

# Koken voor gedetineerden

en mensen met  
een smalle beurs

**John Smeets**



Uitgeverij U2pi

© Support for Justice  
1e ebookversie augustus 2013

Titel: Koken voor gedetineerden  
en mensen met een smalle beurs.

Auteur: John Smeets

Uitgever: U2pi BV, Voorburg, Nederland  
Website uitgever: [www.jouwboek.nl](http://www.jouwboek.nl)  
ISBN: 978-90-8759-382-7  
NUR: 441

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

# **Koken voor gedetineerden en mensen met een smalle beurs**

**John Smeets**

Uitgeverij U2pi

# Inhoud

Voorwoord	9
Support for Justice	15
Bericht van een gedetineerde	16
<b>Visgerechten</b>	
Ansjovis met bloemkool en paprikasalade	17
Botervis met spinazie rijst	19
Gefrituurde eieren in een nestje van gerookte zalm	20
Koolvis cordon bleu	21
Makreelfilet met citrusvruchten	23
Maaltijdschotel van prei	24
Schelvis met hete groenten	25
Schelvisfilet met verrassende stampot	27
Scholfilet met bacon en ui	29
Visspiesjes van kibbeling met kerrierijst	30
<b>Vleesgerechten</b>	
Corned beef aardappelkoek	31
Gepofte aardappel met spekjes	33
Groenteschotel met gekookte ham	34
Hamlappen met risotto en sinaasappelsaus	36
Nasi schijven	38
Roergebakken rosbeef met paksoi en champignons	39
Spek spätzli	40
Buikspek medaillon met knolselderij	41
Varkens-kerrieragout met rijst en gemengde sla	42
Zoervleis uit Limburg	43
Tips	44

## **Rijstgerechten**

Andijvie rijstsalade	45
Paëlla met eieren	46
Rijstschotel met noten	48
Rijstschotel uit warme landen	49
Risotto met gepocheerd ei	50
Risotto taart	51
Rode bonen rijstschotel	52
Worstrisotto met paddestoelen	53

## **Pastagerechten**

Couscous met worst	54
Lasagne met oude kaas en broccoli	55
Lauwarme pastasalade met wortel en courgette	57
Lintpasta salade met papaya en aubergine	58
Macaronischotel met garnalen en knoflook	60
Pasta (penne) met kipfilet en zoetzure ananas	61
Pittige kool met mie	62
Ravioli gevuld met fijne groenten	63
Spaghetti bolognese	65
Tagliatelle met sperzieboontjes en blauwschimmelkaas	67

Tips	68
------	----

## **Vegetarische gerechten**

Bulgaarse komkommersalade	69
Groentepizza	70
Falafel met avocadosalade	71
Gevulde ui met paprikasalade	73
Gevulde witlof met paddestoelen	75
Koolrabischotel	76
Okra met tomatensaus	78
Reibekuchen met pompoensalade en yoghurt dressing	79
Selderij-kerrieragout met rijst en gemengde sla	80
Spinazie-kaastaart	82
Terrine van ui, wortelen, doperwten en savooiekool	83

Tofu met spinazie en ananas	85
Vegetarische spiesjes van tofu met cactusvijgensaus	86
Witlofsalade met appel	88

### **Eenpansgerechten**

Verrassende aardappelschotel	89
Aardappel spitskoolquiche	91
Bloemkoolcurry	93
Couscous met pompoen en paddestoelen	95
Jambalaya	96
Kikkererwtenschotel met kokos	97
Krieltjesschotel met sesamzaad	98
Pittige stoofschotel met linzen	100
Stamppot van raapsteeltjes met coppa di parma	101
Witte koolburger	102

Tips	103
------	-----

### **Maaltijdsoepen**

Kerriesoep met appel en abrikozen	104
Courgettesoep	105
Gebonden rode linzensoep	106
Kippenbouillon met pasta (penne) en snijboontjes	107
Kippensoep met meergranen rijst en komkommer	109
Noedelsoep met tofu	110
Soep met wortelen, kokos en karwijzaad	111
Spinaziesoep	113
Venkelsoep met gekonfijte knoflook	114
Lichtgebonden zuurkoolsoep met gebakken koolvis	116

### **Gehaktschotels**

Gehaktschotel met pasta en yoghurtsaus	117
Roerbakgerecht van spinazie en gehakt met pesto	118
Grieks gehakt met tzatziki	119
Hollandse andijvie gevuld met gehakt	120
Met gehakt gevulde spitskool met bessencompote	121

Mie met gehakt en pindasaus	123
Spiesjes van kaasgehakt met ovenaardappeltjes	125
Thaise loempia's	127

### **Salades**

Aubergine limoensalade	128
Avocadosalade met guacamole	129
Knolselderijsalade	131
Lentesalade met gepocheerd ei	132
Pittige couscoussalade	134
Portobello gevuld met courgette en banaan	135
Salade van rode bietjes met gegrilde knolselderij	136
Salade van avocado met sinaasappel	138
Salade met bleekselderij en abrikozen	139
Spruitjesschotel met taugé en spekjes	141

### **Kipgerechten**

In kokos gemarineerde kip	142
Gevogeltesoep met citroengras	143
Kerriekip met rozijnen en gedroogde pruimen	144
Met cornflakes gepaneerde kipfilet op risotto	145
Kipkroket met storfrietjes en kerriemayonaise	146
Pasta met kipreepjes	148
Slapakketjes	149
Thaise kip met bamboescheuten en sojasaus	150
Waterzooi met kip	151

Ik, gedicht	153
-------------	-----

Begrippenlijst	154
----------------	-----

# Voorwoord

Praten over mezelf doe ik liever niet, maar als ik over mijn zoon of over Support for Justice moet beginnen, kan ik er wel 24 uur voor uittrekken.

Of snijd het onderwerp 'vlees en vis' aan. Hier kan ik uren als een bezetene over praten; over vlees en vis in alle soorten en maten, puur natuur, groot en veel, vooral dat laatste.

Zelf ben ik nu 42 jaar jong en ik heb zeer veel ups en down gehad in mijn leven. Zo ben ik de laatste tien jaar vaak de gevangenis in- en uitgelopen, zowel in het binnen- als het buitenland. En dat was niet als bezoeker. Natuurlijk ben ik daar echt niet trots op. Het eten in de gevangenis was jaren geleden nog wel te doen, maar nu is het een uitgestoomde prak, wat dus inhoudt dat gedetineerden totaal geen vitaminen meer binnenkrijgen, en dit omdat Justitie zo nodig moet bezuinigen.

Sinds februari 2012 ben ik d.m.v. de WOTS-regeling van Oostenrijk naar Nederland overgebracht en ik zal hier nog een tijd in de gevangenis moeten verblijven. Samen met Sandra en Ella van Support for Justice ben ik hier in gesprek gegaan om te kijken wat ik voor gedetineerden zou kunnen betekenen zodat ze toch voldoende vitaminen kunnen binnenkrijgen met een klein budget. De meeste gedetineerden in de Nederlandse gevangenis moeten leven van 15 euro per week. En omdat ik denk dat iedereen die wat kan koken het wel eens leuk vindt om een lekkere maaltijd op tafel te zetten, was dit boekje voor mij een logische stap.

Dagelijks om 06.30 uur loopt bij mij op de cel de wekker af, is het tijd om op te staan en te beginnen aan mijn eerste kopje koffie. Om 07.30 uur komt de bewaarder de deur open doen en omdat ik reiniger ben ga ik dan beginnen met het reinigen van de afdeling, de privéwas voor de gedetineerden



doen en het poetsen van de keuken. Om 10.30 uur ga ik voor de gedetineerden in de grote keuken de kant en klare maaltijden ophalen die ze in hun cel in de magnetron kunnen opwarmen.

Veel Nederlanders zullen de afgelopen tijd gekeken hebben naar het t.v. programma van Menno Buch, "Buch in de bajes". Hierin waren de kant-en-klare maaltijden duidelijk te zien. Er werd ook verteld dat het afdelingshoofd deze maaltijden dagelijks zelf moet proberen, maar dat gebeurt hier niet. Er is wel een andere afdeling (medische dienst) die de maaltijden proeft. In het programma werd niet vermeld dat iedere gedetineerde het recht heeft om gebruik te maken van de keuken en iedere week vers vlees en verse groenten kan bestellen bij de winkelier.

Om 15.00 uur stop ik meestal met werken en ga ik zelf beginnen met koken, want ik wil natuurlijk wel elke dag een goede hap hebben. Dit koken doe ik meestal voor twintig personen. Om 16.45 uur moet ik weer achter de deur en soms denk ik wel eens: "eindelijk de deur dicht, even rust". Na een uurtje t.v. kijken zet ik 'm uit en doe ik de radio aan. Ik haal alle papieren en winkellijsten weer tevoorschijn om verder te gaan met dit boek. Mijn bureau is dan één chaos en overal liggen papieren want alle recepten schrijf ik uit mijn hoofd en aan de hand van de winkellijst van deze gevangenis. Ik heb hier geen toegang tot het internet en schrijf alles met de hand.

Gelukkig heb ik hier een cel voor me alleen zodat ik me goed kan concentreren. Dit zou me in Oostenrijk nooit gelukt zijn want daar zit je met tien personen in een cel.

Dagelijks schrijf ik door tot ongeveer middernacht, behalve op de dinsdag want dan komt het programma "je ouders in de lik" van Claudia Schoemaker. Dit programma wil ik absoluut zien. Het grijpt me ook erg aan omdat ik ook een zoon heb. Alle gevoelens die ik in me heb zoals woede en verdriet komen dan

naar boven, samen met een paar tranen. Na het kijken van dit programma kom ik tot rust door het schrijven van een gedicht (pag 153).

Soms werd er ook negatief gekeken door bewaarders, omdat ze het gewoon niet geloofden dat ik een boek aan het schrijven was. Dit gebeurde vooral op de 'inkomstenafdeling' maar in juni 2012 werd ik overgeplaatst naar afdeling B, dit is een normale gevangenisafdeling. Hier kwam ik al snel in contact met bewaarder Harm Hingstman die mij gestimuleerd heeft dit boek verder af te schrijven en mij adviseerde er ook een vervolg op te gaan schrijven. Normaal gesproken is het heel moeilijk om vanuit een gevangenis een boek te schrijven.

In augustus 2012 heb ik een kookactiviteit georganiseerd. Ik heb toen voor de hele afdeling 'zuurvlees met patat en salade' gemaakt. Toen ik bijna klaar was kwam er een man, in net pak, de keuken in. Ik dacht eerst: 'dit is zeker een arts' maar al vlug stelde hij zich voor als directeur "Dhr. H. Plattel". Hij wilde graag meeeten. Ik maakte een leuk bordje voor hem klaar wat hij meenam naar kantoor en na enkele minuten kwam hij terug naar de keuken met de mededeling dat het hem heerlijk gesmaakt had. Wat de kookactiviteiten betrof mocht ik op zijn medewerking rekenen.

De hoeveelheden in alle recepten zijn bedoeld voor 4 personen. Het bedrag per maaltijd komt op 9 euro, dat is dus 2,25 euro per gedetineerde per maaltijd per dag. Ik heb dit gekozen als richtlijn, omdat het NIBUD dit als haalbaar acht voor een gezonde maaltijd.

Als we over mijn liefde voor de keuken beginnen kan ik er breeduit voor gaan zitten. Het is niet zo dat ik op mijn zevende een biefstuk stond te bakken, er kwam wel veel meer bij kijken. Ik rolde erin door mijn werk bij Gauchos, daarna heb ik nog in verschillende restaurants van Maastricht tot Amsterdam gewerkt.

Als ik het zo zit te schrijven lijkt het wel een eeuwigheid geleden omdat alles zo snel is gegaan. Van Gauchos in Amsterdam, waar ik als chef-kok aan de slag ging, gaan mijn gedachten al snel richting de Filipijnen. Ik kwam daar door mijn (inmiddels ex-) vrouw in Manila terecht, bij hotel De Windmill. Achter in het hotel was een lokaal waar je wat kon eten. Mijn (ex)vrouw stond daar in een klein keukentje te kokkerellen.

Op een dag stuurde ze mij op de fiets naar een slachthuis. Kippen, geiten, schapen, paarden, kalfsbotten; er hing daar zoveel...genoeg om de hele stad van eten te voorzien. Ik kan heel veel vertellen over wat daar allemaal gebeurde, maar het belangrijkste is wat ik daar geleerd heb. Ik heb er geleerd dat ze op de Filipijnen geen vleesafval kennen, alles wordt gebruikt, het hele beest.

Mijn eerste bezoek aan dat slachthuis zal ik nooit vergeten, ik kreeg een pakketje mee met hart, pens, hersenen en vet.

Man, tijdens het fietsen droop het bloed langs mijn benen! Ik dacht dat het allemaal voor de hond van de baas was. In Nederland kennen we dit helemaal niet. Als mensen hier een koe in de wei zien denken ze dat er 600 kg. entrecote of ossenhaas aan zit.

Eenmaal terug in Nederland kwam ik erachter dat ik eigenlijk nog lang niet alles wist. Waarom kun je yoghurt niet stijf kloppen en slagroom wel?

Om niet stil te blijven staan vertrok ik naar Hasselt in België voor een opleiding aan de kookschool. Zwoegend op een zolderkamertje, elk weekend naar Nederland om het geld voor mijn studie te verdienen en om mijn (ex)vrouw te onderhouden. Het is goed dat ik gewoon gegaan ben. Ik heb het er allemaal graag voor over gehad. Als ik alles van tevoren had geweten zou dat me beperkt hebben in het nemen van beslissingen.

En als het aan mij zou liggen dan zouden alle Nederlandse leerlingkoks de grens over gaan voor een degelijke opleiding, want in Nederland zijn de opleidingen gewoon ruk!

Ik zweer het, af en toe kom ik zo'n jongen tegen die een echte

zalm niet herkent...omdat hij niet roze is! In België zit een fantastisch internaat met discipline. Hier in Nederland leren ze niet dat horeca echt werken is en als je verder wilt komen moet je knallen en uren maken. Alles wat je afleidt moet je elimineren, dat is ook het mooie van dit boek.

Behalve eten, drinken en genieten heb ik nog een grote liefde in mijn leven. Het is mijn zoon René, die ik hier tijdens mijn detentie vreselijk mis. Al die clichés als je een kind hebt, ik meen het serieus, zijn bloedwaar. Ik had altijd een hekel aan kinderen, etterbakken vond ik het. Maar als je me nu twee vragen over René stelt zit ik hier volgende week nog te schrijven. Ik ben er gevoeliger door geworden. Ik ben door mijn zoon een verdiepinkje hoger getild.

Als goede chef-kok verdien je ook altijd een goed salaris maar door toedoen van mijn ex-vrouw heb ik daar niets van over gehouden. Ik ondervind hier dagelijks nog de naweeën van! Sandra en Ella van Support for Justice hebben mij in de tijd dat ik in het buitenland gevangen zat heel veel steun gegeven, en dat doen ze nu nog steeds. Het zijn echt twee schatten. Ze weten tenminste hoe ze een gedetineerde moeten steunen en ze hebben mij zo op kunnen peppen waardoor ik het besluit heb kunnen nemen echt met een schone lei opnieuw te willen beginnen. Het is genoeg zo, ik wil niet meer gevangenis in-gevangenis uit.

Het kost Support for Justice veel geld om Nederlanders gedetineerd in het buitenland te steunen. Ik weet dat ze ook aan het knokken zijn om een eigen opvanghuis te beginnen voor Nederlanders die terugkomen na een buitenlandse detentie, en nergens terecht kunnen. Daarom komt de opbrengst van dit boek dan ook ten goede aan Support for Justice.

Vragen, tips en opmerkingen zijn van harte welkom, mailt u mij via: [info@supportforjustice.nl](mailto:info@supportforjustice.nl)

Of schrijft u mij een briefje via:

Support for Justice  
t.a.v. John Smeets  
Postbus 2169  
7900 BD Hoogeveen

Rest mij u veel kookplezier toe te wensen!

EET SMAKELIJK!

# Support for Justice

Met alle plezier hebben wij de recepten van John uitgetypt. U moet zich voorstellen dat de chaos aan papieren die eerst bij John in zijn cel lag zich nu verplaatste naar ons bureau. Het uittypen op zich was niet lastig maar dat was niet het enige werk, we moesten ook op zoek gaan naar een uitgever die hem de kans zou geven zijn boek uit te brengen. Voor John was het geweldig nieuws dat deze uitgever hem de kans gaf!

Na het uittypen van de recepten stuurden we ze eerst naar John terug zodat hij ons werk na kon kijken. Dan volgde er weer een briefje terug met eventuele op- of aanmerkingen. Deze werden dan weer verwerkt. Ook tijdens onze bezoeken in de gevangenis werd er veel over het boek gepraat.

Wij zien dit als een grote stap in de goede richting en we zijn ervan overtuigd dat John het gevangenisleven echt meer dan beu is. Deze stap in de goede richting is onze drijfveer geweest om alles uit te typen, wij vinden namelijk dat iedereen een tweede kans verdient, maar die kans moet dan natuurlijk wel geboden worden!

## Support for Justice



Sandra



Ella

# **Bericht van een gedetineerde**

Hallo beste John,

Ik hoop dat je boek een succes wordt en er heel veel van verkocht zullen worden, je zult zeker een goede inspiratie zijn voor veel mensen die van lekker eten houden.

Het allerbeste voor de toekomst in je leven.

Henk Orlando Rommy,  
Glenville - USA

# **Ansjovis met bloemkool en paprikasalade**

## **Ingrediënten:**

- \* 8 ansjovisfilets
- \* 1 bloemkool
- \* 1 rode paprika
- \* half chilipepertje
- \* 1 ui
- \* 50 gr. olijven zonder pit
- \* 50 gr. kappertjes
- \* 2 eetlepels gehakte peterselie
- \* 2 eetlepels gehakte koriander
- \* olie
- \* zout
- \* cayennepeper
- \* 1 bosje rucola sla

## **Bereidingswijze:**

Spoel de ansjovisfilets af onder koud water en dep ze droog met keukenpapier.

Maak de bloemkool schoon en snijdt er kleine roosjes van.

Kook de bloemkool in ca 10 minuten beetgaar in water met wat zout, koel de roosjes vervolgens direct onder koud water af.

Snijd de paprika in kleine blokjes.

Snijd het chilipepertje in fijne stukjes.

Snipper de ui zeer fijn.

Snijd de olijven in kleine stukjes en vermeng ze met de kappertjes, de gehakte kruiden, gesnipperde ui en de paprikablokjes.

Giet olie op het mengsel en breng het op smaak met zout en cayennepeper.

Vermeng dit met de bloemkoolroosjes.



Snijd de ansjovis in kleine stukjes en meng dit door de bloemkoolsalade.

Snijd de rucola in stukjes en meng dit ook door de salade.

# Botervis met spinazierijst

## Ingrediënten:

- \* 4 stukjes botervisfilet van 75 gr.
- \* 1 eetlepel grove boerenmosterd
- \* 1 eetlepel gemalen kokos
- \* 1 ui
- \* 1 teentje knoflook
- \* 25 gr. boter
- \* 200 gr. rijst
- \* peper en zout
- \* olie

## Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Was de botervis onder koud water en dep droog met keukenpapier.

Smeer de vis in met mosterd, peper en zout en bestrooi hierna de vis in met kokos.

Doe vetvrij papier in een ovenschaal en leg hier de botervis op.

Gaar de vis in ca. 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Kook de rijst gaar en giet deze door een zeef.

Was de spinazie en snijd deze in kleine stukjes.

Snippet de ui en de knoflook en bak deze aan in iets olie.

Voeg de spinazie toe en roerbak deze gaar.

Breng het geheel op smaak met peper en zout.

Vermeng de rijst met het spinaziemengsel.

Serveer de spinazierijst bij de botervis.

# Gefrituurde eieren in een nestje van gerookte zalm

## Ingrediënten:

- \* 4 eieren
- \* 50 gr. bloem
- \* 1 losgeklopt eiwit
- \* 50 gr. broodkruim
- \* 25 gr. sesamzaad
- \* 8 plakjes gerookte zalm
- \* 12 stronkjes veldsla
- \* 50 gr. kruidendressing
- \* peper en zout

## Bereidingswijze:

Kook de eieren ca. 4 minuten en dompel ze daarna direct in koud water; de dooier moet zacht blijven.

Pel de eieren en leg ze op een droge doek.

Vermeng het broodkruim met de sesamzaadjes en voeg iets zout en peper toe.

Rol de eieren door de bloem.

Wentel ze daarna door het eiwit en rol ze vervolgens door het broodkruim, zorg ervoor dat het ei goed bedekt is.

Frituur de eieren ca. 3 minuten in de frituurpan op 180 graden.

Breng de veldsla op smaak met de kruidendressing, vorm een nestje van de plakjes gerookte zalm en rangschik de sla hierin.

Leg het krokant gefrituurde ei op de sla.

Serveer met warm stokbrood.



**In 'Koken voor gedetineerden'  
kookt John Smeets voor 9 euro  
een hoofdmaaltijd voor 4 personen.**

**De uitgangspunten hierbij zijn:**

- **Eenvoudig**
- **Snel**
- **Smakelijk**
- **Gezond**
- **Goedkoop**

**De gerechten variëren, u vindt in dit boek:**

- **Eenpansgerechten,**
- **Traditionele gerechten**
- **Vegetarische gerechten**
- **Groente- en aardappelgerechten**
- **Rijstgerechten**
- **Pastagerechten**
- **Vleesgerechten**
- **Regionale gerechten uit alle hoeken van Europa**

**Daarnaast geeft John Smeets tips over hoe je slim en goedkoop kunt inkopen, op welke manier je ingrediënten het beste kunt bewaren.**

**Hij vertelt ook wat je zelf kunt doen om geld uit te sparen.**

**'Koken voor gedetineerden' is een handig boek met smakelijke recepten want John Smeets is natuurlijk wel een echte chef-kok!!**

