

Couscous & Hutspot

Recepten voor vriendschap



Couscous & Hutspot

Recepten voor vriendschap



Recepten



Colofon

Uitgave van
Stichting Helden Mondiaal | in het kader van het project 'Samen zijn we Helden'
Recepten voor vriendschap | Couscous & Hutspot
ISBN | EAN 978-90-78353-09-6 | Helden, november 2009

Samenstelling

Tekst | Redactie

Interview met | Recepten

Patrick van 't Hooft

Aïcha Aoumouzoun | Laïla Aoumouzoun | Saadia Aoumouzoun |
Nezha El Bouzidi | Yuqiu Dai | Helma Derks | Alma Dreshaj |
Drita Dreshaj | Kezban Gündüz-Alkılıç | Gaula El Hafedi | Bahija
Hakiki | Astrid Hengstmengel | Khadija Janssen | Astrid Joosten |
Margriet Keunen | Hanife Rama | Chantal de la Roy | Jumana
Sheiko | Loosik Sinaei | Khadija Vaessen-Nasir | Meggy Vaessen |
Mariëlla Verstraeten | Patricja Zielonka

Adviezen

Met dank aan

Raf Janssen, Khadija Janssen en Astrid Joosten

Alle vrouwen van de internationale eetgroep in Helden
en iedereen die heeft meegedacht en meegewerkt

Subsidie

Deze publicatie is tot stand gekomen in het kader van het project 'Samen zijn we Helden'
dat financieel ondersteund wordt door de gemeente Helden, de provincie Limburg en
het Ministerie van VROM, Directoraat-Generaal Wonen, Wijken en Integratie.

Samen zijn
we Helden!

Fotografie
Vormgeving
Grafische Dienstverlening
Milieu informatie

Sacha Ruland | Sacha Ruland Fotografie, Eijsden
Nathalie Arts | ARTs Now design, Maastricht
Andi Druk, Maastricht-Airport
Deze uitgave is gedrukt op FSC-papier
Meer toelichting op: www.fscnl.org/nl



Bestellen

Deze publicatie kan worden besteld door € 7 (4,50 + 2,50 verzendkosten) over
te maken op bankrekening 141 957 220 t.n.v. Helden Mondiaal onder vermelding
van 'Couscous & Hutspot' en het afleveradres

Info

Wie meer informatie wil over de internationale eetgroep kan
een mail sturen naar esprit663@hotmail.com



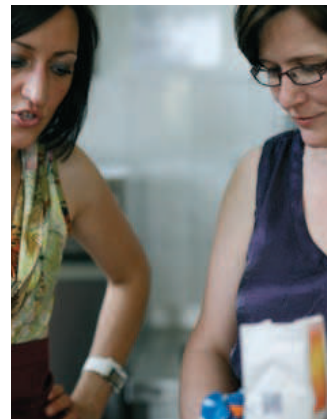
Kleurrijke vrouwen en hun recepten

37^{*} 23



* Aicha Aoumouzoun * Laila Aoumouzoun * Saadia Aoumouzoun * Nezha El Bouzidi * Saadia Chouirid * Yuqiu Dai * Helma Derks * Betty Dirksen * Alma Dreshaj * Ariana Dreshaj * Drita Dreshaj * Gjejljan Dreshaj * Kezban Gündüz-Alkilic * Gaula El Hafedi * Bahija Hakiki * Gonny Heijmans * Astrid Hengstmengel * Nasrin Irani * Khadija Janssen * Astrid Joosten * Margriet Keunen * Gisela Kruppa * Matty Peeters * Gresa Rama * Hanife Rama * Chantal de la Roy * Tiny Verstegen * Jumana Sheiko * Loosik Sinaei * Nabat Sinaei * Emily Smits * Serbeze Tabako Shaluhovi * Khadija Vaessen-Nasir * Meggy Vaessen * Mariëlla Verstraeten * Ellen Vromans * Patricja Zielonka

* 37 vrouwen komen maandelijks bij elkaar (2009). 23 van hen geven in dit boek hun verhaal en recept.





Gaula el Hafedi

Land van herkomst: Marokko
Woonachtig in de regio Helden sinds: 1997

Middellandse Zee-meisje

Ik kom uit het land van de zee en ben een echt Middellandse Zee-meisje. Ik ben geboren in Tanger. Mijn gerecht is echt Noord-Marokkaans, in het zuiden gebruiken ze heel andere kruiden. Wij aten vroeger thuis heel veel vis. Nu maak ik nog steeds veel visgerechten. Niet dat ik me meer Marokkaans voel als ik dit maak hoor, ik vind het gewoon lekker! Bij de eettafel is het heel gezellig, maar we praten soms ook over heel serieuze dingen, vaak wel in een kleiner groepje. Sinds kort draag ik een hoofddoek. Sommigen zeiden: Huh, jij? Hoezo? Dan leg je het uit en dan snappen ze het. Het is verder geen onderwerp geweest.

Nodig

1 dorado (vis, 1 kg)

6 tomaten

150 gram garnalen

150 gram inktvis

8 grote garnalen

1 citroen

10 gram gember

3 teentjes knoflook

half bosje peterselie

half bosje koriander

2 eetlepels olijfolie

1 theelepel paprikapoeder

1 theelepel komijn

halve theelepel zwarte peper

snufje zout

Dorado in de oven

Voor 6 personen | 1,5 uur

Bereiding

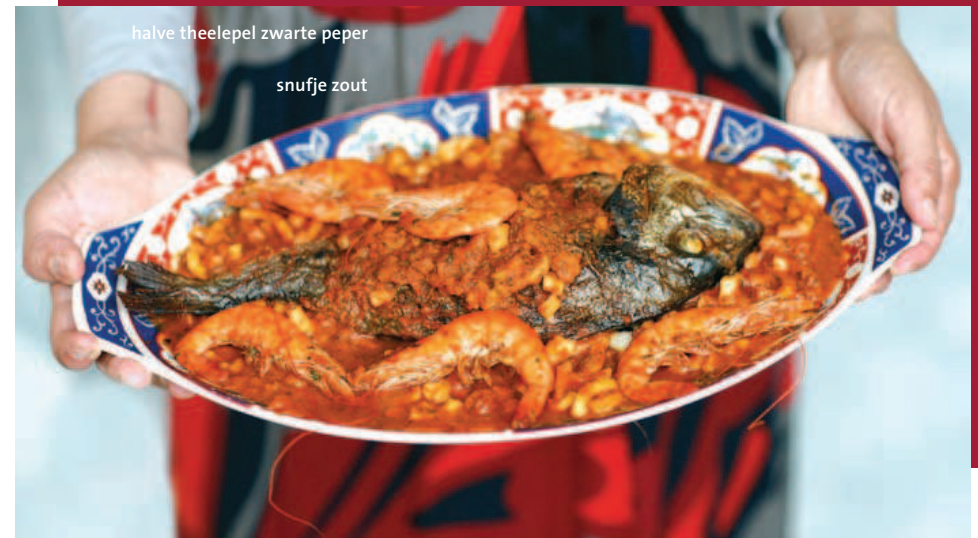
Meng de kruiden. Leg de dorado in een bakschaal en maak er drie sneden in. Doe de kruiden, de olijfolie, het citroensap en de knoflook (geraspt) in de sneden, zodat ze er goed in kunnen trekken.

Leg de (hele) tomaten met een beetje olijfolie in een kom, en mix het fijn met een staafmixer.

Doe de gepureerde tomaten, garnalen en de inktvis ook in de schaal en zet het 1 uur in de oven op 250 graden.

Doe vervolgens de 8 grote garnalen in een pan met een beetje olijfolie, citroen en een snufje zout en bak ze 10 minuten.

Als de vis klaar is, garneren met de grote garnalen.



"Deze avond
pakt niemand ons af"



Het verhaal van de eettafel

Elke laatste zaterdag van de maand is het feest in het gebouw van welzijnsorganisatie Vorkmeer in Helden-Panningen.

Vrolijk pratende vrouwen zitten aan een lange tafel te genieten van zelf klaargemaakte lekkernijen. Dit is het verhaal van een groep kookvriendinnen van verschillende culturen die steeds groter en kleurrijker werd.

Een verhaal over Heldense vrouwen die elkaar spontaan vonden.

Overheden, welzijnsinstellingen, organisaties van allochtonen: ze doen al jaren vreselijk hun best om mensen van verschillende culturen meer met elkaar in contact te brengen. Niet óver elkaar praten, maar mét elkaar. Dat vinden we allemaal de beste manier om elkaar beter te leren kennen en vooroordelen over en weer weg te nemen. We organiseren buurtfeesten, open dagen, discussieavonden. Soms helpen ze de integratie een stukje verder, soms ook helemaal niet. Maar het kan ook zó maar gaan, vanzelf.