



‘Lekker (kerst) eten als je oud bent (+ retro recept)’



‘Oud worden is prima, maar oud zijn vind ik vreselijk’ en ‘Ik ga echt niet in zo’n tehuis zitten’, zijn de stellige uitspraken van mijn 83 jarige moeder. Zij leest dagelijks 3 kranten, is zeer bij de tijd en kookt nog elke dag. Als ze bij ons komt speelt ze op leven en dood scrabble met mijn man, want óóit zal ze van hem winnen. Toen ik laatst op tv kwam, belde ze een dag ervoor wanneer ik nou kwam want ze zat al bijna een uur (en zoals bleek een dag te vroeg) te kijken en had me nog niet gezien. Als ze belt dan vindt ze dat ik te hard werk en wil ze weten of er op het apparaat (de computer) nog iets over mijn boek is gezegd.

In de media, mede door alle bezuinigen, wordt ons geen rooskleurig beeld voorgehouden van ouder zijn. Toch is het alternatief (jong sterven) ook geen optie. Doordat de mensen steeds langer thuis blijven wonen, zijn de mensen die in een verpleeghuis worden opgenomen vaak al erg zorgbehoevend. In combinatie met bezuinigen tekent dit mede het beeld. Maar stel nu, je zit als oudere in een zorginstelling en het is kerst. Eet je dan in je eentje vreugdeloos gekookt en gepureerd eten? Daar ging ik zelf eerlijk gezegd een beetje van uit. Daarom was ik laatst zo aangenaam verrast. Over hoe het ook kan en vaak al gebeurt. In opdracht van VWS interviewde ik enkele chef koks die in zo’n instelling werken en [tekende hun verhaal en kerstmenu op.](#)

Verrassend vond ik dat een van de chefs al jaren met lokale en biologische ingrediënten kookt. Dat heeft als meerwaarde dat de bewoners veel beter eten en minder vitaminepillen hoeven te slikken. Niet in alle

verpleeghuizen wordt op deze manier gekookt, maar mogelijk zetten de chefs die ik sprak wel een trend voor de toekomst. 'De geur die het bakken van uien of het stoven van bijvoorbeeld hachee door het huis verspreidt bezorgt de mensen een behaaglijk thuisgevoel.'

Tijdens de gesprekken viel vooral de liefde voor de bewoners op. Behalve verstand van lekker eten hadden de koks ook kennis en inzicht in wat oudere mensen beweegt. Zicht op wat hoort bij het proces van ouder worden, 'Je zet ze geen biefstuk maar een lekker zacht gegaarde kalfssukade voor', en ook over eenzaamheid. 'Met kerst hoort niemand alleen te zitten.' Om de familie erbij te betrekken organiseren sommige instellingen tegen kostprijs hele kerstmenu's waarbij die familie mag aanschuiven. Maar ook voor wie minder rijk bedeed is met bezoek, wordt van alles gedaan om een fijne kerst te hebben. Zo schuiven de verzorgenden in hun feestkleding aan tijdens de brunch en tafels worden mooi gedekt. Ook de kerstmenu's vond ik verrassend, zoals een stoofpotje met maïdera, chocolade en paddenstoelen, of een stampotje van witlof en peer.

Ik deel hier het recept van abrikozencompote van Het Parkhuis, chefkok John Oschmann vertaalde het alcoholische drankje boerenmeisjes naar een iets onschuldiger versie.

Blog door Joke Boon, [Boonappetit.nl](https://www.boonappetit.nl)

Abrikozencompote

Een heerlijk frisse compote met een nostalgisch tintje. De abrikozen worden gestoofd in een mengsel van appelsap en brandewijn en lauwwarm geserveerd. Dat is een knipoog naar het boerenmeisje; een alcoholisch drankje van op brandewijn ingelegde abrikozen.

voor 6 personen

Ingrediënten

- 500 gram gedroogde abrikozen
- 75 ml brandewijn (bij de slijterij is goede brandewijn (35%) van het merk Mispelblom te koop)
- 75 ml appelsap
- 75 ml koolzuurhoudend bronwater (Spa rood)
- 1 kaneelstokje
- 125 gram suiker
- 1 zakje vanille suiker
- 1/2 citroen uitgeperst
- 2 tl maïzena of aardappelzetmeel

Bereiding

- Doe de abrikozen in een pan, overgiet ze met de brandewijn, het appelsap en het koolzuurhoudende water. Steek het kaneelstokje ertussen en dek af. Laat een nacht weken op een koele plaats.
- Breng na de weektijd de abrikozen met het weekvocht en de suiker, vanillesuiker en het citroensap aan de

kook. Laat de abrikozen 20-25 minuten zachtjes gaar koken.

- Verwijder het kaneelstokje. Roer de maïzena los met een klein beetje water en voeg dit al roerend in een straaltje toe aan de abrikozen. Kook nog 1-2 minuten tot het licht gaat binden.
 - Serveer de compote lauwwarm in een schaalje.
-

tags:

[Goede voeding](#) (23), [Kerst](#) (14)