

A man with a beard and mustache, wearing a grey chef's jacket, is smiling and looking at the camera. He has a bunch of fresh green herbs in his mouth and is holding a bunch of celery in his left hand. The background is a kitchen with stainless steel surfaces. The text 'Het meest rampzalige kookboek' is overlaid on the image in white, with a red and orange diagonal line striking through the word 'rampzalige'.

Het meest ~~rampzalige~~ kookboek

Voor als er pittige tijden aanbreken



**Veiligheidsregio
Zuid-Limburg**



Pag. 6



Pag. 10



Pag. 14



Pag. 18



Pag. 22

Zonder stroom iets lekkers klaarmaken kan best een uitdaging zijn. Maar als je een paar lang houdbare producten in huis haalt, kun je daar meer mee dan je denkt. Bekijk de recepten van deze Zuid-Limburgers maar eens. Leg dit boekje bij je noodpakket en jij eet sowieso lekker!

Beste inwoner van Zuid-Limburg,

Stelt u zich eens voor: De stroom valt uit. Niet voor een paar uur, maar voor een paar dagen. Dan heeft u geen verlichting, geen koelkast en geen wifi. Maar ook geen stoplichten, geen pinautomaten en geen liften. Ineens merkt u hoe afhankelijk we in het dagelijks leven zijn van dingen die we vanzelfsprekend vinden.

Toch hoeft zo'n situatie niet meteen stress en chaos te betekenen. Met een beetje voorbereiding kunt u zichzelf en de mensen om u heen de eerste 72 uur goed redden. Dit kook- en inspiratieboekje helpt daarbij. De recepten en tips van koks en inwoners uit onze regio laten zien hoe u lekkere en voedzame gerechten kunt maken met producten uit de voorraadkast of uit uw noodpakket. Verder staan er veel slimme oplossingen en praktische ideeën in voor als er even geen stroom is.

Niet ongerust, maar bewust

Het boekje nodigt uit om stil te staan bij de eigen voorbereiding. Wat heeft u eigenlijk in huis als u even niet naar de winkel kunt? Hoe goed kunt u zichzelf redden? En weet u waar u betrouwbare informatie kunt vinden? Daarover geef ik als voorzitter van Veiligheidsregio Zuid-Limburg graag een praktische tip mee. Want weten waar je betrouwbare en actuele informatie kunt vinden wanneer het erop aankomt, is belangrijk. Download daarom de Zuidlimburgveilig-app. Via deze app krijgt u waarschuwingen, informatie en praktische tips bij een noodsituatie in onze omgeving. Dat helpt om overzicht te houden en rust te bewaren, juist wanneer er veel

tegelijk gebeurt. Maak ook goede afspraken met de mensen om u heen. Want juist in een noodsituatie maken burens, familie en vrienden het verschil. Zo zijn we niet alleen zelfredzaam, maar ook sámenredzaam. In Zuid-Limburg kijken we naar elkaar om. Dat zit in ons.

Wie zich vandaag voorbereidt, is morgen sterker. En daarmee helpt u ook anderen. Ik wens u veel leesplezier, kookinspiratie en vooral: goede gesprekken aan tafel. Zo bereidt u zich stap voor stap voor op 72 uur zonder stroom.



W.A.G. Hillenaar
Burgemeester van Maastricht
Voorzitter Veiligheidsregio Zuid-Limburg

Zuidlimburgveilig-app

Als het donker wordt, blijven we helder

In Zuid-Limburg kijken we naar elkaar om. We vertellen over onze voorbereidingen. En we delen lekkere recepten met noodproducten. We denken samen vooruit. Jij denkt ook vooruit.

Maar weet je ook waar je betrouwbare informatie vindt als de stroom uitvalt?

Met de Zuidlimburgveilig-app ontvang je direct officiële informatie van Veiligheidsregio Zuid-Limburg (VRZL).

- ▶ Wat is er aan de hand?
- ▶ Wat kun je het beste doen?

Geen geruchten. Wel duidelijkheid en actuele informatie. Dat helpt jou en de mensen om je heen. Veel van de informatie is ook zonder internet te lezen, zoals 'Wat te doen bij stroomuitval'. Download de app vandaag nog en ben voorbereid op en geïnformeerd bij noodsituaties.



Het kost je één minuut
Scan de QR-code voor
Android of voor Apple en
installeer direct gratis.

Wat doet VRZL bij stroomuitval?

Bij een grootschalige stroomuitval coördineert Veiligheidsregio Zuid-Limburg de hulpverlening in onze regio. Samen met gemeenten, brandweer, politie, GHOR en de netbeheerder zorgen we dat hulp op de juiste plek komt en dat inwoners betrouwbare informatie krijgen.

Is jouw noodpakket al compleet?

Met een noodpakket ben je voorbereid en kom je de eerste 72 uur goed door. Veel spullen heb je waarschijnlijk al in huis. En met de recepten in dit kookboek maak je van ingrediënten uit je noodpakket, zoals droge

pasta en blikjes tonijn, verrassend lekkere gerechten. Maar eten is maar een deel van het verhaal. Natuurlijk is een blikopener onmisbaar, maar ook deze spullen mogen niet ontbreken in je noodpakket:



Flessen water: reken op 3 liter per persoon per dag.



Toiletartikelen: denk aan wc-papier, zeep, tandenborstel, tandpasta, vochtige doekjes en desinfecterende gel.



Radio op batterijen of op zonne-energie: om L1 radio te luisteren via FM 95.3, de rampenzender bij grote noodsituaties



Warme dekens: onmisbaar als de verwarming het niet meer doet.



Een aggregaat of batterij voor medische apparatuur



Lijst met belangrijke telefoonnummers en kopieën van identiteitsbewijzen: als niets meer werkt, is papier ineens goud waard.



Zaklamp: om je te oriënteren in het donker. Zorg ook voor extra batterijen



EHBO-doos: voor eerste hulp zonder stress.



Kaarsen, waxinelichtjes en lucifers: voor licht als het donker wordt (en een beetje sfeer).



Een fluitje: klein, maar kan heel handig zijn om te laten weten waar je bent



Contant geld: zonder stroom kun je niet pinnen. Houd €70 per volwassene en €30 per kind apart.



Reservesleutels: van je woning en je auto.



Gereedschap: zoals een hamer, zaag en kniptang.

Misschien heb je dit ook nodig:

- Babyvoeding, luiers en verzorgingsproducten
- Voer voor je huisdieren
- Een noodaggregaat
- Medicijnen (bewaar ze op een koele plaats)
- Bril of contactlenzen + vloeistof

Wie controleert de burens? Bespreek dit samen en schrijf het op in een noodplan. Je vindt het format bij Stap 2 op: zuidlimburgveilig.nl/blijf-72-uur-veilig

Denk ook aan je noodplan!

Naast producten in huis hebben, is het belangrijk dat iedereen weet wat hij of zij moet doen. Wie haalt de kinderen op? Waar spreek je met elkaar af?

Controleer je noodpakket elk halfjaar

Loop het pakket even na en vul aan waar nodig. Tip: doe je voorbereidingen samen. Maak afspraken met je burens. Misschien heeft de ene buur een radio en de ander gereedschap. Kijk voor meer informatie op: zuidlimburgveilig.nl/blijf-72-uur-veilig



Onmisbaar & houdbaar

- Zonnebloemolie
- Kippenbouillonpoeder
- Italiaanse kruiden
- Sojasaus
- Ponzu



‘Ik betaal zelden voor hout, een omgewaaide boom zaag en hak ik zelf klein’

De bushcrafter van Zuid-Limburg

Bij rampspoed blijft de polonaise achterwege. Maar zelfs als er niets valt te vieren, en geen runderpoulet voorhanden is, hoeft je het niet helemaal zonder ‘zoervleisj’ te stellen. Ralph Pieters, chef en manager van Landgoed Biesenhoef in Geleen, geeft aan deze allemansvriend een twist ‘voor het geval dat’.

Ralph Pieters (42) heeft het al eens aan de hand gehad, een voor Nederlandse begrippen grote stroomstoring. „Het gebeurde midden in de service. De gasten konden we niet naar huis sturen. Dan moet je als chef snel schakelen. We hebben de barbecue gebruikt. En in de keuken zelf hebben we zaklampen gebruikt om de koude gerechten te bereiden en de borden op te maken. Het was wat donker in de keuken, en het duurde wat langer voordat de gerechten gereed waren. Maar je kunt, als je wilt, op standje primitief best ver komen.”

De producten in de koelkast en vriezer zijn bij een eendaagse stroomuitval nog vers en bruikbaar. Laat hij zich ook niet kisten als vers niet meer voorhanden is? „Ik raak niet snel in paniek. Ik ben op mijn twaalfde begonnen in de horeca, ik heb al voor aardig wat hete vuren gestaan. Als ze me vragen mee te doen aan Expeditie Robinson zeg ik gelijk ja. Ik denk dat ik van mezelf mag zeggen dat ik een bushcrafter ben, ik overleef in de vrije natuur.”

Hij is iemand die zijn zaakjes goed voor elkaar heeft. „Ik vind het belangrijk om zelfvoorzienend

te zijn. We hebben een eigen moestuin, zonnepanelen en drie ouderwetse houtkachels. Wij zullen het niet snel koud hebben als er iets naars gebeurt. Minimaal één kuub hout ligt er in de opslag. Ik woon in het bosrijke Wittem. Als er een boom is omgewaaide of gekapt, word ik gebeld. Die boom zaag en hak vervolgens zelf klein. Ik betaal zelden voor hout.”

In 2019 is hij door Roy en Mandy Paes gevraagd als chef en manager van Landgoed Biesenhof in Geleen, stammend uit 1259, naar ‘een leuker niveau’ te tillen. „Ik ben fan van oosterse smaken. Aan veel gerechten geef ik een Japanse twist. Ponzu en sojasaus heb ik, zowel hier als thuis, altijd op voorraad. Als je tijd over hebt, kun je sojasaus zelf maken. Maar die van Kikkoman volstaat. De overige ingrediënten koop ik zo dichtbij mogelijk in. Lokaal, in elk geval uit Nederland, is mijn maatstaf.”

Zowat elke Limburger zweert bij zoervleisj, een stoof van rundvlees. „Eigenlijk is het een stoof van zoetzuurvlees. De peperkoek en appelstroop compenseren het zuur van de azijn. Zuurvlees, vrijwel altijd gecombineerd met frietjes, is als snack met carnaval nog altijd hét trending topic, want een lekkere bodem. Als maaltijd kun je er zoveel afleiding aan geven als je wilt. Je kunt er paddenstoelen aan toevoegen, of blokjes pompoen. De frietjes zijn te vervangen door rijst, brood, een frisse salade, of, in crisistijd, door chips.”



Noodvariant op 'zoervleisj' (Limburgs zuurvlees)



Bereiding

Giet het conserveringsvocht uit het blik af. Marineer de jackfruit met de specerijen en het zout en leg deze afgedekt in de rode wijn met water en azijn voor 24 uur op een koele plek in huis. Zet de volgende dag het gemarineerde jackfruit op een campinggaspitje buiten en laat het vocht inkoken. Voeg hierna de stroop toe en laat het geheel garen. Zodra het vruchtvlees gaar is, voeg je zilveruitjes en de ontbijtkoek toe. Breng het geheel op smaak met de runderbouillonblokjes en eventueel een beetje zout.

Ingrediënten voor 4 personen

- 400 gram jackfruit uit blik
- 200 gram appelstroop
- 2 deciliter rode wijn
- 2 deciliter water
- 2 deciliter natuuraazijn
- 5 kruidnagels
- 5 laurierbladeren
- 2 theelepels zout
- 3 runderbouillonblokjes
- 150 gram ontbijtkoek
- 200 gram zilveruitjes



Onmisbaar & houdbaar

- Peper & zout
- Crackers
- Wraps
- Chocopasta
- Hagelslag

‘Wat als je je telefoon ineens niet meer kunt opladen? Ongemerkt doe je daar bijna alles mee’



Zonder stroom maar met een plan

Nina Schobben en Babs Janssen zijn niet van het schouderophalende soort. De twee vriendinnen, beiden studierend aan Maastricht University, denken serieus na over hoe verder als de elektriciteitsvoorziening uitvalt.

Nina Schobben (21), student Belastingrecht en Psychologie, en Babs Janssen (22), student Rechtsgeleerdheid, uit Maastricht studeren en wonen nu vier jaar in Maastricht. Eten doen ze geregeld samen. Of bij Nina of bij Babs. Als studenten kunnen ze het zich niet veroorloven vaak buiten de deur te eten. „We koken dus best vaak. Maar meestal wel gemakkelijk. Een AVG'tje, ofwel iets met aardappel, vlees en groenten, een pasta, een wrap. Of rijst met iets van kip erbij. Wat we wel eens doen, is sushi of een poké bowl halen. Ooit hebben we geprobeerd zelf sushi te maken. Dat is best veel werk. De eigengemaakte sushi smaakte prima, esthetisch week die wel behoorlijk af van die uit de winkel”, erkent Nina.

Zij zat ooit op de scouting. „Dat is alweer even geleden. Maar ik denk dat het me nog wel zou lukken een kampvuurtje te maken. Ik kom in elk geval een heel eind.” Opgegroei in de buurt van Maaseik, net over de grens in België, heeft Babs als kind heel wat kikkervisjes gevangen. „We woonden aan het water, aan een beek grenzend aan een dijk met daarachter de Maas.

We waren daar altijd aan het spelen, aan het stoeien. Of ik nu nog steeds leuk vind om in de vrije natuur rond te banjeren, dat denk ik niet. Ik zou me er een dag of twee kunnen vermaken. Daarna ga ik snakken naar een beetje comfort, gok ik. Alhoewel, ik heb een paar keer gebackpackt. Dan leef je best minimaal. Maar nog altijd wel met een werkende telefoon op zak. Zonder telefoon wordt het echt lastig. Betalen, even snel de zaklamp gebruiken, je doet zoveel met je telefoon. Veel meer nog dan waarvan we ons bewust zijn.”

Bij de adviezen van de Veiligheidsregio halen ze zeker niet hun schouders op. „Met kerst hebben we een noodradio gekregen van onze ouders. En we hebben inmiddels een zaklamp die werkt op zonne-energie: in de zon laadt deze op. Alles wat nu zo vanzelfsprekend is, houdt bij stroomuitval op. Onze hele studie doen we op een laptop. Hoe kun je doorstuderen zonder stroom? Wij proberen over dit soort zaken wel na te denken zodat we enigszins zijn voorbereid. Niet dat een goede voorbereiding in het allerergste geval het halve werk is, want geen elektriciteit betekent extra arbeid, maar we komen dan in elk geval redelijk beslagen ten ijs. Wat we behalve onze telefoon, laptop en ons inductieplaatje nog meer gaan missen bij een grote calamiteit? Verse halfvolle melk. Onbewust drinken we dat verrassend veel”, aldus de hartsvriendinnen.



Tonijnwraps



Bereiding

Laat de tonijn goed uitlekken, doe in een ruime kom en trek los met een vork. Voeg de mayonaise, mosterd en eventueel het citroensap toe. Meng tot een smeulige massa. Snijd de kappertjes grof of laat ze intact. Voeg dit samen met de mais, peterselie of dille, knoflook- en paprikapoeder. Breng op smaak met wat peper en eventueel zout. Verdeel het tonijnmengsel over de wraps. Strooi eventueel wat gebakken uitjes en/of chilivlokken voor extra pit erover. Vouw de onderzijde iets naar binnen, rol de wraps stevig op en snijd deze eventueel doormidden. Serveer direct of wikkel de wraps strak in aluminiumfolie. Blijft in aluminiumfolie enkele uren ongekookt goed.

Ingrediënten voor 4 personen

- 8 wraps
- 2 blikken tonijn op water of olie
- 6 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels kappertjes
- 1 klein blik mais (circa 150 gram)
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel gedroogde peterselie of dille
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel paprikapoeder
- Zwarte peper, naar smaak
- Snuf zout

Optioneel

- Gebakken uitjes
- Citroensap uit knijpfles
- Chilivlokken

Geen betere raad dan voorraad

Als de stroom uitvalt, zullen Dalja Meertens, haar echtgenoot en hun twee dochters van 6 en 8 jaar uit het Zuid-Limburgse Eijsden niet gelijk verhongeren. „We zijn bovengemiddeld bevoorraad. Daarentegen zijn we zonder elektriciteit behoorlijk onthand.”

Chagrijnig wordt Dalja Meertens (34) niet als ze het zonder Limburgse vlaai moet stellen. „Zo erg is het beslist niet. Vers fruit ga ik het hardst missen. Maar ik zal er in crisistijd ongetwijfeld vast een keer naar verlangen. Net als naar de kunstige gebakjes van Peter Lemmens, een patissier in Eijsden. Mijn oma bakte altijd zulke lekkere pruimenvlaai. Met pruimen uit eigen tuin. Haar recept heb ik niet, maar dat kan ik wel achterhalen. De zus van mijn grootmoeder, zij leeft nog, kan dat trouwens ook heel goed. Haar pruimenvlaai is alleen net wat zoeter dan die van mijn oma. De fruitgaard wordt nog altijd onderhouden door mijn opa van 87.”

Een keukenprinses zou ze zichzelf niet willen noemen. „Ik kook vrij doorsnee. Pasta, een maaltijdsoep, Limburgs zuurvlees met frietjes. Zuurvlees eten we zeker twee keer per maand. Ik kook sowieso niet elke dag. Eén keer per week eten we bij mijn schoonmoeder, en twee keer per week bij mijn moeder. De lasagne van mijn schoonmoeder is de favoriet van onze dochters omdat er geen groenten in zit. Haar lasagne ziet er altijd hetzelfde uit en smaakt ook altijd hetzelfde. Mijn moeder kookt uit de losse pols. Bij haar is het altijd een verrassing wat we voorgeschoteld krijgen. Ik zit daar met mijn gerechten tussenin.

Mijn schoonmoeder kookt bovendien bijna altijd te veel. Ik krijg vaak een bak mee voor in de vriezer. Mijn vriezer ligt mede daardoor bomvol. We kunnen als gezin zeker een maand vooruit met dat wat er allemaal in de vriezer ligt. Die zullen we bij stroomuitval als eerste leegplunderen. We wonen in een nieuwbouwhuis met warmtepomp. Zonder elektriciteit zijn wij nergens. We zullen ons moeten opwarmen bij mijn zusje, zij heeft een houtkachel.”

Geen betere raad dan voorraad, het zou als tegeltje in haar keuken kunnen hangen. „Ik ben bovengemiddeld bevoorraad, dat klopt. Als iets in de aanbieding is, sla ik in. Ik heb zeker tien pakken pasta van 500 gram in de kast liggen. Strikjes, fusilli, penne. Afbakbrood heb ik ook standaard in huis. Ik heb zeker genoeg shampoo voor zes maanden aan wasbeurten. Ik vind het een geruststellende gedachte. Stel dat het er een keer niet van komt om boodschappen te doen, dan is er geen man overboord.”

Met haar dochters kijkt ze graag naar Alone, een serie waarin avonturiers worden gedropt in de Noorse wildernis en daar moeten zien te overleven. „Daar zou ik me vrijwillig nooit voor opgeven. Al helemaal niet in mijn eentje, zonder man en kinderen. Een fijn bed is mij veel waard. We kamperen regelmatig. In een caravan. Niet in een tent. Een tent vind ik al iets te veel afzien. Als het moet, moet het, maar liever niet.”

Onmisbaar & houdbaar

- Droge pasta
- Olijfolie
- Peper en zout



‘Genoeg shampoo in huis voor zes maanden aan wasbeurten’

Rijst met ananas en knakworst



Bereiding

Als er geen stroom is, koken wij buiten. Op de campingbarbecue. Voor dit gerecht kook ik water in een pan op de barbecue en daar bereid ik de rijst in. Dan verhit ik olie in een pan, die past ernaast op de barbecue. Voeg de knakworst toe en bak deze kort aan voor extra smaak. Voeg de sperziebonen toe en bak kort mee. Voeg de ananas of perzik toe en roer voorzichtig door. Verkruimel het bouillonblokje erover en voeg zo'n 100 milliliter van het vruchtensap toe voor een lichte saus. Breng op smaak met peper, zout en eventueel ketjap en/of kerrie- of paprikapoeder. Meng de rijst erdoorheen en warm alles goed door.

Ingrediënten voor 4 personen

- 400 gram rijst
- 1 pot ananasstukjes of perziken, uitgelekt (sap bewaren)
- 1 blik knakworsten (circa 200–250 gram), in plakjes gesneden
- 1 grote pot sperziebonen, uitgelekt
- 2–3 eetlepels zonnebloemolie
- 1–2 bouillonblokjes (kip of groente)
- Peper en zout, naar smaak

Optioneel

- Ketjap of sojasaus
- Kerriepoeder of paprikapoeder

Rotsvast vertrouwen in eigen creativiteit

Thijs Offermans denkt in oplossingen. Door zijn oplossingsgerichtheid kent de chef van het Scandinavische restaurant BIKKE in Maastricht weinig vrees. Links- of rechtsom, hij komt er zelfs op een onbewoond eiland wel uit.

Het is niet zo dat hij zijn kop in het zand steekt. Thijs Offermans (45) is iemand die niet bezig is met wat er morgen mogelijk allemaal mis kan gaan. „Ik zou het niet laconiek willen noemen. Ik durf op mezelf te vertrouwen. Op mijn eigen creativiteit. Geen noodradio bij de hand? Dan gebruik ik de autoradio. Een vishengel heb ik bijvoorbeeld niet in huis. Maar een stok is wel ergens te vinden. Een paperclip eraan, en je hebt een vishaak. Voor alles is uiteindelijk een oplossing. Zo sta ik in het leven.”

Hij is gezegend met een vrouw aan zijn zijde die lange tijd lid is geweest van de scouting. „Een platte knoop, een mastworp, alle knopen en lussen kan zij snel leggen. Met haar in de buurt ben ik sowieso veilig.”

Back to basics, dat gaat lukken? Behelpen wordt het sowieso als de stroom langdurig uitvalt, denkt hij. „Met drie pubers in huis wordt het al snel vervelend zodra de schermtijd naar nul teruggaat. Maar honger hoeven we niet te lijden. Met mijn zelfredzaamheid is niets mis. We hebben een vuurschaal en een heksenketel waarin een soep

of een stoof is te bereiden in de tuin. En het houthok ligt altijd vol. Als je vuur kunt maken, kom je al een heel eind. Ik denk dat ik kan overleven op een onbewoond eiland. Ik kan natuurlijk niet op YouTube checken wat daar wel en niet eetbaar is, enige voorzichtigheid is daarom geboden, maar mijn botanische kennis is niet dermate beperkt dat ik geen inschatting kan maken van wat gifvrij is en waar je beter van af kunt blijven.”

Voor die soep in de heksenketel of op een campinggaspitje heeft hij een Scandinavische linzensoep in gedachten want deze peulvruchten zijn eiwitrijk en voedzaam. „Waarin die afwijkt van een Arabische linzensoep? Andere specerijen en kruiden vooral. Tijm, laurier, rozemarijn, jeneverbes, dat groeit in Denemarken, Zweden, Noorwegen en Finland in de vrije natuur. In Nederland trouwens ook. Je kunt deze soep van elke linzensoort maken. Ik ga voor de zwarte, Beluga, die linzen zijn net wat duurder, maar daar zit dan wel de lekkerste smaak aan.”

Bij restaurant BIKKE –‘die naam klinkt Scandinavisch maar bikke of bikken is in straattaal een synoniem voor eten’- serveren ze geen linzensoep. „De Nordic Cuisine maakt gebruik van de directe natuur. Kort door de bocht komt dat neer op voornamelijk groenten die wit en groen kleuren. De Nordic Cuisine lijkt ogenschijnlijk heel eenvoudig, maar is juist heel uitgebalanceerd.”

Onmisbaar & houdbaar
• Gedroogde peulvruchten
• Zout

‘Een houten stok en een paperclip, en je hebt een vishengel’



Scandinavische linzensoep (vega)



Bereiding

Maak een vuurtje in de vuurschaal en zet de driepoot met heksenketel erboven. Of vul een pan met water en zet deze op het gaspitje. Breng het water aan de kook. Voeg alle ingrediënten aan het kokende water toe en laat het geheel ongeveer 25 minuten zachtjes doorkoken. Voeg eventueel wat zout toe voor de smaak.

Als je het eventueel in de natuur kunt vinden of als je dit nog hebt liggen, kun je aardappel, wortel, ui, pastinaak of dergelijke erbij voegen om de soep wat voller te maken.

Ingrediënten voor 4 personen

- 250 gram Beluga-linzen (gedroogd)
- 1 blik gepelde tomaten, in blokjes gesneden
- 1 liter water
- 1 groentebouillonblokje
- 2 laurierblaadjes
- 4 jeneverbessen
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn
- 1 theelepel karwijzaad



Onmisbaar & houdbaar

- Blik kikkererwten
- Herbamare (kruidenzout)
- Garam masala



‘Mij lukt het om een verantwoord maaltje bij elkaar te sprokkelen’

Apart kistje voor noodpakket

Plant-based chef Aline Ploeg is op het ergste voorbereid. Voorgekookte quinoa, waxinelichtjes, een noodradio, de vegan food expert heeft het allemaal in huis. „Een rooster en wat waxinelichthouders, en je kunt koken.”

Hardcore preppers zullen het vast weten. Er is ingeblikt volkorenbrood op de markt. „Kun je een tosti maken in een noodsituatie? Dat kan dus. Niet met een tosti-ijzer maar je kunt ‘m wel bakken in een koekenpan. Blikbrood blijft jarenlang houdbaar.”

Patrick heet voluit Patrick Byrman, sinds 5,5 jaar eigenaar van Pat's Tostibar in Heerlen en partner van Aline Ploeg (52), bekend van Groenergras. Zij geeft al bijna een kwart eeuw vegan workshops, spreekt over het nut van plantaardige voeding en is in te huren voor catering. Ook organiseert ze met vriendin José Bouwels jaarlijks het vegan foodfestival Zomer Maan Fest in het Maankwartier in Heerlen. „Om de boodschap, het effect van de vleesconsumptie op Moeder Natuur, op een zachte manier, dus zonder met het vingertje te wijzen, over te brengen.”

Het milieu was niet haar eerste drijfveer om dierlijke eiwitten te vermijden. „Op mijn tiende kreeg ik een foto onder ogen van een Nederlandse varkenshouderij. Daar schrok ik zo van dat ik direct gestopt ben met het eten van vlees. Aanvankelijk was dierenwelzijn mijn enige motivatie. Een ongelijke wereldvoedselverdeling en de zware wissel die het vee trekt op het klimaat deden mij acht jaar later mede besluiten ook zuivel en leer te verbannen.”

Kikkererwten zijn volgens haar een must-have in het keukenkastje. „Kikkererwten kun je namelijk zowel warm als koud toepassen, en ze zijn voedzaam. Je kunt er een spread van maken voor, als de nood aan de man komt, op dat blikbrood. Beetje mengen met garam masala, of met Herbamare, een kruidenzout, en je eet stiekem heel lekker.”

Aan de adviezen van de Veiligheidsregio heeft ze inmiddels gehoor gegeven. „Ik heb een apart kistje met daarin mijn noodpakket. Voorgekookte quinoa, voorgekookte rijst, gevulde wijnbladeren in blik, een noodradio, dat ligt allemaal in dat kistje. In het dagelijkse leven gebruik ik dat niet, daarom ligt het apart. Ik ben op het ergste voorbereid.

Een post op Instagram inspireerde me nog niet zo lang geleden. Een bakblik voor cupcakes werd gebruikt als waxinelichtjeshouder. Rooster erop en je kunt water koken. Heel basaal eigenlijk, en toch, je moet er maar net opkomen. Ik ben gelijk waxinelichtjes gaan kopen.”

Met een tandje minder kan ze gemakkelijk genoeg nemen. „Een survivor zou ik mezelf niet durven noemen, maar in het bos kan ik een verantwoord maaltje bij elkaar sprokkelen, als het moet. Ik vind dat zelfs leuk om te doen. Voor mijn verjaardag vorig jaar nodigde ik mijn vriendinnen uit voor een wildplukcursus waarna ik van hen een boek cadeau kreeg waarin staat wat je in de natuur risicoloos kunt plukken en oprapen en waar je vooral van moet afblijven. Ik raad iedereen zo'n boek aan. Als je online niets meer kunt opzoeken, komt dit heel goed van pas.”



Warme of koude chilibonensalade



Bereiding

Dit gerecht kun je, afhankelijk van wat mogelijk is, koud of lauwwarm eten. Het zit boordevol eiwitten en vezels: voedzaam, vullend en een goed idee in elke situatie. Meng alle bonen, de mais, paprika en zongedroogde tomaat. Voeg de olijfolie en kruiden toe en roer goed door.

Warm: Zet een pannetje met het bonenmengsel op een rooster boven enkele brandende waxinelichtjes (die je in een cupcakeblik zet) en verwarm tot het geheel lauwwarm is.

Koud: Meng alles direct in een kom en voeg eventueel een beetje citroensap toe voor extra frisheid.

Serveer warm of koud met tortillachips om te dippen of schep de salade in een wrap.

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 blik kidneybonen (circa 400 gram), uitgelekt
- 1 blik zwarte bonen (circa 400 gram), uitgelekt
- 1 blik kikkererwten (circa 400 gram), uitgelekt
- 1 klein blikje mais (circa 150 gram), uitgelekt
- 1 pot geroosterde paprika, in reepjes gesneden
- 1 à 2 eetlepels olijfolie
- ½ theelepel komijnpoeder
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienpoeder
- 4 zongedroogde tomaatjes uit pot, in stukjes gesneden
- Herbamare kruidenzout, naar smaak
- Zwarte peper, naar smaak

Optioneel

- Paar druppels citroensap

Doe de weerbaarheidcheck

Hoe goed ben jij voorbereid op de eerste 72 uur van een noodsituatie? Ontdek het in een paar minuten. Vink aan wat jij al geregeld hebt en zie direct wat goed gaat en wat nog aandacht vraagt. Alles op orde? Dan ben jij goed voorbereid! Mis je iets? Dan weet je precies wat je nog kunt doen.

Doe de check en ontdek hoe weerbaar jij al bent!



1. Ik heb de Zuidlimburgveilig-app geïnstalleerd.
2. Ik weet waar ik betrouwbare informatie kan vinden.
3. Ik weet de frequentie van de rampenzender L1.
4. Ik kan in het donker een werkende zaklamp vinden.
5. Ik heb alle spullen die in mijn noodpakket horen.
6. Ik heb een radio die ook zonder stroom werkt.
7. Ik heb belangrijke informatie en telefoonnummers ook op papier.
8. Ik heb met mijn huisgenoten afspraken gemaakt.
9. Ik heb met kwetsbare mensen om mij heen afspraken gemaakt.
10. Ik ken mijn burens goed genoeg om elkaar te helpen als dat nodig is.

Score

Dit moet ik nog doen

Colofon

Dit kookboek is tot stand gekomen in samenwerking met
Veiligheidsregio Zuid-Limburg

Met dank aan
Ralph Pieters, bushcrafter en chef-manager van Landgoed Biesenhoef in Geleen

Rechtenstudenten Nina Schobben en Babs Janssen uit Maastricht

Dalja Meertens & gezin uit Eijsden

Thijs Offermans, chef van het Scandinavische restaurant Bikke in Maastricht

Plant-based chef Aline Ploeg, bekend van Groenergras, en haar partner Patrick Byrman (eigenaar van Pat's Tostibar in Heerlen)

Fotografie
Jean-Pierre Geusens (Focuss22)

Redactie
Dex

Vormgeving
carenza*

Projectbegeleiding en productie
Dex

*Het meest rampzalige kookboek is bedacht door
Veiligheidsregio Rotterdam-Rijnmond*



**Zelfs als
alles in
de soep
loopt, eet
jij lekker.**

**Download de app die je helpt
en informeert bij rampen**

