollandse pot: er stond regelmatig een traditionele boerenkoolstampot op het menu. En dan met alles erop en eraan: de boerenkool werd geserveerd met worst, jus, spekJes, piccalilly, augurk én uitjes. Zijn oma at weinig stampot,

maar zette vaak de restjes van een hele week Indonesisch eten op tafel. Een heerlijke rendang mocht daarbij niet ontbreken!

Gelukkig staat in Oma's stamp- & stoofpotjes voor ieder wat wils. Wij zijn dan ook erg trots op dit prachtige kookboek vol heerlijke recepten én de bijzondere verhalen die erachter schuilgaan en hopen dat je er net zo van kunt genieten als wij.

Veel lees- en kookplezier gewenst!
Max en Martijn



POMPOENSTAMPPOT MET MAROKKAANSE TWIST

Oma Lay

Oma Lay hielp haar moeder al in de keuken toen ze nog een klein meisje was. Haar moeder kookte de lekkerste Nederlandse en Marokkaanse gerechten. Toen Oma Lay oud genoeg was om zelf te mogen koken, besloot ze de Nederlandse en Marokkaanse keuken met elkaar te combineren. Na veel gerechten geprobeerd te hebben, kwam ze uiteindelijk op dit favoriete recept dat ze nog wekelijks voor zichzelf en haar familie bereid.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN

900 g kruimige aardappels,
geschild en in blokjes
300 g zoete aardappel,
geschild en in blokjes

400 g pompoen, geschild en in blokjes
75 ml halfvolle melk
2 el roomboter
400 g kikkererwten (uit blik),
uitgelekt en afgespoeld
3 el ras el hanout
zeezout en versgemalen zwarte peper

Bereiding

- Breng een ruime pan water aan de kook. Voeg de aardappels, zoete aardappel en pompoen toe en kook in 20 minuten gaar.
- Giet af, voeg de melk en roomboter toe en stamp tot een puree. Roer er de kikkererwten en de ras el hanout door en breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper.
- Verdeel de hutspot over de borden en serveer.



WILDE-PADDENSTOELEN- BOURGUIGNON MET KNOLSELDERIJ EN TIJM

Oma Ria

Oma Ria uit Amsterdam-Noord is een gezelligheidsdier. Ze heeft gekozen voor deze vegetarische stoof omdat ze gek is op champignons. 'Als klein meisje was ik al dol op champignons, ik at ze toen zelfs rauw als tussendoortje.'

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 40 MINUTEN

2 el olijfolie
 2 teentjes knoflook, fijngesneden
 4 sjalotten, in vieren
 1 wortel, in halve maantjes
 200 g pompoen, geschild en in blokjes
 1 prei, in halve ringen
 600 g wilde paddenstoelen,
 in plakjes

125 g groene linzen (uit blik),
 uitgelekt en afgespoeld
 125 g bruine bonen (uit blik),
 uitgelekt en afgespoeld
 70 g tomatenpuree
 200 ml rode wijn
 300 ml groentebouillon
 2 laurierblaadjes
 5 takjes tijm
 1 tl gemalen nootmuskaat
 zeezout en versgemalen zwarte peper

Bereiding

- Verhit de olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur en bak de knoflook en sjalotten 5 minuten. Voeg de wortel, pompoen en prei toe en bak 5 minuten mee.
- Voeg dan de wilde paddenstoelen, linzen en bruine bonen toe en bak 5 minuten mee.
- Roer de tomatenpuree door de groenten. Giet de rode wijn erbij en kook circa 4 minuten mee, tot het vocht deels verdampt is.
- Voeg dan de groentebouillon, laurierblaadjes en takjes tijm toe, zet het vuur laag en laat 15 minuten met de deksel op de pan stoven.
- Verwijder de laurierblaadjes en takjes tijm en breng op smaak met de nootmuskaat, zeezout en versgemalen zwarte peper.
- Verdeel de paddenstoelenbourguignon over de borden en serveer met aardappelpuree.



RENDANG

Oma Ellen

Oma Ellen woont nu in de buurt van Eindhoven, maar is geboren in Indonesië. Van jongs af aan kreeg Oma Ellen in Indonesië de meest pittige maaltijden van haar moeder voorgeschoteld. Als je van een beetje pit houdt, dan ben je daarom bij Oma Ellen aan het juiste adres! Omdat ze weet dat sommige Hollanders niet zo goed tegen pittig eten kunnen, heeft ze de rendang wat milder gemaakt dan dat zij normaal doet. De rendang is gemaakt van Indonesisch stoofvlees en heeft urenlang geprutteld zodat het vlees heerlijk mals is geworden. De vrolijke glimlach van Oma Ellen als zij haar beroemde rendang op tafel zet, maakt het plaatje helemaal compleet.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN

+ 3 UUR STOVEN

3 el olijfolie
900 g runderlappen, in blokjes
3 sjalotjes, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngesneden
2 rode pepers, grof gehakt
1 tl gemalen laos
1 tl gemalen kardemom

1 tl gemberpoeder
1 tl tamarindepasta
500 ml kokosmelk
3 laurierblaadjes
2 kruidnagels
1 stengel citroengras,
gekneusd

Garnering
bladpeterselie, grof gehakt
chilipeper, in ringetjes (optioneel)

Bereiding

- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur en bak het vlees in 4 minuten rondom goudbruin.
- Meng ondertussen de sjalotten, knoflook, rode peper, laos, kardemom, gemberpoeder en 2 eetlepels olijfolie. Stamp met een vijzel tot een gladde pasta.
- Voeg de pasta toe aan het vlees in de pan en roer goed door. Voeg vervolgens de tamarindepasta, kokosmelk, laurierblaadjes, kruidnagels en de stengel citroengras toe. Zet het vuur laag en laat het vlees 2 uur met de deksel op de pan sudderen. Schep af en toe om. Haal de deksel van de pan en laat nog 1 uur sudderen totdat het vlees uit elkaar valt.
- Haal het citroengras en de laurierblaadjes uit de pan en verdeel de rendang over de borden. Serveer met rijst of frietjes. Garneer met verse peterselie en chilipeper.



OMA KATHUSA

Oma Kathusa had toen haar kinderen opgroeiden al snel door dat ze alle vier knappe koppen waren. Omdat er vroeger maar één universiteit was in Suriname, en hier alleen kinderen van rijke ouders naartoe gingen, is ze op haar 31ste samen met haar gezin naar Nederland verhuisd. Hier kregen haar kinderen een beurs en konden ze studeren. Na haar vertrek uit Suriname volgden al snel ook andere familieleden. Oma Kathusa heeft op verschillende plekken in Nederland gewoond, maar ze woont nu alweer zestien jaar in een vrolijk huis in Amsterdam. Buiten staan prachtige bloemen en planten, waar oma Kathusa erg trots op is. Binnen hangen de muren vol met foto's van haar kinderen, kleinkinderen én achterkleinkinderen. Sinds kort woont haar jongste dochter in het huis boven haar, dus dat is hartstikke gezellig. Oma Kathusa gaat soms wel drie keer per week naar de seniorenclub. Met de dames daar kletst ze honderduit, over van alles

en nog wat. Ze hebben het over liefde, seks en wat je moet doen als je dikke benen hebt, maar ook serieuze onderwerpen als corona en wat er in de wereld allemaal gebeurt komen aan bod.

Binnen hangen de muren vol met foto's van haar kinderen, kleinkinderen én achterkleinkinderen.

Oma Kathusa is ondanks haar mooie leeftijd van 87 jaar nog hartstikke vitaal en rijdt zelfs nog auto. Toen ze nog in Suriname woonde kon je gewoon de weg op zonder rijbewijs, dus toen ze in Nederland kwam had ze niet verwacht dat je rijbewijs halen hier zo moeilijk zou zijn! Na een aantal lessen te hebben gehad heeft oma Kathusa uiteindelijk haar rijbewijs op Curaçao weten te halen. Daar heeft ze nu nog steeds veel plezier van.



BLOTE BILLETJES IN HET GRAS MET ROOKWORST

Oma Kathusa

Blote billetjes in het gras is een recept dat volgens Oma Kathusa absoluut niet kan ontbreken in een kookboek over stamp- en stoofpotjes. Ze was dan ook erg verbaasd toen bleek dat niet iedereen dit gerecht kent. Gelukkig kan nu iedereen genieten van Oma Kathusa's 'blote billetjes'.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN

900 g kruimige aardappels,
geschild en in blokjes

450 g snijbonen, in dunne reepjes

400 g witte bonen (uit blik of pot),
uitgelekt en afgespoeld

2 rookworsten

1 el olijfolie

2 teentjes knoflook,
fijngesneden

1 ui, gesnipperd

2 el roomboter

zeezout en versgemalen
zwarte peper

Bereiding

- Breng een ruime pan water aan de kook. Voeg de aardappels toe en kook in 20 minuten gaar.
- Kook in een andere pan de snijbonen in 5 minuten gaar. Voeg de laatste 2 minuten de witte bonen toe. Giet daarna af.
- Bereid ondertussen de rookworsten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en ui toe en fruit in 3 minuten glazig.
- Giet de aardappels af, voeg de roomboter toe en stamp tot een puree.
- Roer de snijbonen, witte bonen, knoflook en ui door de puree en breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper.
- Verdeel de stampot over de borden en serveer met een halve rookworst per persoon.



PAKISTAANSE DAHL MET KABELJAUW

Oma Els

Pakistaanse Dahl is een van de lievelingsrecepten van Oma Els. Ze heeft het goed uitgelegd, maar het liefst zou ze iedereen even videobellen om persoonlijk te vertellen hoe je dit maaltje het beste kunt maken. Maar zolang je kookt met net zo veel liefde als Oma Els dat doet, komt het vast en zeker helemaal goed.

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

600 g kabeljauwfilet
bloem, om te bestrooien
1 el kerriepoeder
500 ml water
1 groentebouillonblokje
225 g gedroogde rode linzen
2 el olijfolie
2 uien, gesnipperd

3 teentjes knoflook, fijngesneden
2 tl gemalen kurkuma
2 tl garam masala
1 tl gemalen komijn
400 ml kokosmelk
400 g tomatenblokjes (uit blik)
zeezout

Garnering
bladpeterselie,
grof gehakt

Bereiding

- Wrijf de kabeljauw in met een beetje zeezout en bestrooi met wat bloem en het kerriepoeder.
- Breng het water in een ruime pan aan de kook. Voeg hier het bouillonblokje en de linzen aan toe en kook deze in 15 minuten gaar.
- Verhit ondertussen 1 eetlepel olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook samen met de kurkuma, garam masala en komijn in 3 minuten glazig. Voeg de kokosmelk en de tomatenblokjes toe, zet het vuur laag en laat 10 minuten pruttelen.
- Giet de linzen af en voeg ze toe aan het tomatenmengsel. Roer alles goed door en laat op laag vuur 10 minuten verder pruttelen.
- Verhit ondertussen 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kabeljauw in 8 minuten gaar. Keer halverwege om.
- Verdeel de dahl over de borden en serveer met de kabeljauw. Garneer met verse peterselie.



Lekker met bakbanaan of garnalen!

STAMPPOT VAN RODE BIET MET GEITENKAAS EN WALNOTEN

Oma Els

Oma Els twijfelde eerst een beetje of ze wel in het kookboek wilde. Ze is namelijk best perfectionistisch. Gelukkig is dit recept zo lekker dat ze het ons niet wilde onthouden!

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN

1 kg kruimige aardappels,
geschild en in blokjes
800 g voorgekookte rode bieten, geraspt

75 g walnoten
200 ml halfvolle melk
4 takjes tijm, gerist
125 g zachte geitenkaas, verkruid
zeezout en versgemalen
zwarte peper

Bereiding

- Breng een ruime pan water aan de kook. Voeg de aardappels toe en kook in 20 minuten gaar. Voeg de laatste 2 minuten de rode bieten toe.
- Verhit ondertussen een droge koekenpan op laag vuur en rooster de walnoten 4 minuten. Laat op een bord afkoelen en hak grof.
- Giet de aardappels en rode biet af. Voeg de melk, tijm en de helft van de geitenkaas toe en stamp tot een puree. Breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper.
- Verdeel de stampot over de borden en garneer met de walnoten en de rest van de geitenkaas.