

# Senioren kookboek

RECEPTEN VOOR EEN LEVEN LANG SMAAK

Glenn Van Gerwen



LANNOO

# Inhoud



## Kleine gerechten

Garnaalkroketjes met kropsla	11
Schorseneren in hamsaus	13
Champignons in de schelp	15
Potjesvlees van kip, konijn en kalf	17
Boerenbrood met bouillissalade en rosbief	19
Geduldige rolmops	21
Zoetzuur met klasse	23
Amandel-kipsalade	25
Ei in soezendeeg met tartaarsaus en zomersla	27
Gevulde bleekselderijstengels	29
Perziken en citroenen gevuld met met tonijnsalade	31
Voorjaarssoepje	33
Ontbijteitje met tomaat, spek en bruine suiker	35
Gehaktbrood of frikadellenkoek	37
Aperitiefje met bonte vruchten	39
Boerenpaté met pruimenjam en vers fruit	41

## Voorgerechten

Dungesneden kalfsrol met hersensaus	45
Kalfsrol thuis bereiden	47
Solferinosoep	49
Kruidige aardappelsalade	51
Rolletjes van ham, witlof en asperge op een bedje van salade en vinaigrette	53
Verse kippenbouillon	55
Lente-uisalade met varkenstong en vinaigrette	57
Zomerkost van appel en salami	59
Ingelegde rode bieten met speklappen	61
Tomaten gevuld met sperziebonen en spekjes	63
Soep met eenvoudige mergpijpjes	65
Krentenbrood met geitenkaas	67
Traag gegaarde groenten uit eigen tuin	69



## Hoofdgerechten

Kalfszwezeriken	73
Dagverse tong met kleurrijke groenten	75
Blinde vink met wortel en champignons	77
Visfilet met abrikozen	79
Gevulde aardappels met gehakt en groenten uit de moestuin	81
Gebakken forel met amandelschilfers	83
Entrecote in bladerdeeg	85
Coq au vin	87
Gepocheerde tarbot met pasta en hollandaisesaus	89
Lamsbout met zwarte peper	91
Rosbief in de oven	93
Kalfsragout	95
Groenteschotel met bloemkool en bechamelsaus	97
Bonen in tomatensaus	99
Tagliatelle met gerookte paling	101
Kwartel met spek en witlof	103
Ossobuco	105
Varkensnek met zoethout en rodekool	107

## Desserten

Chocolademoelleux met peperkoek	111
Limoncello	113
Tante Fiens salade met suikerhartjes	115
Kruidige melk met marsepeincake	117
Halve appels uit de oven	119
Parijse wafels	121
Bladerdeegtaartjes met kruisbessen	123
Café d'amour	125
Appelcake	127
Appelbeignets	129
Aardbei met slagroom en pistache	131
Wentelteefjes met plattekaas en rode en blauwe bessen	133
Vanille-ijs met boerenjongens	135
Koekentaart	137
Spritskoekjes met chocolade	139



## **Wat je zelf klaarmaakt, smaakt het lekkerst**

Eten is één van onze basisbehoeften. Van jong tot oud. De laatste jaren is er in Vlaanderen sprake van een heuse kooktrend. De kookboeken en -programma's zijn niet meer op de vingers van één hand te tellen. En voor de meeste mensen geldt dat zelfgemaakte kost het beste smaakt.

In veel kookboeken wordt er soms makkelijk voorbijgegaan aan de wensen en noden van specifieke groepen in onze samenleving: eenpersoonsgezinnen, mensen met een beperking, ouderen... Dat brengt ons bij het unieke van dit seniorenkookboek. Het is speciaal ontworpen voor onze senioren die graag nog hun eigen potje koken, maar die botsen op een aantal moeilijkheden. Recepten in dit kookboek houden rekening met smaakverlies, mobiliteit, kleinere porties, budget...

De aandacht voor voeding bij senioren is een belangrijk punt in ons beleid. Obstakels om gezond te eten, het risico op ondervoeding en overgewicht en voldoende vochtinname zijn hierbij belangrijke aandachtspunten. De Vlaamse Regering werkt hiervoor aan oplossingen. Met het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGEZ) werd een convenant afgesloten met als doel thematische expertise te leveren op het vlak van voeding en beweging. Dit nemen we ook mee op in de lokale gemeenschap. Daarnaast is er de samenwerking met kenniscentrum eetexpert.be voor de ondersteuning en professionalisering van preventie en hulpverlening bij eet- en gewichtsproblemen voor alle leeftijdsgroepen. Daarnaast worden

via het platform “Gezonde Gemeente” lokale besturen ondersteund om gezondheidsacties op te zetten. 266 Vlaamse steden en gemeenten zijn hierop reeds ingeschreven. Evenwichtige voeding is er als gezondheidsthema opgenomen.

Want voeding dient niet alleen lekker te zijn, maar ook gezond. Gezond eten is een essentieel onderdeel van een gezonde en evenwichtige manier van leven, een levenswijze waardoor we langer kunnen leven en minder kans hebben op chronische ziekten.

Gevarieerde, evenwichtige voeding draagt tenslotte ook bij tot onze fysieke en mentale paraatheid. Het ‘Seniorenkookboek’ draagt meer dan zijn steentje bij. Het koppelt het nuttige aan het aangename door de zelfredzaamheid te stimuleren met lekkere eigenbereide maaltijden.

Eet gezond en geniet ervan.  
Smakelijk!

Jo Vandeurzen  
Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin





A photograph of an elderly woman with short, wavy grey hair, smiling warmly as she prepares vegetables in a kitchen. She is wearing a light-colored, long-sleeved sweater with thin, horizontal orange and white stripes. In front of her, on a dark countertop, are several fresh vegetables: a head of green cabbage, a dark green cucumber, and a bunch of purple and red beets with their green leafy tops. The background features a white brick wall and a white gas stove with black burners. The overall atmosphere is bright and cheerful.

# Kleine gerechten



Zorg bij de tweede binding dat het beslag niet te warm is, anders stollen de eierdooiers.





# Garnaalkroketjes met kropsla

## Bereiding

- Pel de garnalen en bewaar de schalen.
- Maak een garnalenmelk met de melk, de schalen, de tijm, de laurier en de peperkorrels en laat 10 minuten zachtjes inkoken.
- Smelt intussen de boter in een sauspan en voeg de bloem toe. Klop tot een roux en laat deze goed uitdrogen. Je weet dat de roux droog genoeg is als je een biscuitgeur ruikt.
- Giet de garnalenmelk door een zeef bij de roux. Klop met een garde goed door totdat je een mooi beslag krijgt zonder klonters.
- Laat de gelatine in koud water weken. Knijp uit als de gelatine soepel is geworden en doe bij het beslag. Meng dan de garnalen erdoorheen en werk af met cayennepeper, peper en zout
- Voeg als laatste binding de eierdooiers vermengd met de room toe.
- Schep de massa op een ingevette glazen plaat.
- Laat opstijven in de koelkast.
- Snijd de massa vervolgens in blokjes.
- Wentel voor het paneren de blokjes een voor een door de bloem, dan door het losgeklopte ei en ten slotte door het paneermeel.
- Verhit het frituurvet op 180 °C en frituur de kroketjes totdat ze goudbruin zijn.
- Serveer op een bedje salade en met een partje citroen.

## Ingrediënten

600 g Noordzeegarnalen  
750 ml melk  
1 takje tijm  
1 blaadje laurier  
10 peperkorrels  
80 g boter  
120 g bloem, gezeefd  
3 gelatineblaadjes  
cayennepeper  
peper en zout  
1 dl room  
2 eierdooiers  
olijfolie  
bloem  
ei, losgeklopt  
500 g paneermeel of panko  
frituurvet  
½ kropsla  
8 citroenpartjes



Je kunt de kroketjes (ongepaneerd) in de vriezer bewaren voor een volgende keer, altijd leuk als je onverwacht gasten krijgt.



MIDDEN



20 MIN.



MIDDELMATIG



15 STUKS



Door aan het water een beetje azijn toe te voegen zullen de schorseneren mooier wit blijven.

# Schorseneren in hamsaus

## Bereiding

- Borstel de schorseneren schoon en schil ze met een dunschiller. Snijd ze in stukjes van 5 centimeter en leg ze in een kom met water waaraan je de azijn toevoegt.
- Breng 500 milliliter water aan de kook met het citroensap en het zout en voeg de uitgelekte schorseneren toe. Laat 30 minuten op een laag vuur koken. Haal de schorseneren uit het water en laat ze afkoelen.
- Snijd de ham in reepjes. Verhit de boter in een pan tot ze goudbruin is en voeg dan de bloem toe. Roer 2 minuten en voeg de melk toe. Zodra de saus begint te binden, voeg je de groentebouillon toe. Roer en laat even koken. Voeg dan de reepjes ham en de schorseneren toe. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Warm de saus opnieuw op, maar laat ze niet meer koken. Roer met een spatel door de saus en werk af met de peterselie.

## Ingrediënten

700 g schorseneren  
kom water voor het schillen  
500 ml water  
2 eetlepels azijn  
sap van ½ citroen  
1 snufje zout  
120 g gekookte ham  
35 g boter  
35 g bloem  
250 ml melk  
250 ml groentebouillon  
peper en zout  
1 mespuntje nootmuskaat  
2 eetlepels peterselie, gehakt

## Schorseneren met ham en kaas in de oven



## Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Meng de schorseneren met de helft van de kaas en schep ze in een ovenschaal. Breng op smaak met zwarte peper en bestrooi met de rest van de kaas.
- Bak 10 minuten in de oven tot een mooie bruine korst ontstaat.

## Ingrediënten

restje schorseneren in hamsaus  
100 g geraspte kaas  
zwarte peper



LAAG



40 MIN.



MIDDELMATIG



2-3





In de supermarkt vind je verschillende soorten champignons. Je kunt verschillende soorten combineren voor wat meer variatie.



Dit gerecht ziet er natuurlijk het mooist uit in schelpen, maar als je die niet hebt, kan je altijd een schaaltje gebruiken.





# Champignons in de schelp

## Bereiding

- Borstel de champignons en verwijder de steeltjes.
- Fruit de gesnipperde ui en de knoflook in de boter en breng op smaak met de nootmuskaat en peper en zout.
- Voeg de champignons toe en bak ze tot ze gaar zijn.
- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Spoel de schelpen onder koud water en dep ze droog. Vul ze met het champignonmengsel, besprenkel met het citroensap en de olijfolie en bestrooi met de Parmezaanse kaas.
- Leg de schelpen op een bakplaat en bak ze 5-7 minuten in de oven. Bestrooi ze voor het serveren met de gehakte peterselie.

## Ingrediënten

400 g verse champignons  
½ ui, gesnipperd  
1 knoflookteentje  
30 g boter  
1 mespuntje nootmuskaat  
peper en zout  
lege sint-jakobsschelpen  
sap van ½ citroen  
3 eetlepels olijfolie  
50 g Parmezaanse kaas  
2 eetlepels peterselie, gehakt

## Maak een heerlijke toast met champignons en room



## Bereiding

- Bak de champignons in de boter, samen met de knoflook en de gesnipperde ui. Blus de champignons met de room en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer op vers of geroosterd brood en werk af met de gehakte peterselie.

## Ingrediënten

250 g champignons  
20 g boter  
1 knoflookteentje  
1 ui, gesnipperd  
100 ml room  
peper en zout  
2 sneetjes brood, vers of geroosterd  
2 eetlepels peterselie, gehakt



MIDDEN



20 MIN.



MIDDELMATIG



2-3



Als goedkopere variant kun je ook alleen kip gebruiken. Dan heet het recept hennenpot.



# Potjesvlees van kip, konijn en kalf

## Bereiding

- Snijd de groenten voor de bouillon in grove stukken. Doe deze samen in een grote kookpot en voeg water toe tot de pot vol is. Leg de kip, het konijn en het kalfsvlees erin en laat 1,5-2 uur koken op een laag vuur. Schep regelmatig het schuim eraf.
- Haal het vlees uit de pan en laat het afkoelen.
- Schep 0,5 liter van de bouillon door een zeef in een kom.
- Laat intussen de gelatine weken in koud water en snijd het vlees in stukken
- Kruid de bouillon met peper en voeg de wortel, prei, bleekselderij en ui toe.
- Voeg als extra smaakmakers het citroensap, de azijn en enkele draaien van de pepermolen toe.
- Verwarm de bouillon tot 50-60 °C, knijp de gelatine uit en doe deze bij de bouillon.
- Voeg de stukken vlees en de specerijen toe, en meng alles goed door elkaar. Giet alles in potjes en laat 1 dag opstijven in de koelkast.

## Ingrediënten voor de bouillon

- 2 takjes tijm
- 2 blaadjes laurier
- 3 takjes peterselie
- 2 ui
- ½ bleekselderijstengel
- ½ prei
- water
- 1 hoevekip, in stukken
- 1 konijn, in stukken
- 300 g kalfsvlees, in stukken

## Voor de afwerking van 0,5 liter bouillon

- 35 g gelatine
- 1 wortel, in stukjes
- ½ prei, in stukjes
- ½ bleekselderijstengel, in stukjes
- 1 ui
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels azijn
- zwarte peper
- snufje currypoeder (kerriepoeder)
- 2 kruidnagels
- snufje cayennepeper



Laatst had ik al mijn potjes gevuld en was er toch nog een beetje over. Ik deed de restjes in een ijsblokjesvorm en plaatste die in de koelkast. Ik maakte toastjes van boerenbrood en legde hierop de gestolde blokjes.

Je kunt dit leuk afwerken met vers basilicum of verse dille.



MIDDEN



1 DAG



MIDDELMATIG



2 DAGEN VOOR  
2 PERSONEN





De rosbeef moet vanbinnen mooi roze zijn.





# Boerenbrood met bouillisalade en rosbief

## Bereiding

- De basis van dit gerecht is een heerlijke runderbouilli. Kook daarvoor het rundvlees in water met de ui, de wortel, de bleekselderij, de tijm, het blaadje laurier en de peperkorrels.
- Haal de bouilli uit het kookvocht, laat afkoelen en snijd het vlees fijn.
- Pel de tomaat en snijd het vruchtvlees in blokjes. Bewaar enkele blokjes voor de garnering.
- Spoel de peterselie af en hak hem fijn.
- Meng het vlees met de mayonaise en spatel er de blokjes tomaat, de zilveruitjes en de peterselie onder. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid dan de rosbief. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit de boter in de pan tot ze goudbruin is. Bak de rosbief kort in de pan en geef hem langs alle kanten een mooi kleurtje.
- Leg hem op een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel met de olijfolie en bestrooi met peper en zout. Gaar nog 15-20 minuten in de oven.
- Serveer de bouillisalade en het rosbief op een sneetje boerenbrood en garneer met de bewaarde blokjes tomaat, de bieslook, de sla en zwarte peper.

## Ingrediënten

300 g rundvlees, zonder vet  
1 ui, in stukken  
1 wortel, in stukken  
1 bleekselderijstengel, in stukken  
2 g tijm  
1 blaadje laurier  
5 peperkorrels  
1 tomaat  
20 g peterselie  
mayonaise, naar wens  
1 eetlepel zilveruitjes  
peper en zout  
500 g rosbief  
4 theelepels extra vierge olijfolie  
enkele sneetjes boerenbrood  
20 g bieslook, gehakt  
50 g sla  
zwarte peper  
20 g boter



Fijne plakjes rosbief op boerenbrood zijn een leuk alternatief. Je kunt plakjes tomaat, rucola en geraspte Parmezaanse kaas toevoegen. Zo heb je een typisch Italiaans gerecht.



LAAG



40 MIN.



EENVOUDIG



2-3



Je kunt de haringen kort grillen en vervolgens bereiden zoals hiernaast beschreven. De rolmopsen hebben dan een aangename grillsmaak. Je kunt ook kruiden zoals paprikapoeder, cayennepeper of specerijzout toevoegen voor meer smaak.



# Geduldige rolmops

## Bereiding

- Leg de haringen op een snijplank en snijd de filets van de graat. Je kunt je vishandelaar vragen dit voor je te doen of je kunt de haringen in hun geheel bereiden.
- Spoel de filets onder stromend water af, leg ze met het vel naar beneden en dep ze droog. Hak de kappertjes en de augurkjes fijn. Pel de uien en snijd ze in ringen. Smeer de filets in met de mosterd en leg er de kappertjes en de helft van de uiringen op. Breng op smaak met zwarte peper. Rol de haringen stevig op en steek er een houten prikker door.
- Maak dan de marinade. Breng de azijn met het water, de suiker, de laurier, de peperkorrels, de jeneverbessen, de kruidnagel en het mosterdzaad in een steelpan aan de kook en laat 6 minuten op een laag vuur sudderen. Laat daarna alles afkoelen.
- Vul een glazen bokaal met de rest van de uiringen, de augurkjes en de peperkorrels en leg er de rolletjes haring bovenop. Giet de afgekoelde marinade erover en laat drie dagen marinieren.

## Ingrediënten voor de haring

6 haringen  
1 eetlepel kappertjes  
3 augurkjes  
3 uien  
1 eetlepel mosterd  
zwarte peper  
6 houten prikkers

## Voor de marinade

300 ml kruidenazijn of gewone azijn  
250 ml water  
15 g suiker  
1 blaadje laurier  
8 peperkorrels  
4 jeneverbessen  
1 kruidnagel  
10 g mosterdzaad



Als je rolmopsen in je koelkast hebt staan, ben je altijd voorbereid als je onverwacht bezoek krijgt. Je kunt er namelijk snel enkele kleine gerechten mee op tafel toveren, van een glaasje met haring tot een toast met witlofsalade.

## Bereiding

- Toast de boterhammen en beboter ze.
- Pel de ui en snipper hem. Spoel de sla en snijd in reepjes. Halveer het witlof, verwijder de bittere kern en snijd het witlof in reepjes. Meng de ui en het witlof met de mayonaise en de gehakte peterselie en breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de toasts met de sla, schep er het witlofmengsel op en schik daarop de haring in stukjes. Serveer met een trappistenbier.

## Ingrediënten

2 boterhammen zonder korst  
5 g boter  
1 ui  
30 g krulsla  
1 witlofstronkje  
2 eetlepels mayonaise  
1 eetlepel gehakte peterselie  
peper en zout  
restjes haring



LAAG



3 DAGEN +  
15 MIN.



MIDDELMATIG



2 DAGEN VOOR  
2 PERSONEN





1000  
APPROX

SERAX

800

Boro 3.3

600

1000ml

400

200



# Zoetzuur met klasse

## Bereiding

- Breng de azijn met de olie, de jeneverbessen, de knoflookteentjes, de peperkorrels, het zout, de suiker en zwarte peper naar wens aan de kook. Maak de groenten schoon en snijd ze in grote stukken. Voeg eerst de uien en de paprika toe aan het azijn-oliemengsel en laat 10-15 minuten koken. Voeg dan de augurken toe maar laat het mengsel niet meer koken.
- Laat alles afkoelen, voeg de gehakte peterselie toe en verdeel alles over glazen potten.
- Je kunt de ingemaakte groenten één tot twee maanden bewaren.

## Ingrediënten

600 ml wittewijnazijn  
800 ml olijfolie  
5 jeneverbessen  
2 knoflookteentjes  
10 peperkorrels  
50 g zout  
50 g suiker  
zwarte peper  
200 g kleine uien  
½ gele paprika  
½ rode paprika  
6 verse augurken  
20 g peterselie, gehakt



Behalve de hierboven vermelde groenten kun je ook bloemkool, venkel, wortel, bleekselderij en raapjes op dezelfde manier inleggen.

Zuren breken zuren af. Je kunt bij dit gerecht een sauvignon blanc drinken, die is licht zurig. Als je die niet hebt, past witte wijn uit een fles die al een paar dagen open is er ook goed bij.



MIDDEN



30 MIN.+  
1-2 MAANDEN  
HOUDBAAR



MIDDELMATIG



2



Je kunt aan deze salade augurkjes, kappertjes, hardgekookte eieren of gehakte peterselie toevoegen.



# Amandel-kipsalade

## Bereiding

- Deze bereiding is ideaal om restjes kip te verwerken.
- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Klop de eierdooiers met de mosterd los in een kom. Voeg onder voortdurend roeren heel voorzichtig olie toe tot je een stevige mayonaise hebt. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur de restjes kip in stukjes en voeg deze aan de mayonaise toe. Voeg de helft van de gewone en de rode ui toe. Meng goed en voeg ook de fijngesneden bieslook toe.
- Rooster de amandelschilfers in de oven. Strooi ze over de salade en werk af met de rest van de gesnipperde ui en de stengels bieslook.

## Ingrediënten

4 eierdooiers  
3 theelepels zachte mosterd  
arachideolie  
peper en zout  
400 g kip  
1 ui, gesnipperd  
1 rode ui, gesnipperd  
20 g bieslook, plus enkele stengels voor de afwerking  
30 g amandelschilfers

## Gevulde croissants met kip



## Bereiding

- Snijd de croissants open en vul ze met de gemengde sla, de parmaham en de amandel-kipsalade.

## Ingrediënten

2 botercroissants van de bakker  
50 g gemengde sla  
2 sneetjes parmaham  
100 g amandel-kipsalade



LAAG



20 MIN.



MIDDELMATIG



2-3

**www.lannoo.com**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

*Tekst en recepten:* Glenn Van Gerwen

*Fotografie gerechten:* Lennert Deprettere

*Coverbeeld en stockbeelden binnenwerk:* © iStockPhoto

*Grafische vormgeving:* Beeld.Inzicht

*Management Glenn Van Gerwen:* Erik Goossens, Boxs

Met dank aan Serax voor het gebruik van het servies.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:

redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/475– NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 2615 2

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