

Een Amsterdams kookboek

Amsterdam aan tafel bevat recepten voor goedkoop en lekker eten. Een cadeau van de jarige Stadspas. Tekst Marcel Schor Beeld Erik Veld

Amsterdam aan tafel is een gratis kookboek voor stadspashouders (met groene stip én blauwe ruit). Het boek is een cadeau van Stadspas Amsterdam, die deze maand 30 jaar bestaat. Met dit gratis kookboek wil Stadspas laten zien hoe je met weinig geld toch heel lekker, gezond én gevarieerd kunt eten.

“We hebben meer dan tweehonderd recepten ontvangen na een oproep in dit blad, op sociale media, in buurthuizen en via Resto van Harte”, zegt Eunice Nijlant (40), samensteller van het boek.

Voor alle keukenprinsen en -prinsessen: de gerechten in Amsterdam aan tafel zijn een stuk afwisselender dan van Yotam Ottolenghi en vele malen eenvoudiger dan van Jamie Oliver. Ze variëren van stamppot tot curry en van kroketten tot vegetarische gerechten. Alle windstreken zijn vertegenwoordigd. Bovenal sluiten de circa 150 recepten aan op het budget van de Amsterdammer die niet veel te besteden heeft. De recepten kun je in een gewone keuken maken, zonder dat je ingewikkelde keuken-attributen voor in huis hoeft te halen. Het boek is ingedeeld op hoofdingrediënten: diverse groenten,

Gevarieerd en gezond eten met jubilerende Stadspas

aardappelen, fruit en vlees- en visvervangers.

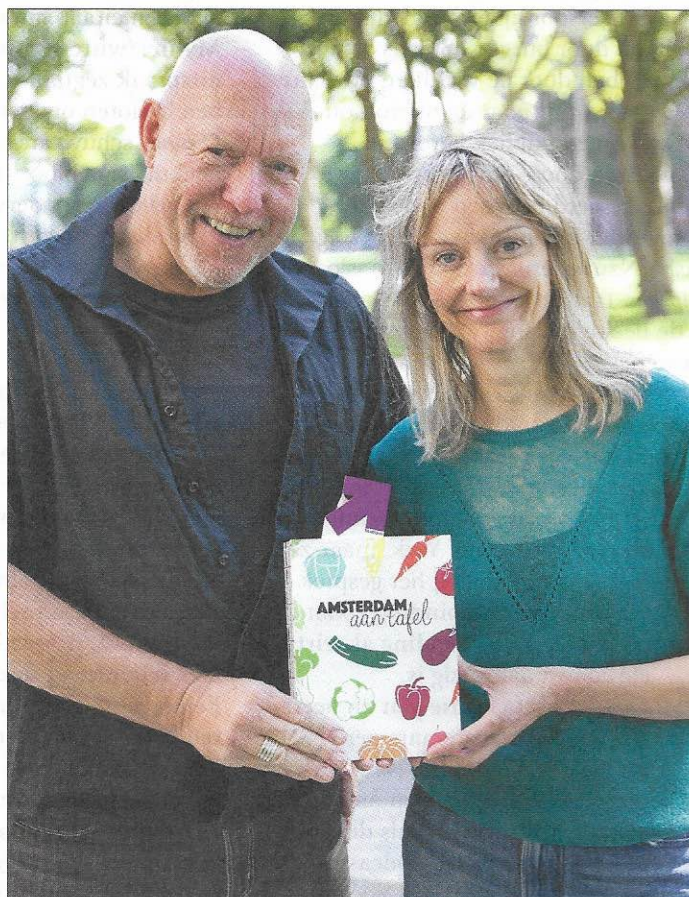
Nijlant: “We stelden als eis dat in elk recept groente moest zitten.”

Mede-initiatief-

nemer Douwe Veenstra (65), senior relatie-manager bij Stadspas, vult aan: “En we wilden iets doen met voedsel dat over is en vaak bij de Voedselbank en andere goede doelen-instanties belandt. Er zit soms heel veel wortel in die voedselbankkratten, die stop je in de stamppot en dat heb je na een paar keer eten wel gezien. In het kookboek staan dus verschillende recepten met wortel, van soep tot taart.” Eunice Nijlant: “Het idee ontstond in Amsterdam-Oost. We verzamelden daar gezonde recepten van buurtbewoners en die plaatsten we in een gratis tijdschrift. Dat was een succes. We vroegen ons af of

we dat idee niet over de hele stad konden uitrollen.”

“Onze plannen voor een kookboek kwamen in een stroomversnelling door mijn Surinaamse buurman”, voegt Veenstra toe “Hij vond dat we vanuit Stadspas meer



Douwe en Eunice presenteren hun Amsterdams kookboek

met eten moesten doen. Hij grapt: ‘Dan heb ik ook wat aan die pas.’ Mijn wens is dat mensen met dit kook-

boek samen gaan koken en vaker samen gaan eten. Door al die recepten kom je ook nog eens in aanraking met gerechten uit alle delen van de wereld. En dat is echt lekker!”

Veenstra is niet pas plan om het bij dit kookboek te laten: “We willen buurt-diners organiseren, zoals je die hebt in buurtcentrum de Meevaart. Er staat daar

elke avond een ander team in de keuken, dat voor weinig geld goed kookt. Eten verbreedert.”

Hoe gingen jullie bij het samenstellen te werk? Nijlant: “We wisten van de Voedselbank welke groenten vaak in een krat zit, daar selecteerden we de recepten op. De recepten zijn van mannen en vrouwen, jong en oud, uit alle stadsdelen

en van verschillende culturele achtergronden. We hebben ook recepten van statushouders.”

Alle recepten zijn gecontroleerd of ze te koken zijn én of ze smaken. Ook diëtisten hebben meegekeken.

In *Amsterdam aan tafel* vertellen bekende Amsterdammers als Marieke Samallo van het Milkshake-festival, Howard Komproe, André van Duin en Dries Roelvink over hun favoriete recept. Maar er komen ook vooral gewone Amsterdammers aan het woord.

Nijlant: “Ik ben voor het boek bij tientallen mensen over de vloer geweest. Haitham, een Libanese man van 67, is mij het meest bijgebleven. Hij ging pas koken nadat we

uitgebreid thee hadden gedronken en hapjes gegeten. Voordat we foto’s mochten maken, wilde hij dat we eerst de tijd namen om van zijn gerecht te proeven.” *Amsterdam aan tafel* is 450 pagina’s dik en is gratis voor alle stadspashouders, tot en met 31 oktober (op = op) af te halen bij OBA-filialen in Amsterdam en Diemen.

amsterdam.nl/stadspaskookboek

Voor niet-stadspashouders in de winkel verkrijgbaar voor €19,99, bij Hoogstins Boekhandel, Kinkerstraat 117 en Scheltema, Rokin 9