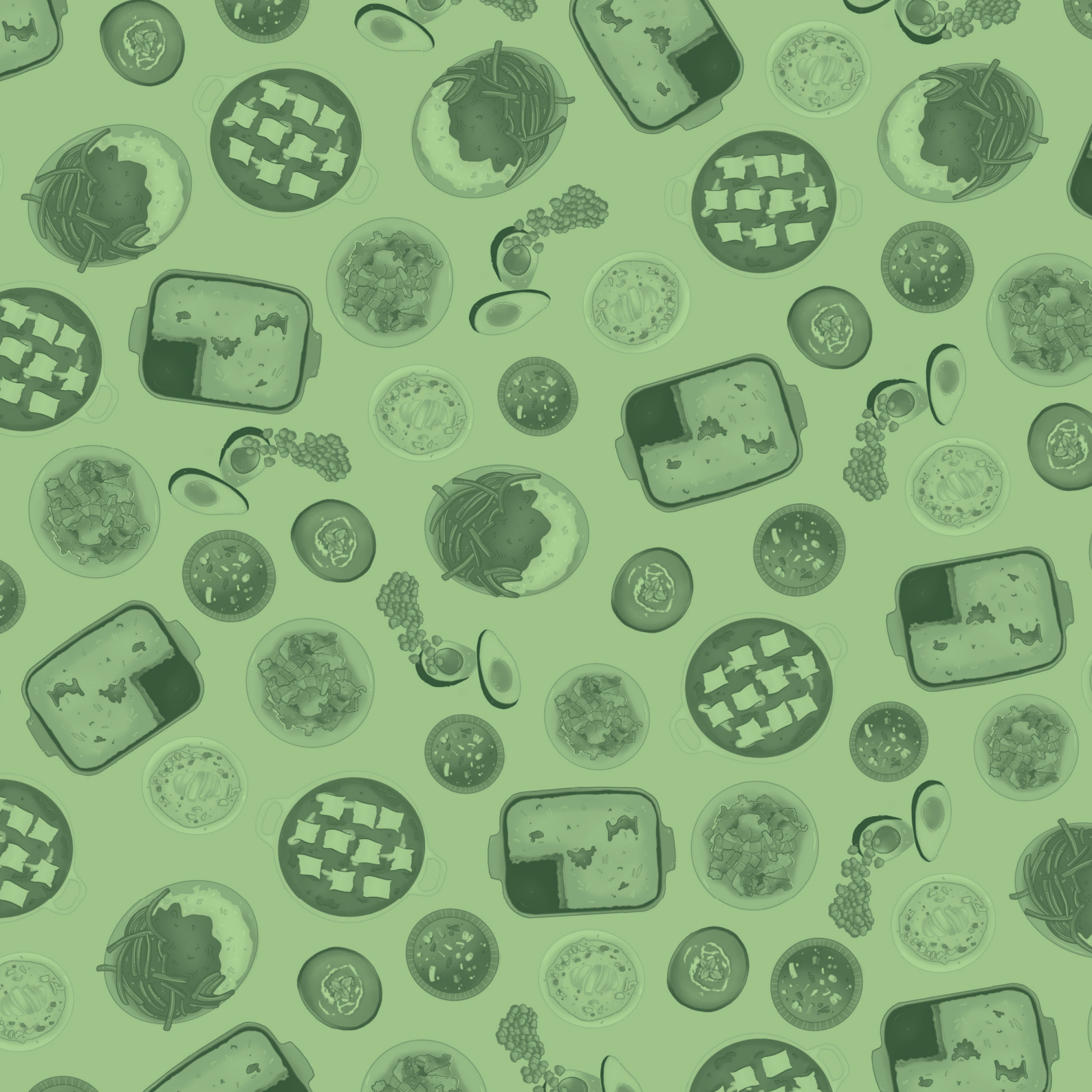




# INHOUD

## VOORGERECHTEN & BIJGERECHTEN

aardappelsalade  
frisse kipsalade  
gegrilde groentesoep  
geroosterde groenten  
groene salade met croutons  
gevulde tomatensoep met kruiden  
kool met kokos en fruit  
salade met dressing  
zuurdesem crackers

## VOORWOORD

## HOOFDGERECHTEN

aardappelsalade  
chili sin carne  
couscous of rijst met salade en/of kip  
courgetterolletjes in tomatensaus  
gegratineerde koolraap met pittige  
sinaasappelsaus  
gnocchi met chorizo & kerstomaatjes  
lasagne ricotta en spinazie  
quiche met spinazie-ricotta  
ras el hanout rijst met kikkererwten en avocado  
rijst met sperziebonen en pindasaus  
spinazieschotel  
spinazietaart  
spruitjestaart

## **NAGERECHTEN**

aardappelpannenkoek  
appelringen in kaneelboter met vanille-ijs  
citroentaart met tiramisu  
kersentaart  
schuimtaart met fruit en slagroom

## **INTERVIEWS**

coördinator knooppunt lunetten  
gezond lunetten  
loos utrecht  
organisator grote utrecht stadsdiner  
voorzitter slow food utrecht  
voedsel op het programma

## **VOORUITBLIK**

# VOORWOORD

*Door Ineke Malsch*





# Hoezo een kookboek?

Ook buurtbewoners in Lunetten met weinig geld willen graag biologisch eten, maar dat is vaak te duur of lastig te krijgen. In Duurzaam Utrecht 2030 vragen we wat mensen graag willen. In gesprekken met bezoekers van de weggeefwinkel Lunetten in 2024 kwam het idee voor een kookboek op. Sindsdien vragen we mensen in de buurt om hun favoriete duurzame, gezonde en betaalbare recepten te delen. Verschillende bezoekers van oogstfeesten en de opening van het tuinseizoen op stadsboerderij Koppelsteede hebben al hun recept gedoneerd. Die recepten verzamelen we op de webpagina van kookboek Lunetten: <https://duurzaamutrecht2030.nl/kookboek-lunetten>.

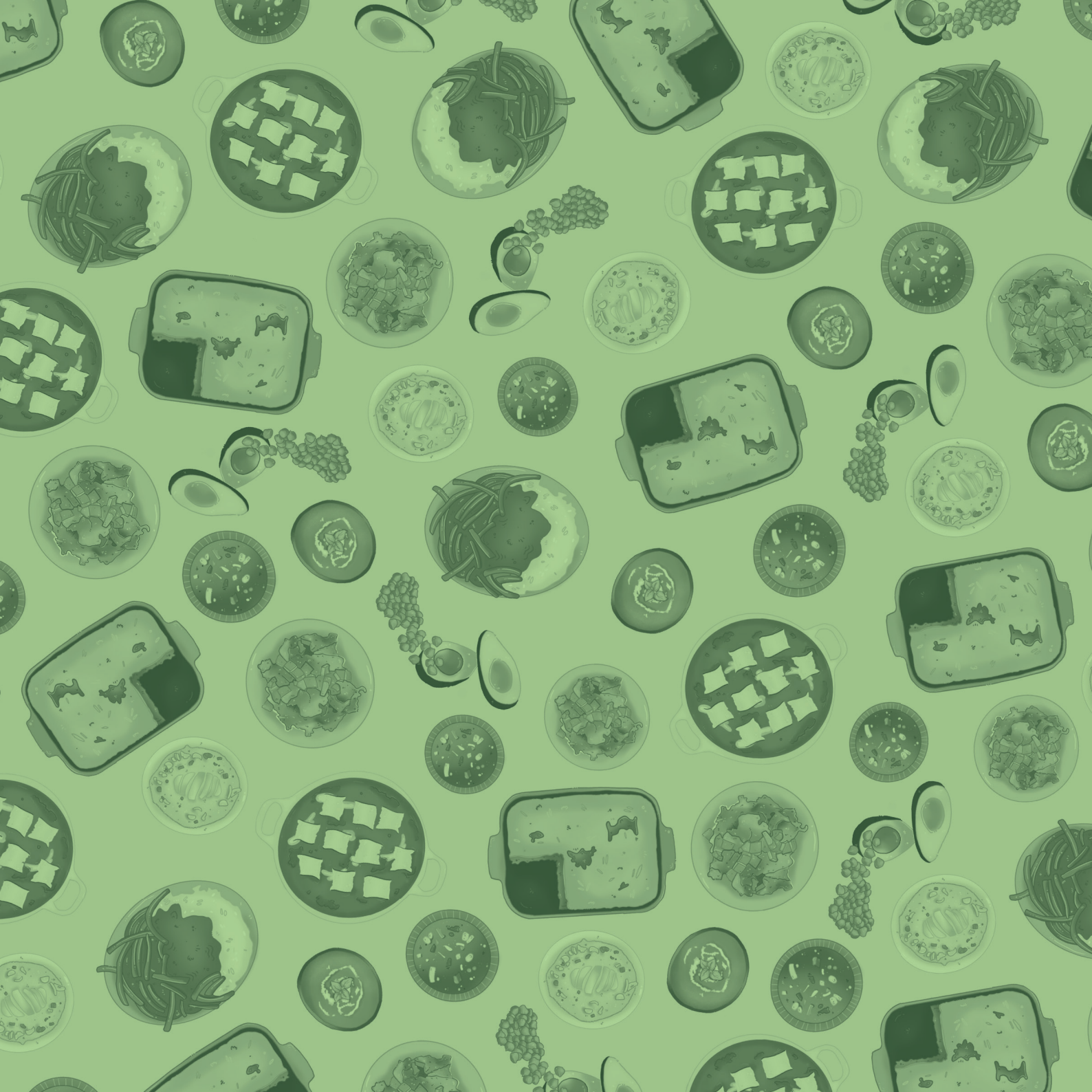
We werken ook samen met het Knooppunt Lunetten. Zij organiseren maandelijks een proeverij voor ongeveer 25 mensen. Vrijwilligers bedenken en koken het menu, waar we samen van genieten. We plaatsen foto's en informatie over de gerechten op onze website.

Tot nu toe hebben we zo ruim 20 recepten en menu-suggesties verzameld. Deze recepten vindt u in dit kookboek Duurzaam eten met smalle beurs in Lunetten 2025. We geven ook tips waar u duurzaam lokaal voedsel kunt vinden, vooral ook voor weinig geld. Hebt u een dieet of voedselvoorkeur? Ook daarvoor vindt u enkele suggesties.



# VOOR- OF BIJGERECHTEN





# AARDAPPELSALADE

***Knooppunt Lunetten – 1 augustus 2025***

Perfect als bijgerecht bij een BBQ, picknick of zomerse maaltijd.

Bereidingstijd: 45 – 60 min

4 personen

## Ingrediënten:

- 800 g vastkokende aardappelen
- 3 bosuitjes
- 1 komkommer (optioneel: zonder zaadlijsten)
- 1 kleine rode ui
- Handje verse bieslook en/of peterselie, fijngehakt

### Voor de dressing

- 150 ml Griekse yoghurt
- 1 el mayonaise (optioneel, voor extra romigheid)
- 1 el milde mosterd
- 1 el citroensap of witte wijnazijn
- 1 tl honing of ahornsiroop
- Zout en versgemalen peper, naar smaak

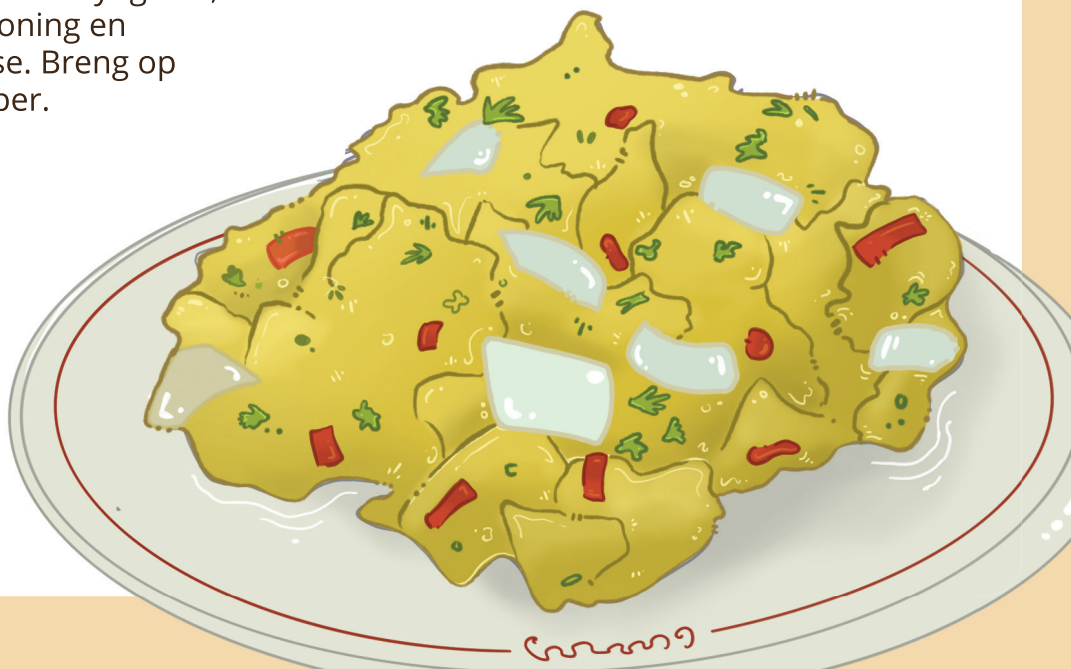
## Benodigdheden

- Kookpan
- Vergiet
- Snijplank en mes
- Grote kom
- Kleine kom
- Lepel



## BEREIDING

- 1 Schil de aardappelen (of laat de schil eraan voor een rustiekere versie) en snijd ze in hapklare blokjes. Kook ze in gezouten water in ongeveer 10-15 minuten gaar. Giet af en laat goed afkoelen.
- 2 Snijd de bosuitjes in ringetjes, de komkommer in halve plakjes en de rode ui in dunne halve ringen. Hak de verse kruiden fijn.
- 3 Meng in een kom de Griekse yoghurt, mosterd, citroensap, honing en eventueel de mayonaise. Breng op smaak met zout en peper.
- 4 Doe de afgekoelde aardappels in een grote kom. Voeg de gesneden groenten en kruiden toe. Schenk de dressing eroverheen en meng alles voorzichtig door elkaar.
- 5 Laat de salade minimaal 30 minuten in de koelkast staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.



# FRISSE KIPSALADE MET SELDERIJ & ABRIKOZENJAM

*Knooppunt Lunetten – 1 augustus 2025*

Bereidingstijd: 45 min

4 personen

## Ingrediënten:

- 400g gare kipfilet (gegrild of gekookt en afgekoeld)
- 2 à 3 stengels bleekselderij, fijngehakt
- 3 el abrikozenjam
- 2 el mayonaise
- 2 el Griekse yoghurt (of kwark)
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl citroensap of witte wijnazijn
- Zout en versgemalen peper naar smaak
- Verse koriander of peterselie ter garnering

### Optioneel!

handje rozijnen of gehakte abrikozen  
handje geroosterd amandelschaafsel

## BEREIDING

- 1 Trek of snijd de kip in kleine stukjes of reepjes. Laat volledig afkoelen als je hem zelf gekookt of gegrild hebt.

Meng in een grote kom de mayonaise, yoghurt, abrikozenjam, kerriepoeder en citroensap. Roer goed door tot een gladde, romige saus. Breng op smaak met zout en peper.

- 2 Voeg de kip, fijngehakte selderij en eventueel de rozijnen of gehakte abrikozen toe aan de dressing. Meng alles voorzichtig door elkaar.

- 4 Laat de salade minimaal 30 minuten in de koelkast staan zodat de smaken goed kunnen mengen.

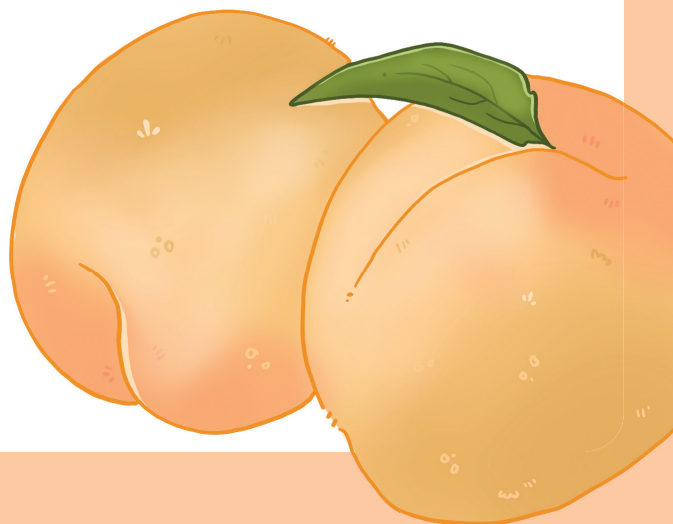
- 5 Garneer met wat verse koriander of peterselie en eventueel geroosterd amandelschaafsel voor extra bite.

Dit gerecht is **lekker met:**

- Knapperig brood of pita
- Frisse groene salade
- Wraps of sandwiches

## Benodigheden

- Snijplank
- Scherp mes
- Grote mengkom
- Kleine kom
- Lepel of garde
- Eventueel:** koekenpan (voor het roosteren van amandelschaafsel)



Gegrilde

# GROENTESOEP

*Recept van Luna*

## BEREIDING

Bereidingstijd: 20-25min

5 personen

- 1 Snijd de tomaten, paprika's en uien in grote stukken.
- 2 Gril ze in de oven gemengd met de kruiden en olie, 45 minuten op 200 graden.
- 3 Laat het afkoelen en blender daarna de groenten.
- 4 Breng de groenten aan de kook met 1 liter water en voeg er eventueel extra groenten aan toe.
- 5 Meng intussen de slagroom en feta in de blender tot een geheel. Serveer het slagroom-fetamengsel bij de soep.



## Benodigdheden

- Oven
- Bakplaat of ovenschaal
- Snijplank en mes
- Blender
- Grote pan
- Lepel

## Ingrediënten:

- 800 g tomaten
- 5 paprika's
- 4 tenen knoflook
- 2 grote uien
- 200 ml slagroom
- 1 blok feta
- Nog meer groenten naar keuze
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout, peper, paprikapoeder en chilipoeder, naar smaak



Gezond  
Makkelijk  
Heerlijk!

# GEROOSTERDE GROENTE

Bereidingstijd: 40-50min

5 personen

## Ingrediënten:

- 800 g tomaten
- 6 rode uien
- 3 rode paprika's
- 2 grote winterpenen
- 500 g krielaardappelen
- 1 blik ananas (op sap)
- 3 courgettes
- 250 g champignons
- 250 g tofu
- Sojasaus
- Olie
- Zout

## Benodigdheden:

- Oven
- 2 grote braadsledes
- Kookpan
- Vergiet
- Snijplank
- Mengkom



## VOORBEREIDING

- 1 Snijd de tofu in blokjes van circa 2 cm en marineer deze in sojasaus met een scheutje olie.
- 2 Schil de winterpenen, snijd ze in grove stukken en kook ze 7 minuten in gezouten water. Giet af.
- 3 Kook de krielaardappelen in gezouten water tot ze bijna gaar zijn (circa 7 minuten). Giet af.

## BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de overige groenten in grove stukken.
- 2 Verdeel alle groenten, samen met de wortels, krielaardappelen en tofu, over twee grote braadsledes.
- 3 Besprenkel met olie en voeg het ananassap toe. Meng alles goed zodat alles licht met olie is bedekt en breng op smaak met zout.
- ! Let op: zorg dat de groenten in één enkele laag liggen; bij stapeling gaan ze stomen in plaats van roosteren.
- 4 Rooster de groenten 10 minuten, schep om en rooster nogmaals 10 minuten tot alles goudbruin en gaar is.



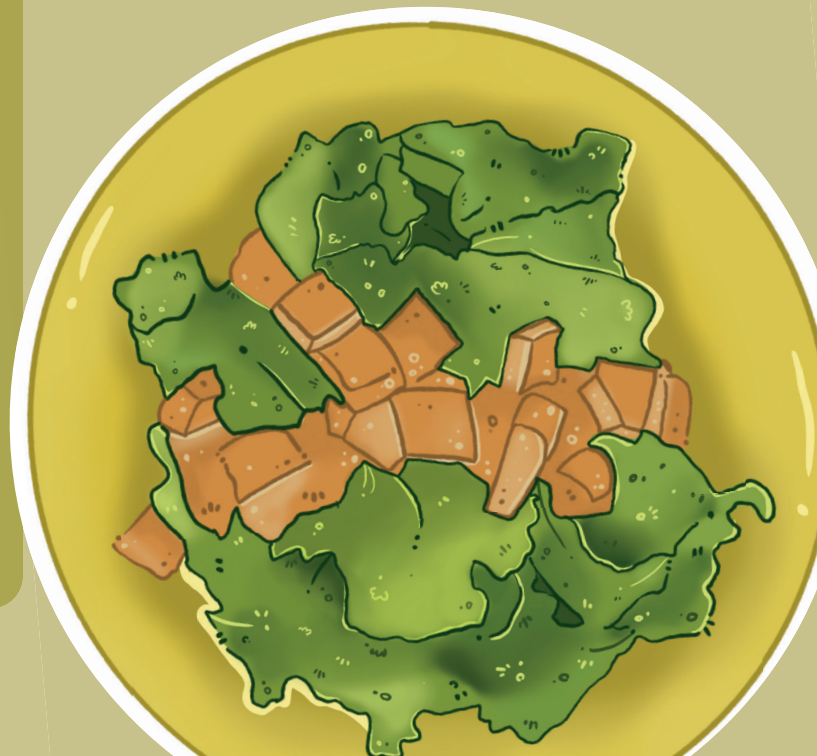
# GROENE SALADE MET CROUTONS

## Ingrediënten:

- ½ kleine komkommer, in kleine blokjes
- 2 el rauwe appelazijn
- (Zee)zout, naar smaak
- 1 krop Romaine-sla
- 2 handen verse peultjes
- 2 lente-uien
- 4 mediumgrote eieren
- 2 sneetjes (oud) brood
- Romige mosterddressing
- 110 g Griekse yoghurt
- 40 g mayonaise
- Sap van 1 citroen
- 2 snufjes (zee)zout
- 110 g walnoten, grof gehakt
- 1 el sinaasappelzest

Bereidingstijd: 45min

4 personen



## BEREIDING

- 1 Doe de komkommerblokjes in een kleine kom, overgiet met appelazijn en bestrooi met zout. Laat intrekken.
- 2 Snijd de sla in reepjes en doe in een grote kom.
- 3 Voeg de peultjes toe (rauw of kort geblancheerd).
- 4 Snijd de lente-uien in ringen en meng door de salade.
- 5 Kook de eieren 6 minuten zacht, pel ze en zet apart.
- 6 Rooster het brood in de broodrooster tot volledig knapperig en snijd in stukjes.
- 7 Meng alle ingrediënten voor de dressing tot een romig geheel.
- 8 Giet de azijn van de komkommer af en voeg de komkommer toe aan de salade. Meng de dressing door de sla.
- 9 Verdeel de salade over de borden, bestrooi met croutons en leg op elk bord een ei. Snijd het ei open en serveer direct.

## Benodigdheden

- Snijplank
- Scherp mes
- Grote mengkom (voor de salade)
- Kleine kom (voor de komkommer)
- Kom of maatbeker (voor de dressing)
- Lepel of garde
- Kookpan (voor de eieren)
- Zeef of vergiet
- Broodrooster
- Keukenmes (voor croutons en eieren)
- Borden om te serveren



Gevulde

# TOMATENSOEP

met kruiden

## BEREIDING

Bereidingstijd: 20-25min

4 personen

- 1 Snijd de ui en peper fijn. Snijd de wortel en aardappel in stukjes.
- 2 Doe een flinke scheut olie in de pan en doe daar de gesneden ui en peper bij. Voeg ook de kruiden (kurkuma) toe. Laat dit een paar minuten fruiten onder voortdurend roeren.
- 3 Voeg de linzen, wortel, aardappel, tomatenblokjes, bouillonblokjes en het water toe en breng aan de kook. Wanneer de soep kookt, zet je het vuur op de laagste stand. Dit laat je zo'n 30 minuten pruttelen. Roer af en toe door. Voeg aan het eind de kokosmelk toe, verwarm goed door.
- 4 Na 30 minuten is je soep klaar. Vind je hem te dik? Voeg 100-500 ml water toe. Wil je hem graag wat romiger? Pureer dan de helft met een staafmixer, zo houd je toch de stevige bite van de wortel en aardappel, maar krijg je ook een heerlijk romige soep. Of doe beide, zoals ik heb gedaan.
- 5 Optioneel: Schep de soep in kommen en garneer met een eetlepel Griekse yoghurt, wat verse peterselie en wat versgemalen zwarte peper.

## Ingrediënten:

- 1 rode ui
- 200 gram rode linzen
- 2 grote winterpenen
- 1 kleine aardappel of zoete aardappel
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 pak gepureerde tomaten (passata)
- 1/2 blik kokosmelk (200 ml)
- 1 eetlepel kurkuma
- 2 groentebouillonblokjes + ongeveer een ½ liter water
- ½ rode peper (optioneel)

## Benodigheden

- Snijplank
- Mes
- Grote pan
- Lepel
- Staafmixer (optioneel)





# KOOL MET KOKOS & FRUIT

als salade of  
groenteprutje

Bereidingstijd: 20-25min

4 personen

## BEREIDING

- 1 Halveer de kool en spoel even in koud water, goed laten uitlekken en in flinterdunne reepjes snijden.
- 2 Snij de appel in blokjes en de banaan in plakjes. Schep ze door de kool.
- 3 Klop een dressing van de ingrediënten en schep door de salade.
- 4 Rooster de geraspte kokos in een droge koekenpan goudgeel en strooi over de salade.
- 5 Garneer met muntblaadjes en schijfjes kiwi.

### Benodigdheden

- Oven
- Snijplank
- Grote & kleine mengkom
- Garde of vork
- Koekenpan
- Vergiet

### Ingrediënten:

- 1/2 Chinese kool of spitskool
- 1 kleine zachtzure appel
- 1 handje geweldige rozijnen
- peper en zout naar smaak
- 2 el gemalen kokos
- een paar takjes munt
- 5 el (walnoot)olie
- 1-2 el citroensap
- 1 tl. honing
- 1 banaan
- 1 kiwi

# 4 SOORTEN SLADRESSING

1. Appel azijn • Olijfolie | 2. Appel Azijn • Olijfolie • Roosvicee | 3. Appel Azijn • Olijfolie •  
Ketjap Manis | 4. Appel Azijn • Olijfolie • Roosvicee • Ketjap Manis





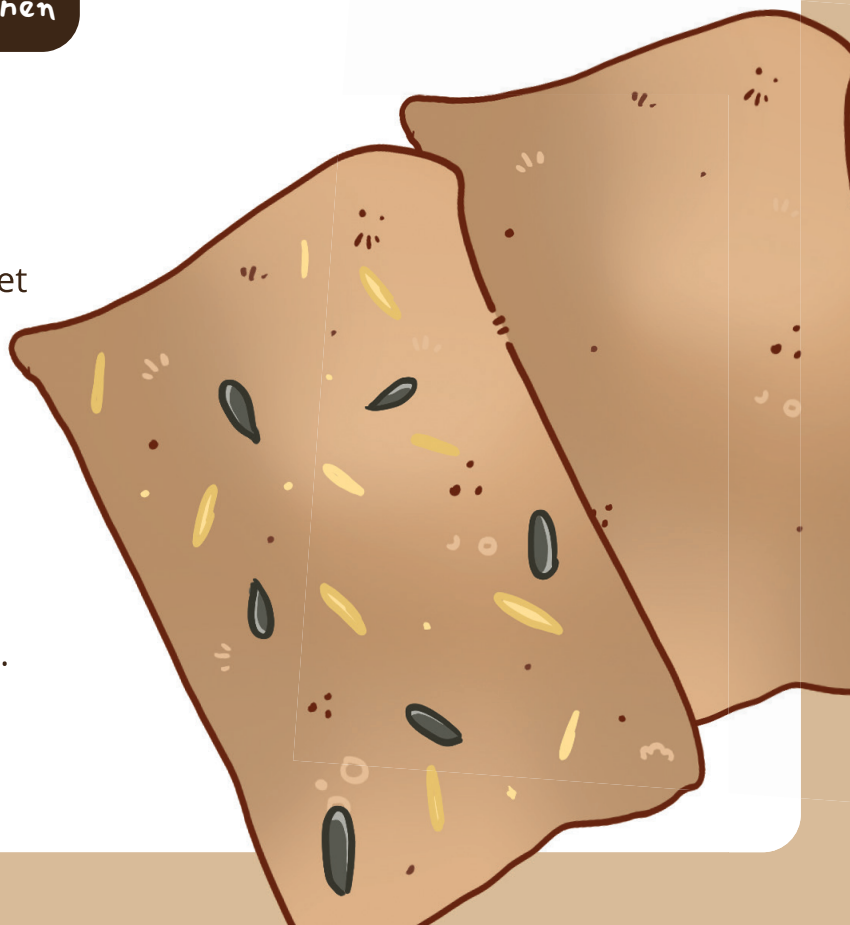
# ZUURDESEM CRACKERS

Bereidingstijd: 20-25 min

4 personen

## BEREIDING

- 1 Mix alle ingredientten en kneed het tot een geheel.
- 2 Laat het 2 tot 4 uur rijzen.
- 3 Rol het uit tot gewenste dikte.
- 4 Nogmaals 30 minuten laten rijzen.
- 5 Bak 15-20 min op 200°C .



## à la pizza

### Ingrediënten:

- 200 g starter (meel en water: 20 g rogge, 70 g spelt)
- 100 g bloem (50 g volkoren spelt, 50 g fijne spelt)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 g zout
- 1 eetlepel pizzakruiden

## pompoen-kaas

### Ingrediënten:

- 200 g starter (90 g roggemeel en water)
- 100 g bloem (50 g volkoren meel, 50 g tarwebloem)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 g zout
- 2 eetlepels pompoenpitten
- 25 g geraspte kaas

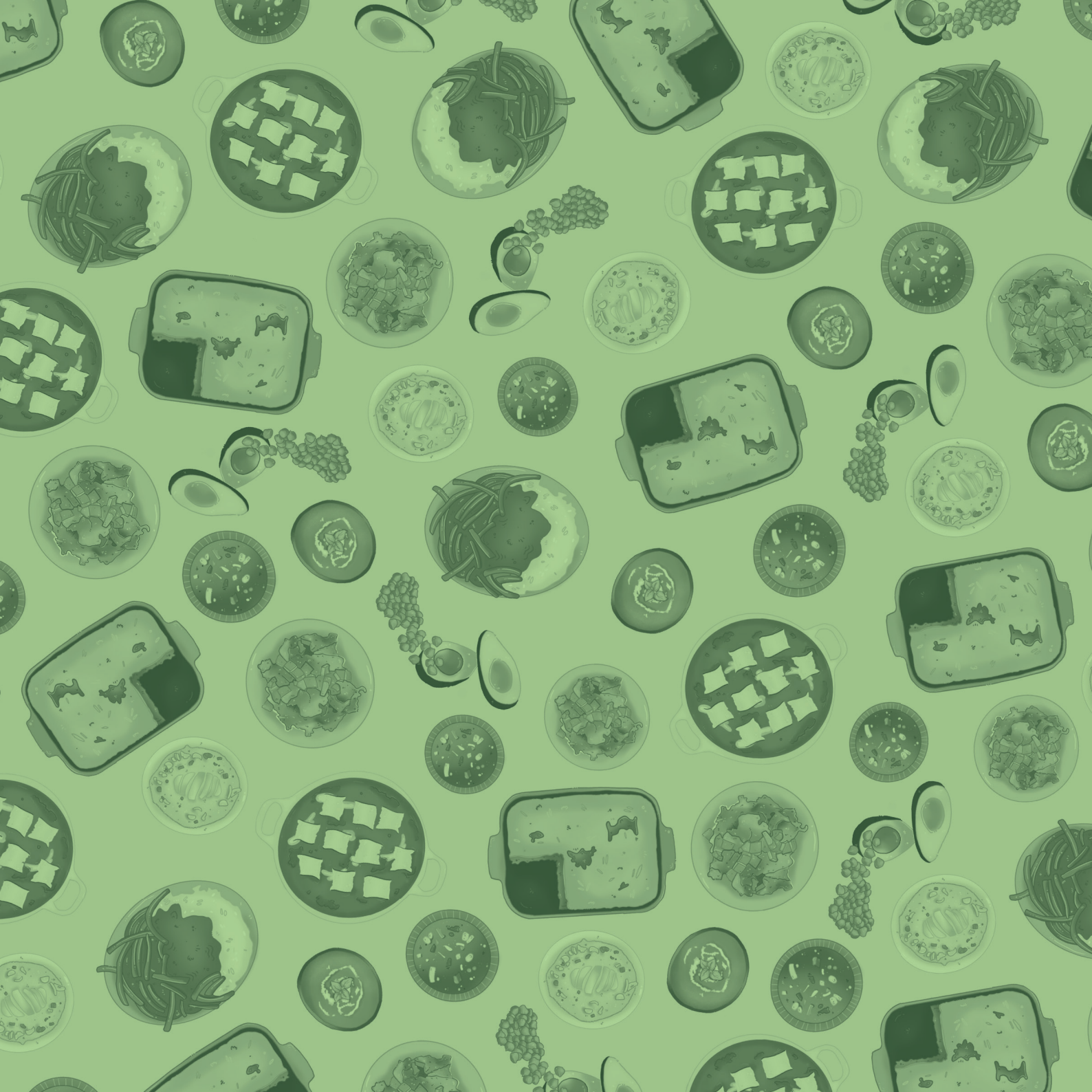
## Benodigdheden

- Mengkom
- Keukenweegschaal
- Maatlepel(s)
- Deegschrapper of lepel
- Werkblad (om uit te rollen)
- Deegroller
- Bakpapier
- Bakplaat
- Oven
- Mes of pizzasnijder (om crackers te snijden)



# HOOFDGERECHTEN



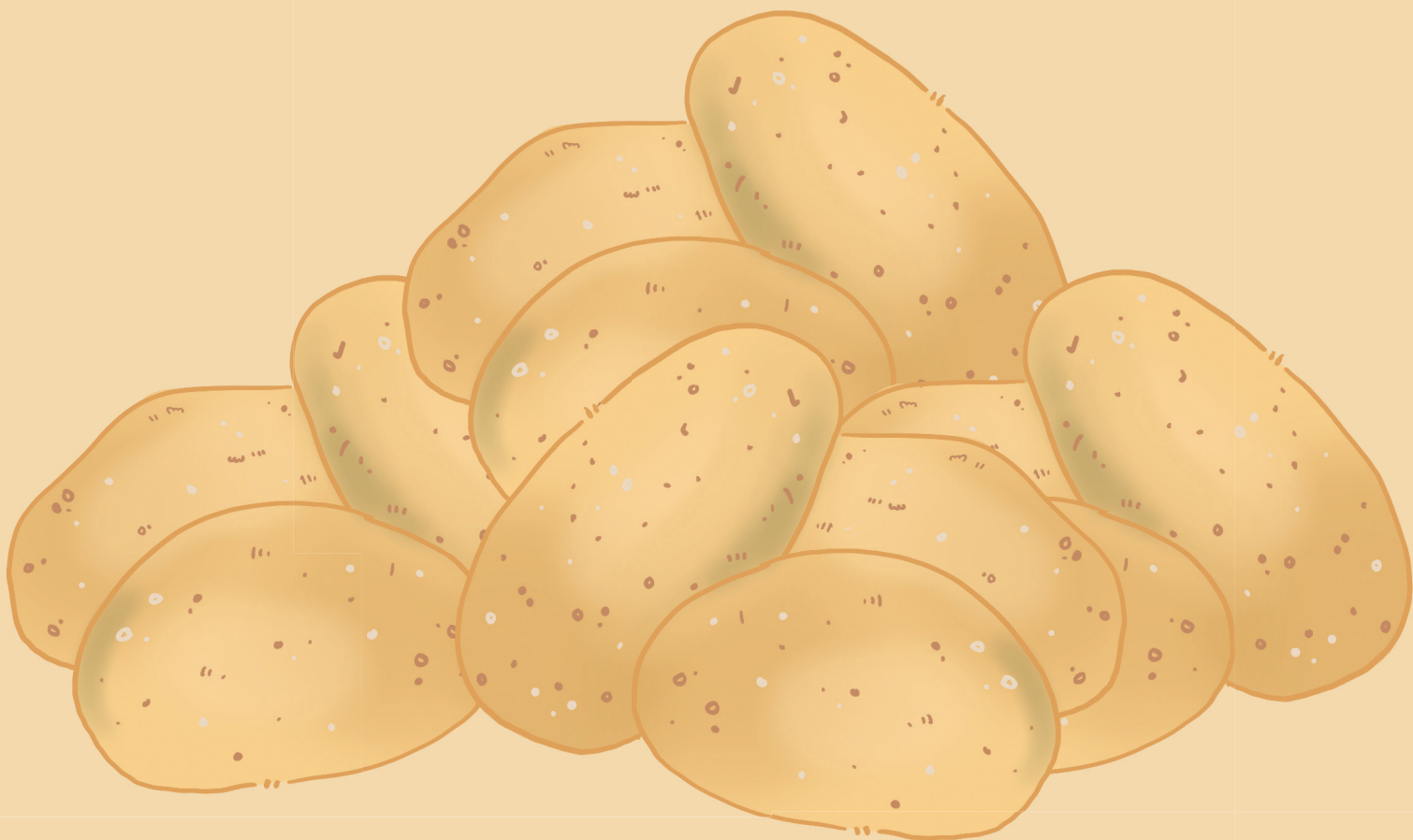


# AARDAPPELSALADE

*Recept van Hans Harmsen*

Bereidingstijd: 50 min

4 personen





# BEREIDING

- 1 Schil de aardappelen en snijd ze in dunne schijfjes. Verhit olie of margarine in een grote koekenpan, voeg de aardappelen toe en bak ze ongeveer 20 minuten op laag vuur met het deksel op de pan. Schep de aardappelschijfjes tussendoor 2 keer voorzichtig om.
- 2 Kook de eieren in 5-6 minuten halfzacht of hard, naar voorkeur. Pel ze en snijd ze in stukjes.
- 3 Haal de gebakken aardappelschijfjes uit de pan en laat ze volledig afkoelen.
- 4 Meng in een grote kom de afgekoelde aardappelschijfjes met de witte bonen (of de stukjes ei), de fijngesneden sla, tomaat en komkommer.
- 5 Voeg naar wens een dressing toe en meng alles voorzichtig door elkaar.

## Ingrediënten:

- 850 g aardappelen
- 1 potje witte bonen, uitgelekt of 3-4 eieren
- (Ijsberg)sla, fijngesneden
- 2 tomaten, in stukjes
- ½ komkommer, in blokjes

### Optioneel:

- Dressing naar keuze (bijv. yoghurt-, mosterd- of vinaigrettedressing)

## Benodigheden

- Snijplank
- Scherp mes
- Grote koekenpan met deksel
- Spatel
- Pan (voor het koken van eieren, indien gebruikt)
- Grote mengkom

# CHILI SIN CARNE

*Recept van Hans Harmsen*

Bereidingstijd: 60 min

4 personen

## BEREIDING

- 1 Kook de volkorenrijst in 300 ml water in 40-45 minuten gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Snijd de paprika in vieren, verwijder de zaadlijsten en pitten en snijd het vruchtvlees in stukjes.
- 3 Verhit margarine of olie in een koekenpan en bak de paprika enkele minuten tot deze zacht begint te worden.
- 4 Meng de bruine bonen, maïs, tomatenpuree en 200 ml water door elkaar. Voeg dit mengsel toe aan de paprika en laat het geheel kort doorwarmen.
- 5 Roer het bonenmengsel door de gekookte rijst en meng daarna voorzichtig de zure room erdoor.
- 6 Serveer de chili sin carne met een beetje rauwkost ernaast.



## Ingrediënten:

- 100 g volkorenrijst
- 1 potje bruine bonen, uitgelekt
- 1 potje maïs, uitgelekt
- 200-250 g paprika
- 200 g tomatenpuree
- 200 ml water
- 1 bekertje zure room

### Erbij:

- Beetje rauwkost (bijv. sla, komkommer, tomaat)

## Benodigdheden

- Kookpan met deksel
- Koekenpan of hapjespan
- Snijplank
- Scherp mes
- Houten lepel

# COUSCOUS / RIJST

met gekookte kip en salade

Bereidingstijd: ± 40 min

(alle ingrediënten zijn per persoon aangegeven)

## Ingrediënten:

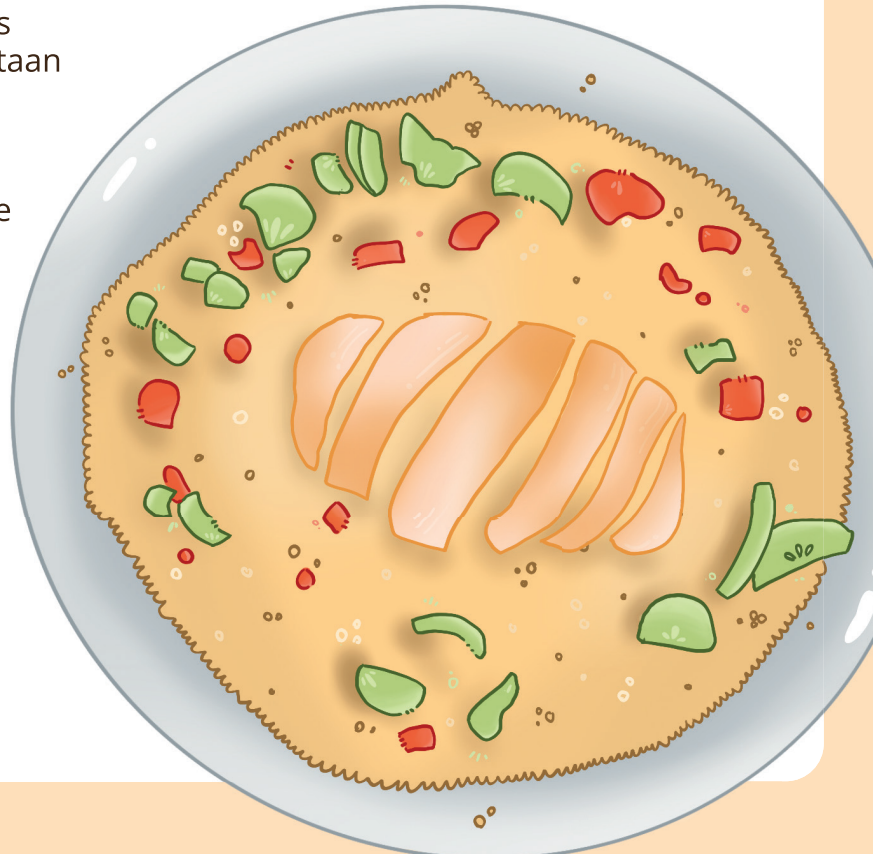
- 75 g couscous of 75 g rijst per persoon
- 1,5 liter kokend water of bouillon (voor couscous)
- Ruim water (voor rijst)
- 1 scheutje olijfolie
- 1 kippenpoot per persoon
- Koud water (genoeg om de kip onder te dompelen)
- Smaakmakers naar keuze (bijv. zout, peper, ui, knoflook, laurier, wortel, selderij)
- 1 tomaat per persoon
- 1 ui per persoon
- ½ komkommer per persoon
- Dressing naar smaak

## Benodigdheden

- Grote pan
- Pan voor rijst of kom voor couscous
- Vergiet
- Snijplank
- Mes
- Kom
- Vork
- Maatbeker

# BEREIDING

- 1 Was de kippenpoten en leg ze in een grote pan. Voeg koud water toe tot ze onderstaan en doe de smaakmakers erbij. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de kip 20–25 minuten zachtjes sudderen. Controleer met een vork of de kip gaar is. Haal de kip uit de pan en bewaar de bouillon.
- 2 Bereid ondertussen de couscous of rijst.
  - **Voor couscous:** doe de couscous in een kom, giet er kokend water of bouillon overheen tot hij net onder staat, voeg de olijfolie toe en roer los met een vork. Laat 10–15 minuten staan en roer tussendoor los.
  - **Voor rijst:** kook de rijst in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.
- 3 Maak de salade: dompel de tomaat kort onder in kokend water, trek de schil eraf en verwijder de zaadjes. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel en snipper de ui en snijd de komkommer in blokjes. Meng alles in een kom met een dressing naar smaak.
- 4 Serveer de gekookte kip met de couscous of rijst en de salade ernaast.





# COURGETTEROLLETJES

Recept van Marinus Boud

in tomatensaus

Bereidingstijd: 10-15min

6 personen

## BEREIDING

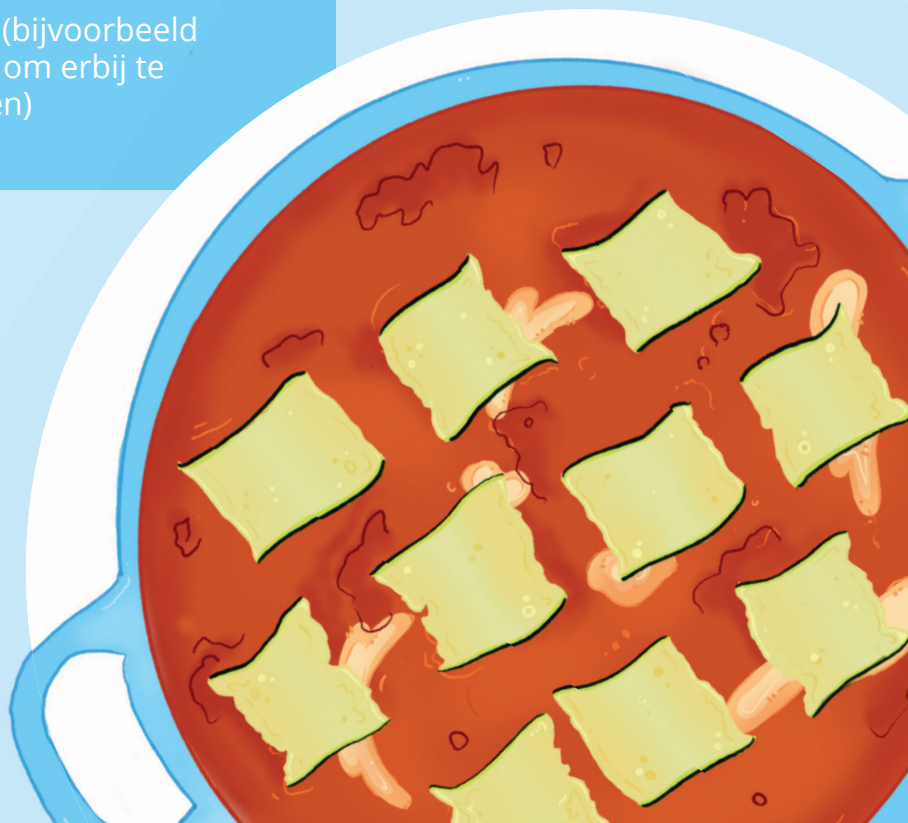
- 1 Begin met het grillen van de courgettes. Schaaf de courgettes in de lengte in plakken met een kaasschaaf. Verwarm een grillpan op het vuur. Besmeer de plakken courgette met wat olijfolie, peper en zout. Grill de plakken aan beide kanten ongeveer 3 minuten. Peper aan beide kanten strooien.
- 2 Zet een hapjespan op het vuur voor de tomatensaus. Snipper de ui en fruit deze kort in de hapjespan. Pers de teen knoflook uit en bak kort mee. Voeg de passata toe samen met het paprikapoeder, de tijm en de laurierblaadjes. Laat de saus minimaal 15 minuten pruttelen op laag vuur.
- 3 Zet een andere pan op het vuur voor de vulling van de courgetterolletjes. Doe wat olijfolie in de pan en bak de spinazie en de rucola tot deze slinken. Voeg de pesto en de ricotta toe en roer net zolang tot het een mooie vulling is geworden. Saus en rolletjes kunnen makkelijk twee dagen in de koelkast bewaard worden.
- 4 Verwarm de heteluchtoven voor op 180 graden.
- 5 Doe de tomatensaus nu in een ovenschaal. Leg ongeveer een eetlepel van de ricottavulling aan een van de uiteindes van de plakken courgette. Rol de plakken op en leg de rolletjes in de tomatensaus in de ovenschaal.
- 6 Strooi de Parmezaanse kaas over de rolletjes en zet de ovenschaal ongeveer 20 minuten in de oven, tot de kaas mooi gesmolten is. Vanuit de koelkast: 30 minuten.
- 7 Serveer met jouw pasta, bijvoorbeeld penne.

## Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 3 gedroogde laurierblaadjes
- 1 fles passata di pomodoro (690 g)
- 100 g groene pesto
- 100 g spinazie
- 75 g rucola
- 125 g ricotta
- 2 handjes Parmezaanse kaas, geraspt
- Olijfolie
- Peper en zout
- Pasta (bijvoorbeeld penne, om erbij te serveren)

## Benodigdheden

- Kaasschaaf
- Grillpan
- Hapjespan
- Koekenpan
- Ovenschaal



# GEGRATINEERDE KOOLRAAP

met pittige sinaasappelsaus

*Recept van Francesco*

Bereidingstijd: 55min

4 personen

## BEREIDING

- 1 Schil de koolraap en snijd hem in stevige plakken. Snijd de plakken eventueel doormidden.
- 2 Kook de koolraap in weinig water in ongeveer 25 minuten gaar. Giet af.
- 3 Leg de gekookte koolraap in een ovenschaal en bestrooi met de geraspte kaas. Zet de schaal onder de grill tot de kaas goudbruin is.
- 4 Schil de sinaasappels dun met een dunschiller (alleen het oranje). Pers daarna de sinaasappels uit. Houd een klein beetje koud sap apart voor het aanmaken van de bloem.
- 5 Breng het resterende sinaasappelsap langzaam aan de kook met de sinaasappelschillen, gember en de zaadjes. Zet het vuur uit en laat 10 minuten trekken.
- 6 Verwijder de schillen en de gember. Voeg de honing toe. Meng de bloem glad met het apart gehouden koude sap. Voeg dit papje toe aan de warme saus en breng al roerend op laag vuur opnieuw aan de kook tot de saus iets indikt.
- 7 Giet de pittige sinaasappelsaus over de gegratineerde koolraap en serveer direct.

## Benodigdheden

- Dunschiller
- Ovenschaal
- Snijplank
- Rasp
- Scherp mes
- Steelpan
- Kookpan
- Garde of lepel

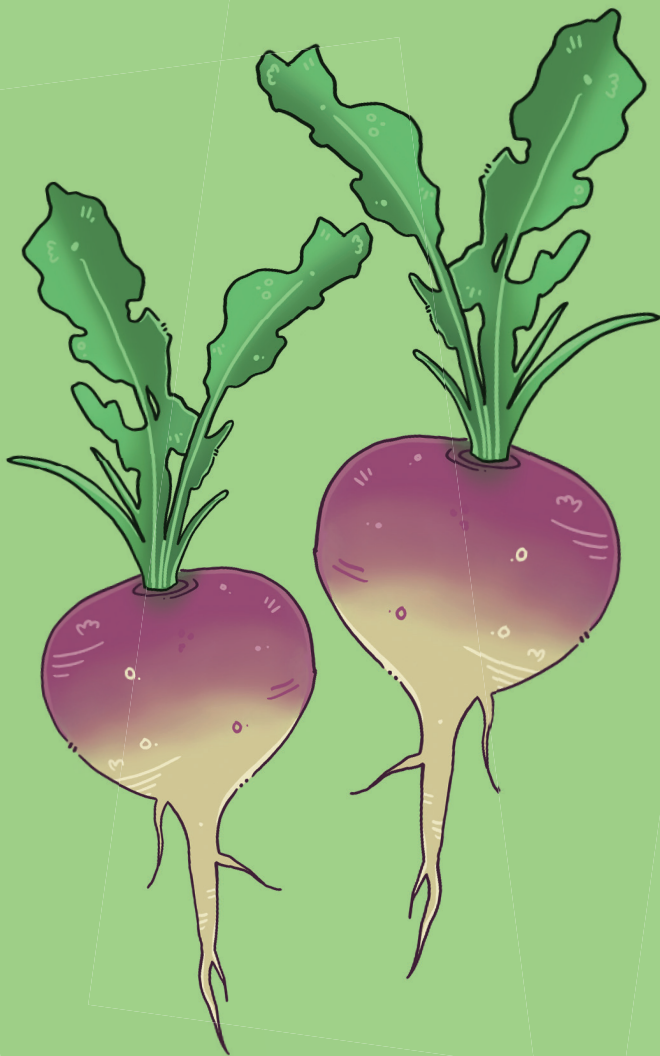
## Ingrediënten:

### Koolraap:

- 1 koolraap
- 100 g geraspte oude kaas

### Pittige sinaasappelsaus:

- 2 sinaasappels + de schil
- 1-2 plakjes verse gember of een snufje gemberpoeder
- 1 volle tl kummel-, karwij- of anijszaad
- 2 el honing of suiker
- 1 el bloem



**TIP:** Maak gerust twee keer zoveel sinaasappelsaus. De overgebleven saus is heerlijk over yoghurt of kwark. In de koelkast dikt de saus verder in en heb je de volgende dag een lekker nagerecht.

# GNOCCHI MET CHORIZO & KERSTOMAAJTJES

## BEREIDING

Bereidingstijd: ongeveer 30-35 min

4 personen

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Snipper de uien en hak de knoflook fijn.
- 3 Verwijder het vel van de chorizo en snijd deze in kleine stukjes.
- 4 Verhit een koekenpan zonder olie en bak de chorizo tot het vet vrijkomt en het vlees goudbruin wordt.
- 5 Voeg de ui en knoflook toe en bak deze ongeveer 3 minuten mee.
- 6 Voeg de kerstomaatjes toe en laat het geheel ongeveer 10 minuten zachtjes sudderen.
- 7 Kook ondertussen de gnocchi in ruim, gezouten water. Zodra de gnocchi boven komt drijven (na 2-3 minuten), is deze gaar.
- 8 Giet de gnocchi af en spoel kort af met koud water.
- 9 Meng de gnocchi door de saus in de pan.
- 10 Vet een ovenschaal in met olijfolie en giet het gnocchi-mengsel erin.
- 11 Verdeel de mozzarella over het gerecht.
- 12 Zet de ovenschaal 10 minuten in de oven op 180 °C, tot de mozzarella gesmolten is.
- 13 Haal het gerecht uit de oven en garneer met geraspte Parmezaanse kaas en verse basilicum.



## Benodigdheden

- Snijplank en mes
- Koekenpan
- Kookpan
- Vergiet
- Ovenschaal

## Ingrediënten:

- 200 g chorizo
- 800 g gnocchi
- 2 blikken kerstomaatjes
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 uien, fijngesnipperd
- Olijfolie (voor invetten ovenschaal)
- Mozzarella, in plakjes of geraspt
- Parmezaanse kaas (Parmigiano Reggiano), geraspt
- Verse basilicum



# LASAGNE RICOTTA & SPINAZIE

*Recept van Francesco*

## BEREIDING

Bereidingstijd: 10-15min

6 personen

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Maak de bechamelsaus: smelt de boter in een pan. Voeg de bloem toe en meng goed. Voeg daarna de melk toe en blijf roeren tot de saus dikker wordt. Breng op smaak met zout en nootmuskaat.
- 3 Bak de ui een paar minuten in de olijfolie tot deze goudbruin is. Voeg de spinazie toe en kook tot het meeste water verdampt is.
- 4 Zet het vuur uit en voeg de ricotta toe. Meng alles goed door elkaar.
- 5 Stel de lasagne samen: leg spinazie-ricottasaus op de bodem van een ovenschaal van 20-30 cm. Voeg een laag lasagne toe, daarna spinazie, bechamelsaus, lasagne, spinazie, bechamelsaus, enzovoort.
- 6 Eindig met een laag Parmezaanse kaas.
- 7 Bak de lasagne 30 minuten in de oven.

## Ingrediënten:

- 750 g diepvriesspinazie of 600 g verse spinazie (in het seizoen)
- 250 g ricotta
- 125–200 g lasagnebladen
- 60 g boter
- 60 g bloem
- 600 ml melk
- 1 ui
- 40 g Parmezaanse kaas
- 2–3 eetlepels extra vierge olijfolie

## Benodigdheden

- Oven
- Ovenschaal (20–30 cm)
- Pan voor bechamelsaus
- Koekenpan of hapjespan voor spinazie
- Garde of lepel om te mengen



# QUICHE MET SPINAZIE & RICOTTA

*Recept van Fanny*

Bereidingstijd: 60 min

4 personen



## Benodigdheden

- Mengkom
- Snijplank
- Pan
- Lepel
- Quichevorm / ovenschaal
- Oven
- Deegroller (optioneel)

# BEREIDING

- 1 Meng de bloem en boter tot een kruimelig geheel. Voeg beetje bij beetje koud water toe tot een soepel, elastisch deeg ontstaat dat niet plakt. Vorm een bal, wikkel in folie en laat het deeg 10 minuten rusten in de koelkast.
- 2 Ontdooi de spinazie en bak deze kort in een pan met een beetje olie. Laat eventueel overtollig vocht verdampen.  
Meng de spinazie in een kom met de ricotta en de eieren. Breng op smaak met zout en peper.
- 3 Verwarm de oven voor op 180 °C. Rol het deeg uit en bekleed de quichevorm ermee. Verdeel de vulling gelijkmatig over het deeg.
- 4 Bak de quiche ongeveer 30 minuten in het midden van de oven, tot hij stevig en licht goudbruin is.

## Ingrediënten:

### Deeg:

- 200 g bloem
- 100 g boter of veganistisch alternatief
- Koud water, naar behoefte
- Snufje zout (of gebruik gezouten boter)

### Vulling:

- 750 g diepvriesspinazie
- 250 g ricotta
- 2 eieren
- Zout en peper, naar smaak

Dit gerecht is eenvoudig **veganistisch te maken** door:

- Plantaardige boter te gebruiken.
- De ricotta te vervangen door een plantaardig alternatief.
- De eieren weg te laten of te vervangen door een vegan bindmiddel.

# RAS EL HANOUT RIJST

Bereidingstijd: 30 min

met kikkererwten en avocado

2 personen

## BEREIDING

- 1 Kook de volkorenrijst in 300 ml water in 40–45 minuten gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Snijd de paprika in vieren, verwijder de zaadlijsten en pitten en snijd het vruchtvlees in stukjes.
- 3 Verhit margarine of olie in een koekenpan en bak de paprika enkele minuten tot deze zacht begint te worden.
- 4 Meng de bruine bonen, maïs, tomatenpuree en 200 ml water door elkaar. Voeg dit mengsel toe aan de paprika en laat het geheel kort doorwarmen.
- 5 Roer het bonenmengsel door de gekookte rijst en meng daarna voorzichtig de zure room erdoor.
- 6 Serveer de chili sin carne met een beetje rauwkost ernaast.





## Benodigdheden

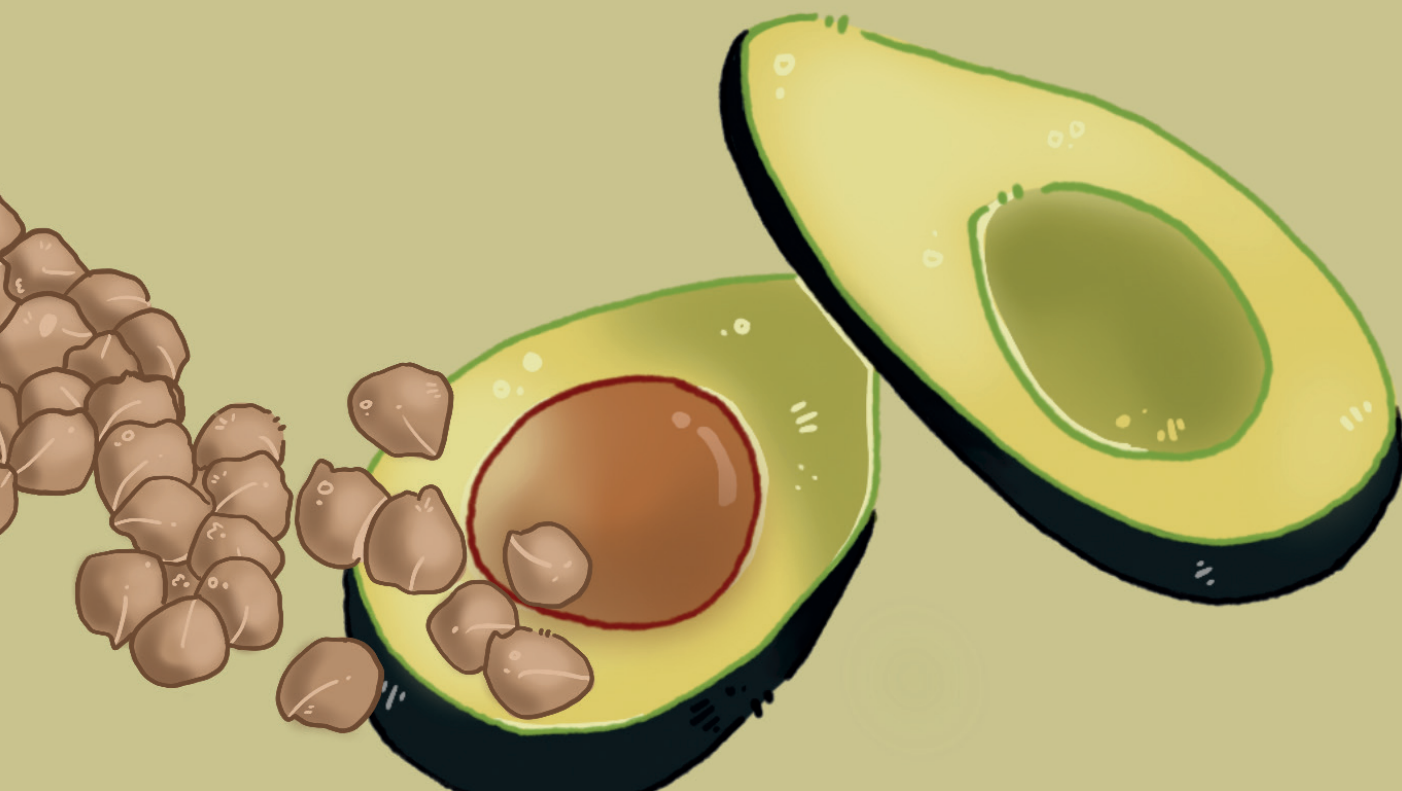
- Kookpan met deksel
- Koekenpan of hapjespan
- Snijplank
- Scherp mes
- Houten lepel

## Ingrediënten:

- 250 g bruine of witte jasmijnrijst
- 1-2 teentjes knoflook
- 1 tl Ras el Hanout kruiden
- 1 blik kikkererwten (± 400 g), afgespoeld en uitgelekt
- 1 avocado
- 6 hele peperkorrels
- 3 kruidnagels
- 1 laurierblad
- Zout, naar smaak

### Optioneel:

- Verse koriander, fijngehakt



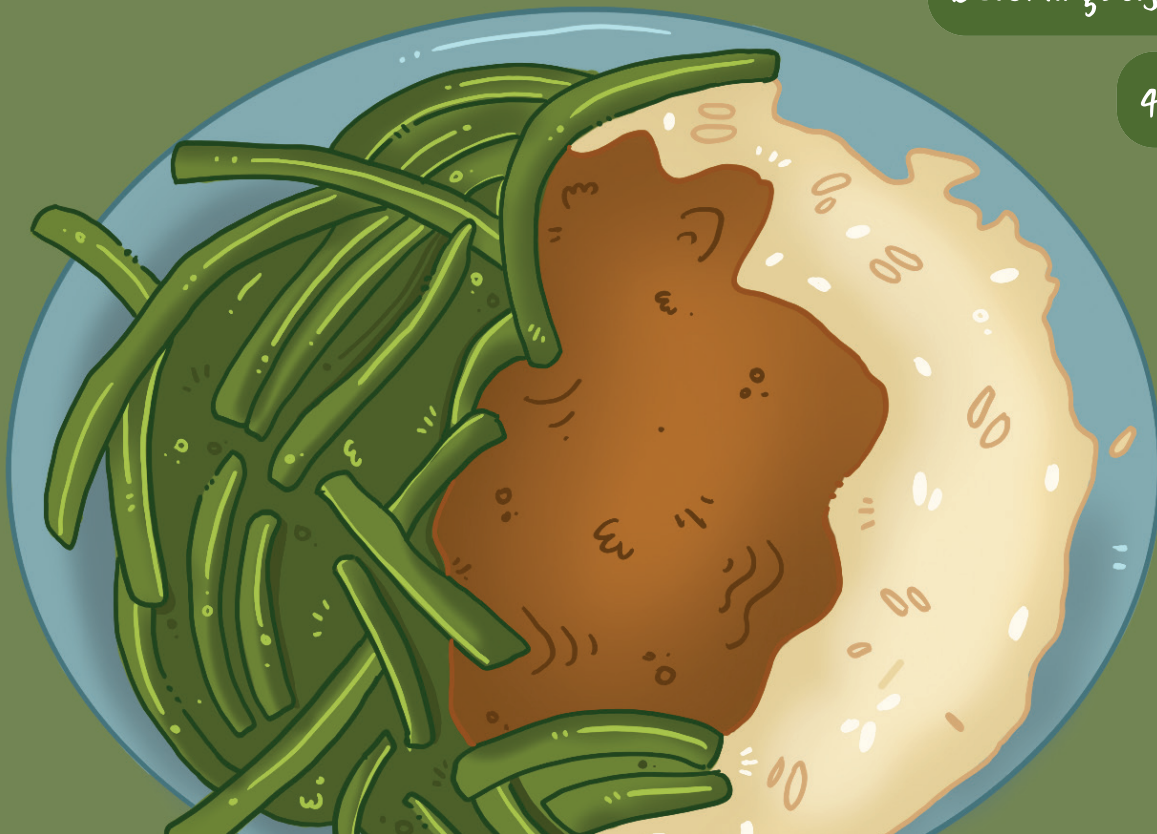
Rijst met

# SPERZIEBONEN & PINDASAU

*Recept van Hans Harmsen*

Bereidingstijd: 55 min

4 personen



# BEREIDING

- 1 Was de rijst. Breng 540 ml water aan de kook, voeg de rijst toe en laat opnieuw aan de kook komen. Zet de pan met deksel op een vlamverdeler of laag vuur en kook de rijst in 40–45 minuten gaar.
- 2 Breng een kleine hoeveelheid water aan de kook. Voeg de sperziebonen toe, laat weer aan de kook komen en kook ze in ongeveer 20 minuten gaar. Giet af en bewaar eventueel wat kookvocht.
- 3 Verwarm de melk in een steelpan en voeg de pindakaas toe. Breng al roerend langzaam aan de kook tot een gladde saus ontstaat. Voeg eventueel een scheutje kookvocht van de sperziebonen toe als de saus te dik is.
- 4 Serveer de rijst met de sperziebonen en de pindasaus. Geef er wat rauwkost bij.

## Ingrediënten:

- 180 g volkorenrijst
- 400 g sperziebonen
- 3 volle eetlepels pindakaas
- 250 ml melk
- Water (voor het koken)

### Erbij:

- Beetje rauwkost (bijv. sla, komkommer, wortel)

## Benodigheden

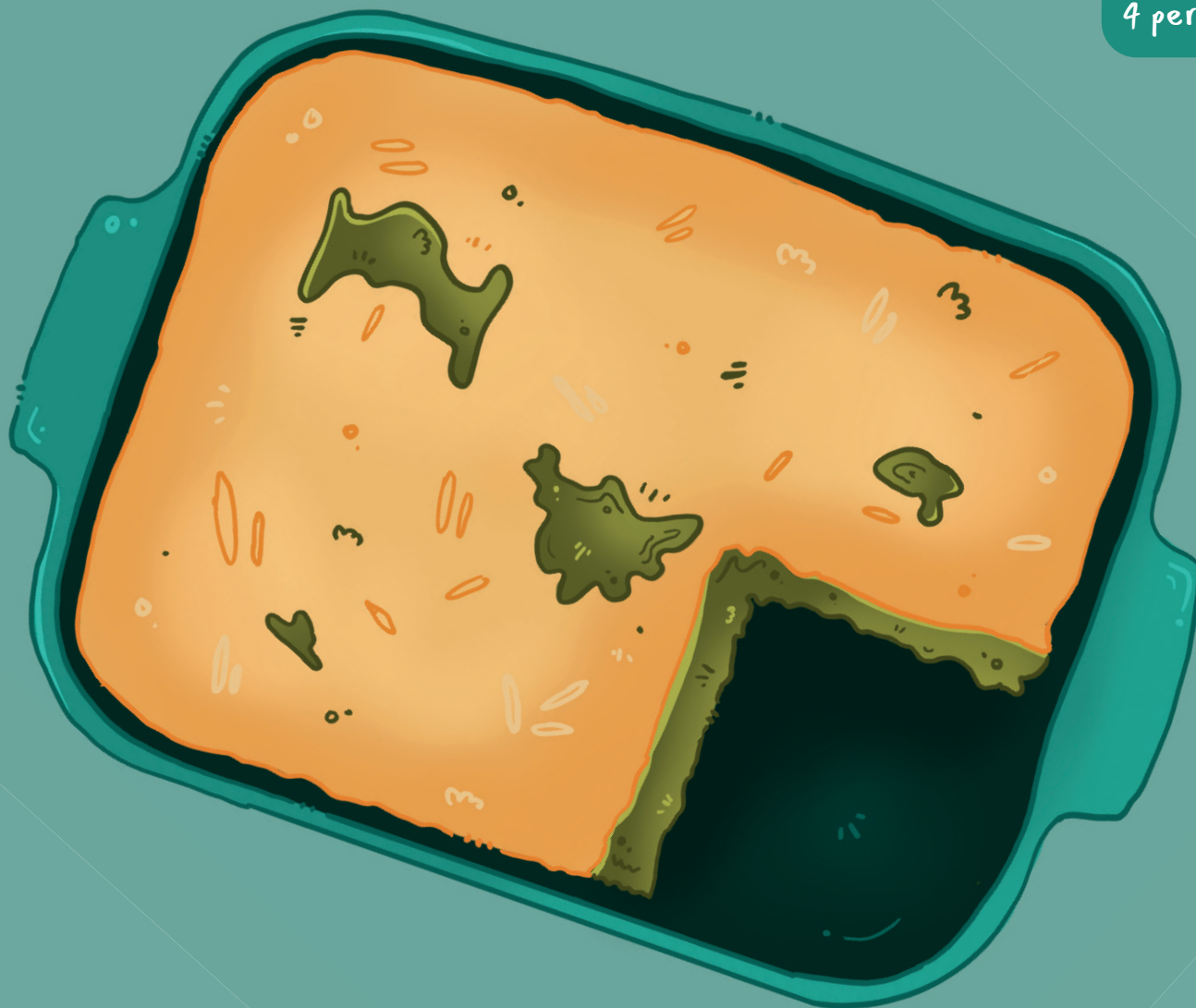
- Kookpan met deksel
- Vlamverdeler (of laag vuur)
- Pan voor de sperziebonen
- Steelpan
- Houten lepel
- Vergiet

# SPINAZIESCHOTEL

*Recept van Renske*

Bereidingstijd: 55 min

4 personen



# BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 220 °C.  
(Gebruik je een magnetron, dan kun je deze stap overslaan.)
- 2 Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.
- 3 Ontdooi de spinazie en druk het overtollige vocht eruit.
- 4 Vet een ovenschaal in met olie of boter.
- 5 Doe de rijst, spinazie, eieren en geraspte kaas in de ovenschaal.  
Breng op smaak met zout en peper en meng alles goed door elkaar.
- 6 Zet de schaal in de oven en bak 40 min op 220 °C, of verwarm ± 20 min in de magnetron, tot het ei volledig gestold is.
- 7 Laat de schotel 5 min rusten voor het serveren.

## Ingrediënten:

- 1 pak diepvries spinazie (± 700 g)
- 250 g zilvervliesrijst
- 4 eieren
- 1 zakje geraspte oude kaas (± 150–200 g)

## Benodigheden

- Ovenschaal
- Pan voor de rijst
- Vergiet
- Lepel of spatel

# SPINAZIE TAART

*Recept van Ineke*

## BEREIDING

Bereidingstijd: 10-15min

4 personen

- 1 Snipper de ui en fruit deze in olie of boter naar keuze.
- 2 Voeg de diepvries spinazie toe en laat deze ontdooien.
- 3 Klop de vier eieren op met de kruiden.
- 4 Rasp de kaas.
- 5 Verwarm de oven voor op 200 °C en laat de ovenschaal met bladerdeeg alvast een beetje voorbakken.
- 6 Meng de eieren, spinazie en ui door elkaar en giet dit mengsel in de bodem van het bladerdeeg in de ovenschaal.
- 7 Bedek de bovenkant met de geraspte kaas.
- 8 Bak de taart ongeveer 15-20 minuten, tot de eieren gestold zijn. Let op dat het bladerdeeg niet verbrandt.





# Eet smakelijk!



## Ingrediënten:

- 4 plakjes bladerdeeg
- 1 zak biologische diepvriesspinazie
- 1 biologische ui
- 4 biologische eieren
- Geraspte kaas
- Kruiden naar smaak (bijvoorbeeld knoflook, gember, kerriepoeder)

## Benodigdheden

- Ovenschaal
- Koekenpan
- Kom
- Garde of vork
- Rasp

# SPRUITJESTAART

Bereidingstijd: 60 min

4 personen

## Ingrediënten:

- 500 g spruitjes
- 1 ui
- Een scheutje olijfolie
- Zout
- 1 tl komijnzaad of komijnpoeder
- 1 tl karwijzaad of karwijpoeder
- Een snufje nootmuskaat
- 3 eieren
- 1 dl room
- 100 g geraspte oude kaas
- 1 pak gepelde, gekookte kastanjes (of rauwe kastanjes: insnijden en 10 minuten koken)
- 6 vellen bladerdeeg

## Benodigdheden

- Ovenschaal of taartvorm
- Pan
- Koekenpan
- Garde of vork
- Snijplank
- Mes

## BEREIDING

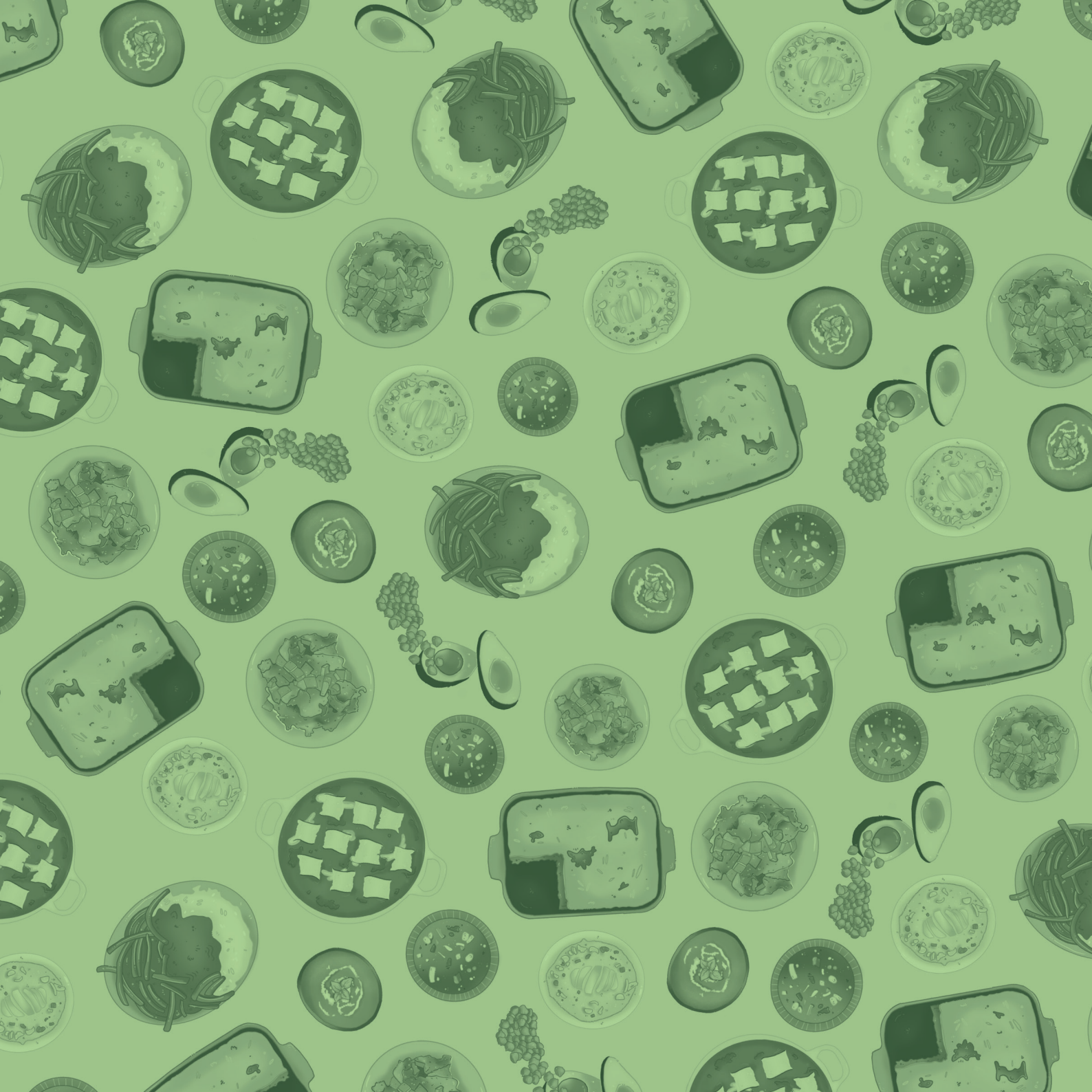
- 1 Verwarm de oven voor op 220 °C.
- 2 Maak de spruitjes schoon en kook ze beetgaar. Giet af.
- 3 Snipper de ui en fruit deze in de olijfolie samen met komijn, karwij, zout en nootmuskaat tot de ui glazig is.
- 4 Bekleed een ovenschaal of taartvorm met het bladerdeeg.
- 5 Klop de eieren los en meng ze met de room.
- 6 Verdeel de spruitjes, kastanjes, ui en geraspte kaas over het bladerdeeg.
- 7 Giet het eimengsel er gelijkmatig overheen.
- 8 Bak de spruitjestaart ongeveer 40 minuten in het midden van de oven tot hij goudbruin en stevig is.





# NAGERECHTEN





# AARDAPPEL PANNENKOEKJES

Bereidingstijd: ongeveer 25 min

2 personen





## BEREIDING

- 1 Schil de aardappels en rasp ze grof.
- 2 Snijd de ui fijn en hak de knoflook klein.
- 3 Doe de geraspte aardappels, ui en knoflook in een grote mengkom.
- 4 Voeg de eieren, havermout, zout en zwarte peper toe.
- 5 Meng alles goed door elkaar tot een samenhangend mengsel.
- 6 Verhit een beetje olie of boter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- 7 Schep kleine hoopjes van het mengsel in de pan en druk ze licht plat.
- 8 Bak de pannenkoekjes 3-4 minuten per kant, tot ze goudbruin en gaar zijn.

## Ingrediënten:

- 6 aardappels, geschild en grof geraspt
- 1-2 eieren
- 1 ui, fijn gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 3 theelepels havermout
- Zout, naar smaak
- Zwarte peper, naar smaak
- Olie of boter om in te bakken

## Benodigheden

- Rasp
- Snijplank en mes
- Mengkom
- Koekenpan
- Spatel

# APPELRINGEN IN KANEELBOTER

Dit recept is bedoeld voor 2 personen. Voor dit recept heb je per 2 personen één koekenpan nodig. Daarom is het minder geschikt voor grote aantallen.

met vanille-ijs

## BEREIDING

Bereidingstijd: 10-15min

- 1 Schil de appel en boor het klokhuis eruit.
- 2 Snijd de appel in gelijke plakken (ringen).
- 3 Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- 4 Strooi het kaneelpoeder in de gesmolten boter en roer kort door zodat het goed verdeeld is.
- 5 Leg de appelschijven naast elkaar in de pan (niet overlappend).
- 6 Bak de appelringen 2-3 minuten per kant, tot ze zacht en licht goudbruin zijn.
- 7 Haal de appelringen uit de pan.

*Leg de appelringen op een plat bord, voeg een bolletje vanille-ijs toe en schenk een eetlepel kaneelboter uit de pan over de appelringen.*

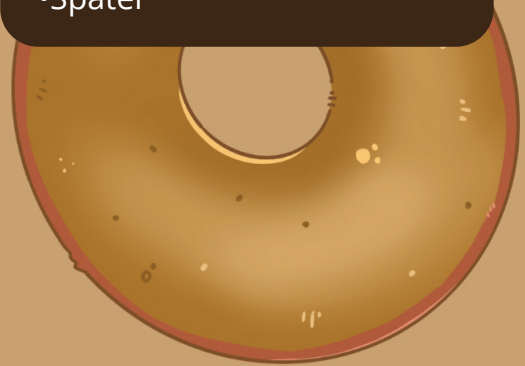
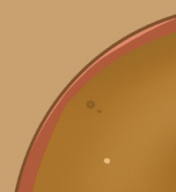


## Ingrediënten:

(per persoon)

- ½ appel
- 1-2 theelepels roomboter
- ½ theelepel kaneelpoeder
- 1 bolletje vanille-ijs

## Benodigheden

- Schilmesje
  - Appelboor
  - Snijplank
  - Koekenpan
  - Spatel
- 
- 
- 

# CITROENTAART

met tiramisu

Bereidingstijd: ongeveer 45 min

2 personen

## Ingrediënten:

- 170 g zelfrijzend bakmeel
- 170 g fijne kristalsuiker
- 170 g boter of margarine (op kamertemperatuur)
- 2 middelgrote eieren (totaalgewicht ± 170 g)
- 3 biologische citroenen
  - rasp van 2 citroenen
  - sap van 3 citroenen
- 4 el poedersuiker

## Benodigdheden

- Cake- of springvorm van 23 cm
- Mixer of garde
- Zeef
- Spatel
- Kleine pan
- Satéprikker
- Rasp



# BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C (160 °C hetelucht / 350 °F).
- 2 Klop de boter (of margarine) en kristalsuiker romig.
- 3 Voeg de eieren toe en klop goed door tot een glad mengsel.
- 4 Zeef het zelfrijzend bakmeel en spatel dit voorzichtig door het beslag.
- 5 Voeg de rasp van 2 citroenen en het sap van 1 citroen toe en meng alles goed.
- 6 Vet de cakevorm in en bestuif licht met bloem. Schep het beslag in de vorm en strijk de bovenkant glad.  
**Let op:** een springvorm van 23 cm is bewust breed, zodat de cake later veel siroop kan opnemen.
- 7 Bak de cake 25–30 min in het midden van de oven, tot hij goudbruin is en een satéprikker er schoon uitkomt. Laat de cake in de vorm staan.
- 8 Verwarm ondertussen in een klein pannetje het sap van 2 citroenen met de poedersuiker. Roer op middelhoog vuur tot er een stroperige siroop ontstaat.
- 9 Prik met een satéprikker gaatjes in de warme cake, bijna tot op de bodem.
- 10 Haal de siroop van het vuur en giet deze voorzichtig over de cake terwijl hij afkoelt.

*Het resultaat is een lichte, stevige en heerlijk frisse cake met een intense citroensmaak. Perfect!*

# KERSENTAART

met slagroom

## BEREIDING

- 1 Snijd de Oma's cakes in gelijkmatige plakjes.
- 2 Leg een laag cakeplakjes op de bodem van een grote schaal.
- 3 Schep hier een gelijkmatige laag slagroom overheen.
- 4 Bedek de slagroom met opnieuw een laag cakeplakjes.
- 5 Verdeel daar weer een laag slagroom over.
- 6 Eindig met een royale laag kersen bovenop.

**TIP:** Laat het dessert minstens 1 uur in de koelkast opstijven, zodat de smaken goed kunnen intrekken. Serveer gekoeld, eventueel met extra slagroom en een beetje kersensap erover.

Bereidingstijd: ± 1 uur 15 min

6 – 8 personen

## Ingrediënten:

- 2 Oma's cakes
- 500 g slagroom
- 1 pot kersen op siroop

## Benodigdheden

- Grote schaal
- Mes
- Lepel of spatel





# SCHUIMTAART

Bereidingstijd: ± 4 uur 35 min

met fruit & slagroom

6 – 8 personen

## Ingrediënten:

Voor de pavlova

6 eieren (op kamertemperatuur)

330 g basterd- of fijne suiker

1½ tl azijn

1½ tl maïzena

Voor de vulling

250 g mascarpone

100 ml slagroom

200 g blauwe bessen

Frambozen (diepvries, hoeveelheid naar smaak)

2 appels

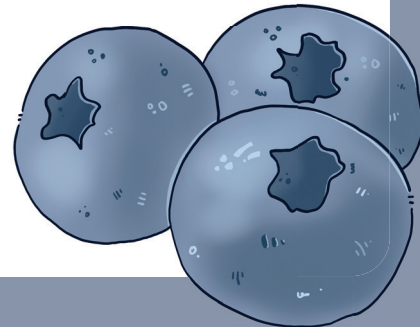
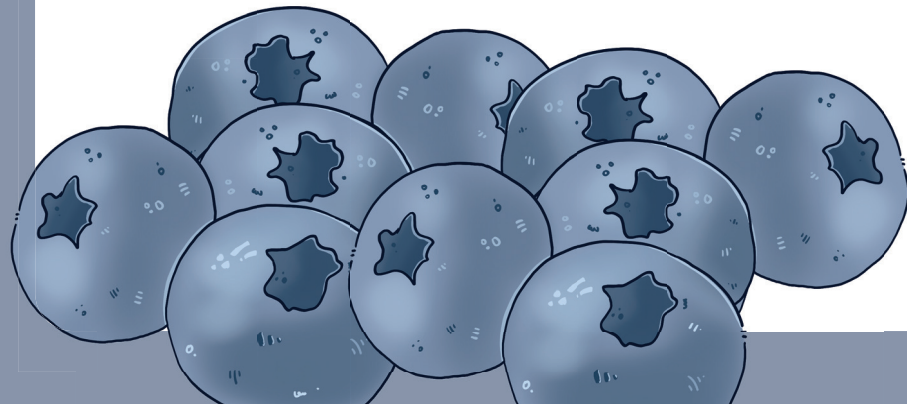
Ananas (optioneel, naar smaak)

## Benodigdheden

- Oven
- Bakplaat
- Bakpapier
- Schone mengkom en garde/mixer
- Mes en snijplank
- Spatel
- Schaal om de pavlova op te serveren

# BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 120 °C. Teken een cirkel van 23 cm op een stuk bakpapier en leg dit op een bakplaat.
- 2 Zorg dat alle materialen schoon en vetvrij zijn voordat je begint.
- 3 Scheid de eieren, één voor één. Zorg dat er geen spoor van eigeel bij het eiwit komt. Doe de eiwitten in een schone kom en voeg azijn en maïzena toe.
- 4 Klop het eiwit tot het stevig wordt. Het mengsel kleurt wit en glanzend; de kom kan voorzichtig worden omgedraaid zonder dat het eiwit eruit glijdt.
- 5 Voeg geleidelijk de suiker toe, schepje voor schepje, terwijl je blijft kloppen. Klop tot het mengsel glad, stevig en glanzend is (± 10 min).
- 6 Schep het schuim op het bakpapier en vorm een cirkel binnen de getekende lijn. Maak de randen iets hoger zodat er later een kuiltje in het midden ontstaat voor het fruit. Je kunt het bakpapier vastzetten door een klein beetje schuim onder elke hoek te smeren.
- 7 Bak de pavlova 80–90 min tot hij stevig is aan de buitenkant. Zet daarna de oven uit en laat de pavlova in de oven met de deur op een kier volledig afkoelen.
- 8 Snijd ondertussen het fruit in stukjes.
- 9 Meng de mascarpone en slagroom tot een glad en romig mengsel.
- 10 Leg de afgekoelde pavlova op een schaal. Verdeel het roommengsel erover en garneer met het fruit.
- 11 Snijd de pavlova in taartpunten en serveer op bordjes met een vorkje.



# COÖRDINATOR KNOOPPUNT LUNETTEN

*Interview met  
Shirley Hutter*

Shirley Hutter werkt voor Het Knooppunt Lunetten als coördinator. Dit is een inloop in Lunetten waar mensen kunnen komen. Ze zijn zes keer per week open, bijna elke dag, en mensen kunnen even langskomen om daar koffie te drinken en gezellig te praten. Het Knooppunt Lunetten bestaat al 35 jaar. Het is opgezet door de kerken omdat er in deze wijk geen kerk zou komen. Ze willen wel graag wat pastorale zorg in de wijk verlenen.



Shirley en andere mensen van het Knooppunt Lunetten hebben samen met Ineke Malsch nagedacht wat ze kunnen doen om mensen duurzaam te laten eten. Als allereerste actie hebben ze een etentje georganiseerd waarbij mensen een gerecht konden maken en dat samen konden eten, het heette de Proeverij. Het was in het najaar van 2024. In dat etentje was het biologische eten niet echt een hoofdthema, al gebruikten sommige vrijwillige koks wel biologische ingrediënten. Het was meer een experiment om mensen samen te laten eten. Vanuit de gemeente heeft het Knooppunt Lunetten wel subsidie gekregen om op donderdags een lunch te serveren, omdat ze hebben gehoord dat veel mensen geen ontbijt eten. Dus dit maakt het wat gezonder, mensen eten bij het Knooppunt een gezond broodje en hebben meteen ook wat aanspraak.

Buurtbewoners helpen om biologisch te eten is lastig, omdat het biologische eten nogal duur is. Maar ze denken wel na over hoe je duurzaam kunt eten. Bijvoorbeeld door minder eten weg te gooien, dat zal ook al een verbetering zijn. Bezoekers van de eettafel 'Proeverij' die het Knooppunt maandelijks organiseert krijgen een bakje met overgebleven eten mee om er later thuis nog van te smullen.

Welke verandering is het meest nodig om eten duurzamer en beter toegankelijk te maken? Een initiatief in de wijk waarbij bewoners zelf groente gaan verbouwen. Dat zou mooi zijn.

Het Knooppunt Lunetten werkt samen met Duurzaam Utrecht 2030, vooral bij de etentjes. Daarnaast hebben ze ook contacten met andere organisaties zoals de BOL: Bewoners Overleg Lunetten. Ook zijn er nog veel andere organisaties zoals bijvoorbeeld Wij 3.0, die ook zoekt naar vrijwilligers voor de inloop. Wij3.0 heeft een weggeefwinkel in Lunetten, waar mensen op dinsdag- en donderdagochtend kleding en spullen kunnen ruilen, en ook aanschuiven bij een koffietafel. Welkom Utrecht is ook betrokken bij het Knooppunt Lunetten, vooral bij het taalcafé. Deze organisatie organiseert sociale activiteiten voor nieuwkomers, waaronder vluchtelingen.

Verder werkt het Knooppunt Lunetten samen met DOCK, die het buurtcentrum De Musketon beheert, en de Nicolaikerk; samen hebben ze een inloop voor moeders georganiseerd.

Ze zijn heel trots dat het in 2025 gelukt is om maandelijks samen te eten en mensen te vinden die wilden koken en wilden helpen. Bovendien waren de deelnemers erg enthousiast en vonden ze het heel gezellig.

In 2026 willen ze ook weer maandelijkse etentjes organiseren. Dat is natuurlijk duurzaam omdat je samen kookt en het eten wat over is meegeeft aan de deelnemers. Vrijwilligers die willen helpen met het klaarzetten en bereiden van de maaltijd zijn altijd welkom.

# GEZOND LUNETTEN

*Interview met Gerard & Monica*

Gezond Lunetten is geen formele organisatie, maar een bewonersinitiatief dat is ontstaan vanuit de wijk zelf. Een aantal betrokken bewoners merkte dat gezondheid wel werd genoemd in gesprekken over Lunetten, maar zelden echt werd opgepakt. Vanuit die behoefte is enkele jaren geleden een werkgroep gevormd die zich richt op gezond leven in brede zin.





Het initiatief bestaat uit een kleine groep vrijwilligers die samenwerken met professionals uit de wijk, zoals huisartsen, diëtisten, fysiotherapeuten en medewerkers van het gezondheidscentrum. Ook is er contact met de gemeente, afhankelijk van het onderwerp. Gezond Lunetten houdt zich niet bezig met één vast thema, maar kijkt juist naar gezondheid in het dagelijks leven, van voeding en beweging tot slaap en preventie.

Een belangrijk aandachtspunt is dat gezond leven voor veel mensen lastig te combineren is met een laag inkomen, zorgtaken of tijdgebrek. Gezond eten wordt vaak als duur ervaren. Daarom wordt er gezocht naar praktische en betaalbare oplossingen, zoals seizoensgebonden eten, initiatieven tegen voedselverspilling en lokale mogelijkheden om aan betaalbare groenten te komen.

Voorbeelden daarvan zijn groentepakketten van supermarkten met producten die anders zouden worden weggegooid, apps zoals Too Good To Go en lokale moestuininitiatieven. Ook volkstuinen spelen daarin een rol.

Bij Volkstuinvereniging ATV Utrecht Zuid kunnen bijvoorbeeld goedkope plantjes en kruiden worden gekocht, ook door mensen die geen lid zijn.

Gezond Lunetten richt zich niet alleen op voeding, maar kijkt ook naar andere factoren die invloed hebben op gezondheid. Zo lopen er plannen om in het voorjaar meerdere informatieavonden te organiseren over onderwerpen als vegetarisch eten, voorzorgcirkels in de buurt en positieve gezondheid. Ook slaap is een terugkerend thema, vooral bij ouderen, omdat slaapproblemen invloed kunnen hebben op eetgedrag en welzijn.

Wat Gezond Lunetten kenmerkt, is de brede blik op gezondheid. Niet alleen ziekte of overgewicht, maar juist de vraag hoe mensen zo lang mogelijk prettig en zelfstandig kunnen leven in hun eigen wijk. Het initiatief draait volledig op vrijwilligers en laat zien dat gezondheid niet alleen iets is van zorginstellingen, maar ook van bewoners zelf, samen met de wijk.



# KOPPELSTEEDE



*Interview met Joelle Vetter*

**Stadsboerderij Koppelsteede in Lunetten is een plek waar natuur, voedsel en ontmoeting samenkomen. Vanuit haar rol als programmamaker is Joelle Vetter betrokken bij het ontwikkelen en coördineren van activiteiten rond natuur, dieren en duurzaam voedsel. Koppelsteede maakt deel uit van Utrecht Natuurlijk, een organisatie die zich richt op natuur- en duurzaamheidseducatie voor Utrechters van alle leeftijden.**



Op Koppelsteede wordt voedsel verbouwd in de tuinen en de boomgaard. Groenten en fruit worden soms verkocht en soms gedeeld met vrijwilligers. Tegelijkertijd is het een voortdurende zoektocht om deze producten betaalbaar te houden. Bezuinigingen maken het moeilijker om voedsel heel goedkoop aan te bieden. Ze zoeken steeds naar een balans tussen toegankelijkheid en financiële haalbaarheid.

Een belangrijke ontwikkeling op Koppelsteede is de komst van een zelfoogst-tuin, een CSA-tuin waarbij deelnemers een oogstaandeel nemen, de opbrengst van de tuin delen, en door hun aandeel de groenteverbouw mogelijk en toekomstbestendig maken. De groenten worden geteeld door een ervaren tuinder en vrijwilligers. Er wordt gewerkt met verschillende prijsniveaus, zodat mensen zelf kunnen kiezen wat zij kunnen betalen. Ook het gebruik van de U-pas en betaling in termijnen maken deel uit van deze aanpak. Daarnaast wordt gekeken of de gemeenschap in de toekomst ruimte kan bieden voor gratis of sterk gereduceerde pakketten.

Naast eigen productie fungeert Koppelsteede als plek waar lokaal en duurzaam voedsel samenkomt. Zo staat LOOS Utrecht er wekelijks met een verpakkingsvrije buurtwinkel en is Koppelsteede een afhaalpunt voor groentepakketten van een biologische boerderij uit de regio. Tijdens oogst- en lentefeesten krijgen ook andere lokale producenten de ruimte om hun producten te delen met de wijk. Daarmee wordt duurzaam voedsel zichtbaar en bereikbaar in een wijk waar een biologische winkel niet vanzelfsprekend is.

Educatie speelt hierbij een centrale rol. Via workshops, cursussen en activiteiten leren bezoekers wat zij met seizoens-producten kunnen doen en hoe zij zelf voedsel kunnen verbouwen of verwerken. Door kennis te delen over koken, bewaren en fermenteren wordt lokaal voedsel ook praktisch toepasbaar in het dagelijks leven.

Volgens Joelle vraagt een duurzamer en eerlijker voedselsysteem ook om veranderingen in beleid. Het moet eenvoudiger worden voor (jonge) boeren om lokaal en duurzaam voedsel te produceren en te verkopen. Tegelijkertijd ligt er een belangrijke rol in het zichtbaar en beleefbaar maken van alternatieven, zoals zelfoogst-tuinen en voedselcoöperaties, zodat meer mensen weten wat er mogelijk is.

Waar Joelle het meest trots op is, is het zelf doen. Door voedsel te verbouwen, kennis te delen en samen te werken met de wijk ontstaat ruimte om keuzes te maken die aansluiten bij waarden als toegankelijkheid, gemeenschap en duurzaamheid. Met de start van de zelfoogst-tuin wordt die visie concreet: samen leren, delen en oogsten, midden in de wijk. Lees hier meer over op [\*\*https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zelfoogsttuin/\*\*](https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zelfoogsttuin/)

## Interview met Laurens Kok

A collage of various food items including pizzas, burgers, salads, and drinks, arranged in a circular pattern. The items are rendered in a stylized, illustrative manner with a muted color palette. The central focus is a large pizza with toppings, surrounded by other dishes like a burger, a salad, and a drink. The overall composition is circular and symmetrical, creating a sense of a complete meal or a variety of options.



LOOS biedt meer dan 170 biologische producten, variërend van granen en peulvruchten tot zaden en pitten. Klanten bepalen zelf hoeveel ze meenemen, wat verspilling voorkomt en het ook geschikt maakt voor kleine huishoudens. Het idee achter LOOS is dat duurzaam eten niet ingewikkeld of exclusief hoeft te zijn, maar onderdeel kan worden van het dagelijks leven.

Toegankelijkheid staat centraal. Dat betekent niet alleen duurzaam en biologisch, maar ook betaalbaar. Doordat LOOS groot inkoopt, vaak in zakken van 25 kilo, kunnen veel producten scherp geprijsd blijven. Vooral zaden en pitten zijn daardoor goed te vergelijken met reguliere supermarktprijzen. Daarnaast speelt nabijheid een grote rol.

LOOS staat letterlijk in de wijk, waardoor boodschappen doen geen extra tijd of planning vraagt. Voor mensen die al veel aan hun hoofd hebben, verlaagt dat de drempel om duurzamer te kiezen.

De vaste aanwezigheid in Lunetten zorgt voor herkenning en routine. Doordat LOOS er elke week staat, wordt het makkelijker om vaste gewoontes op te bouwen. Tegelijkertijd

verkoopt Stadsboerderij Koppelsteede tijdens het groeiseizoen op hetzelfde moment groenten uit eigen tuin, waardoor er een lokaal en sociaal moment rondom eten ontstaat.

Naast vaste locaties werkt LOOS ook rechtstreeks samen met buurtbewoners. Via de website kan iedereen een afspraak maken, waarna de bus in de straat verschijnt. Eén bewoner fungeert als aanspreekpunt, maar de hele buurt kan meedoen. Er zijn geen bezorgkosten en geen minimale afname, waardoor de drempel laag blijft.

LOOS draait niet alleen om het aanbieden van producten, maar ook om ontmoeting. Aan de bus ontstaan gesprekken over koken, keuzes en duurzaamheid. Dat gezamenlijke aspect maakt het makkelijker om vol te houden. Wie duurzaam eten groot of ingewikkeld vindt, kan klein beginnen. Eén product zonder verpakking kan al voldoende zijn om een nieuwe gewoonte te starten.

Met LOOS laat Laurens Kok zien dat duurzaam eten geen alles-of-niets verhaal hoeft te zijn. Door het dichtbij, betaalbaar en eenvoudig te maken, wordt het een haalbare keuze voor iedere dag.



# ORGANISATOR GROTE UTRECHT STADSDINER

*Interview met  
Astrid Sikken*

Het Grote Utrecht Stadsdiner is een jaarlijks terugkerend evenement dat plaatsvindt op Wereldarmoededag, 17 oktober. Het diner wordt georganiseerd door de Armoedecoalitie Utrecht en staat onder leiding van projectleider Astrid Sikken. Het doel is om aandacht te vragen voor armoede in Utrecht en mensen met verschillende achtergronden en uit alle wijken met elkaar te verbinden door samen te eten.







In 2025 vonden er op zestig locaties in de stad etentjes plaats. Iedereen kon gratis aanschuiven. De deelnemende locaties kregen de ruimte om op hun eigen manier aandacht te besteden aan het thema armoede. Soms gebeurde dat met een gesprek of een spreker, soms met muziek, een spel of een andere vorm die ontmoeting stimuleerde. Aan tafel lagen placemats met vragen die bedoeld waren als ijsbreker en om het gesprek op gang te brengen.

Het Stadsdiner wordt georganiseerd in samenwerking met verschillende partners, waaronder Sharing Arts Society, Utrecht Natuurlijk, de Bibliotheek Utrecht en Buurtmaaltijden. Ook Buurtmaaltijden verzorgde op meerdere plekken in de stad gezamenlijke eetmomenten. In Lunetten vond het diner plaats bij Knooppunt Lunetten, waar voor twintig mensen een gezamenlijke lunch werd georganiseerd.

Tijdens het Stadsdiner wordt op alle locaties dezelfde maaltijd gegeten. Het recept wordt gedeeld via de website en is zo samengesteld dat het betaalbaar is voor iedereen. Het uitgangspunt is dat een volwaardige, gezonde maaltijd mogelijk

is voor minder dan twee euro per persoon. Daarbij wordt, waar mogelijk, gewerkt met lokale en seizoensgebonden groenten. In eerdere edities werden ook moestuinen betrokken die zelf ingrediënten en kruiden verbouwden voor het recept. Het initiatief laat zien dat duurzaam eten breder is dan alleen biologisch. Het gaat ook over betaalbaarheid, beschikbaarheid en bewustwording. Door transparant te zijn over herkomst, seizoenen en keuzes in ingrediënten, worden mensen gestimuleerd om anders naar eten te kijken.

Waar de Armoedecoalitie vooral trots op is, is het bereik. Duizenden mensen doen mee, eten samen en nemen het recept mee naar huis. Het laat zien dat gezond en lekker eten niet duur hoeft te zijn. Ook buiten het diner om wordt die boodschap verder verspreid, onder andere door het uitdelen van maaltijdpakketten met recept aan voedselbanken, waaronder die in Lunetten.

In 2026 hoopt de organisatie het Stadsdiner opnieuw te organiseren op Wereldarmoededag en zo opnieuw aandacht te vragen voor armoede, ontmoeting en betaalbaar, gezond eten in Utrecht.

# VOORZITTER SLOW FOOD UTRECHT

*Interview met  
Ernst Hart*

Ernst Hart is voorzitter van Slow Food Utrecht en vicevoorzitter van de landelijke vereniging Slow Food Nederland. Slow Food is een internationale beweging die goede, schone en eerlijke voeding voor iedereen wil bevorderen. Goede kwaliteit voedsel moet niet alleen toegankelijk zijn voor de 'happy few', maar ook voor mensen die niet zo 'voedselvaardig' zijn. Niet iedereen heeft vanuit zijn of haar jeugd meegekregen hoe je gezond en duurzaam kunt eten.





Slow Food steunt de omslag naar een groen en sociaal voedselbeleid. Duurzaam Utrecht 2030 is goed bezig in Lunetten, daarom steunde Slow Food Utrecht het kookboekproject in 2025 met hun 9e stimuleringsprijs. Hiermee dekken ze een deel van de onkosten van dit kookboek Lunetten 2025.

Slow Food Utrecht is een vrijwilligersorganisatie en actief in de regio Utrecht. Er gebeurt veel op voedselgebied in de provincie Utrecht waar hun belangstelling naar uitgaat. . Uit de contributies van de leden betalen ze hun eigen activiteiten en steunen ze andere initiatieven die in de lijn van hun eigen doelstellingen werken.

Ernst is trots op het kookboekproject van Duurzaam Utrecht 2030. Ook veel Slow Food Utrecht leden en anderen in de provincie zetten zich in om het voedselsysteem te verduurzamen: als boer, consument of in de keten daartussen. Hij kent bijvoorbeeld eigenaren van restaurants die werken aan een duurzamer menu. Landelijk hebben ze voor de gemeenteraadsverkiezingen

samen met het Slow Food Youth Network politieke aanbevelingen gedaan voor goed lokaal voedselbeleid. De provincie Utrecht werkt hier al wel actief aan, maar in gemeenten kan het beter en structureler dan nu gebeurt.

Slow Food wil meer aandacht voor voedsel uit de buurt, bij de gemeente en anderen. Steun buurtinitiatieven, zoals voedselzones. Ga ook voedselverspilling tegen. Zie de ontwikkeling van nieuwe wijken als kans om voedselbossen, pluktuinen en boerenmarkten een plaats te geven. Maak de procedures om een omgevingsvergunning aan te vragen laagdrempeliger. De gemeente zou ook beleidsterreinen moeten verbinden.

Verbind voedsel met klimaatbeleid of armoedebeluid. Ontdek in elke wijk in overleg met buurtbewoners de lokale voedselidentiteit: wat eten mensen daar graag, en hoe gaan ze om met voedsel?



# VOEDSEL OP HET PROGRAMMA

**Enkele van de aanbevelingen van Slow Food Nederland en het Slow Food Youth Network voor de gemeenteraadsverkiezingen 2026**



## **Beste Politieke Partij,**

Slow Food is een wereldwijde voedselbeweging die zich inzet voor een good, clean en fair voedselsysteem. Wij dragen dit gedachtegoed uit in Nederland. Iedereen heeft recht op goed voedsel; duurzaam geproduceerd tegen een eerlijke prijs. Daarom brengen we mensen uit de hele voedselketen samen: boeren, tuinders, chefs, vissers, wetenschappers, ondernemers en consumenten. Samen pakken we belangrijke voedselvraagstukken aan.

In een tijd waarin voedselzekerheid, betaalbaarheid en duurzaamheid steeds vaker onderwerp van gesprek zijn, biedt gemeentelijk voedselbeleid goede kansen om bij te dragen aan een veerkrachtig, gezond en eerlijk voedselsysteem. Slow Food (Youth Network) Nederland zette daarom een aantal inspirerende ideeën op een rij die kunnen bijdragen aan lokale verkiezingsprogramma's en lokaal voedselbeleid.

*[slowfood.nl](https://slowfood.nl)*

*[slowfoodyouthnetwork.nl](https://slowfoodyouthnetwork.nl)*



Slow Food®



## 1. VOEDSEL IN DE BUURT

- **Steun buurtinitiatieven.**

Maak projecten als buurttuinen, schoolmoestuinen en zelfpluktuinen mogelijk via subsidies en benut de openbare ruimte.

## 2. GEZONDE & DUURZAME GEMEENTE

- **Stel een gemeentelijke voedselvisie op.**

Ontwikkel een integrale visie voor duurzame voedselproductie, -distributie en -consumptie. Maak deze ook concreet in een uitvoeringsprogramma.

- **Ga voedselverspilling tegen.**

Stimuleer de eigen gemeentelijke organisatie, maar ook inwoners, buurtinitiatieven en evenementen. Communiceer over slimme oplossingen.

## 3. KORTE KETENS & LOKALE ECONOMIE

- **Stimuleer boerenmarkten en voedselcoöperaties.**

Maak regionale verkoop eenvoudiger door ruimte te bieden en met horeca en retail bindende afspraken te maken.

- **Steun duurzame lokale producenten en voedselinitiatieven.**

## 4. RUIMTE & GEBIEDSONTWIKKELING

- **Gebruik ruimtelijke ordening als kans.**

Geef initiatieven zoals voedselbossen, pluktuinen en boerenmarkten meer ruimte in omgevingsplannen. Maak vergunningstrajecten voor kleinschalige voedselinitiatieven laagdrempelig en toegankelijk.

## 5. SAMENWERKING IN VOEDSELBELEID

- **Werk met een generatietoets.**

Betrek jongeren actief bij het maken van lokaal voedselbeleid, zodat dit ambitieus en toekomstbestendig is.

- **Activeer lokale talenten.**

Organiseer prijsvragen of challenges rond duurzaam voedsel om betrokkenheid van burgers, ondernemers en creatievelingen te stimuleren.

We hopen dat deze ideeën je inspireren om lokaal voedselbeleid in de komende raadsperiode stevig op de kaart te zetten. Voedselbeleid gaat immers niet alleen over landbouw, maar ook over gezondheid, natuur, klimaat, economie en sociale cohesie.

Voor meer informatie of vragen kun je altijd contact met ons opnemen via [\*\*politiek@slowfood\*\*](mailto:politiek@slowfood).

# VOORUITBLIK

*Door Ineke Malsch*





**Met de publicatie van dit boek is ons project zeker nog niet afgelopen. De komende tijd gaan we door met het verzamelen van recepten en tips in samenwerking met het Knooppunt Lunetten, Koppelsteede en Utrecht Natuurlijk, en andere partners in de wijk.**

### *Deel ook uw recept!*

Wat doen we met uw recept? We zetten het eerst op de webpagina van het kookboekproject:

<https://duurzaamutrecht2030.nl/kookboek-lunetten>. Uiteindelijk willen we deze webpagina verder ontwikkelen tot een website of webapp in samenwerking met partners waaronder Utrecht Natuurlijk ([www.utrechtnatuurlijk.nl](http://www.utrechtnatuurlijk.nl)).

Het is de bedoeling dat het kookboek daarin opgenomen wordt, en dat mensen met een account zelf hun recepten en tips over aanbod van goedkoop duurzaam en gezond eten, etentjes, kookles en andere activiteiten kunnen delen. Studenten Informatiekunde van de Universiteit Utrecht hebben hiervoor al verschillende prototypes van een kookboek(web)app ontwikkeld, in het

voorjaar van 2025, en in het voorjaar van 2026 bouwen andere studenten informatica deze prototypes uit tot een echte kookboekwebapp. Bij deze ontwikkeling betrekken we regelmatig buurtbewoners, zodat de webapp aansluit bij hun wensen.

Op stadsboerderij Koppelsteede wil Utrecht Natuurlijk ook de bestaande moestuin uitbreiden naar een zelfoogsttuin en buurtbewoners een abonnement aanbieden: <https://www.utrechtnatuurlijk.nl/zelfoogsttuin/.nl>

Ze vinden het belangrijk dat ook mensen met weinig geld hiervan gebruik kunnen maken, daarom sluiten ze aan bij het kookboekproject. Het begin van dit CSA project van Utrecht Natuurlijk is gepland in april 2026, aan het begin van het nieuwe tuinseizoen.

Hebt u vragen of wilt u betrokken blijven bij dit kookboekproject, mail dan naar [ineke@duurzaamutrecht2030.nl](mailto:ineke@duurzaamutrecht2030.nl)

