



Groeiend Kookboek

1ste
conceptversie
voor opening
MoestuiNNR

netwerk
NIEUW ROTTERDAM

September

Gezondheid



Take care

"Iedereen voelt zich op zijn gemak, wij voelen ons echt een geheel van de community. Dat is echt belangrijk, dat je onderdeel bent van iets."

netwerk
NIEUW ROTTERDAM

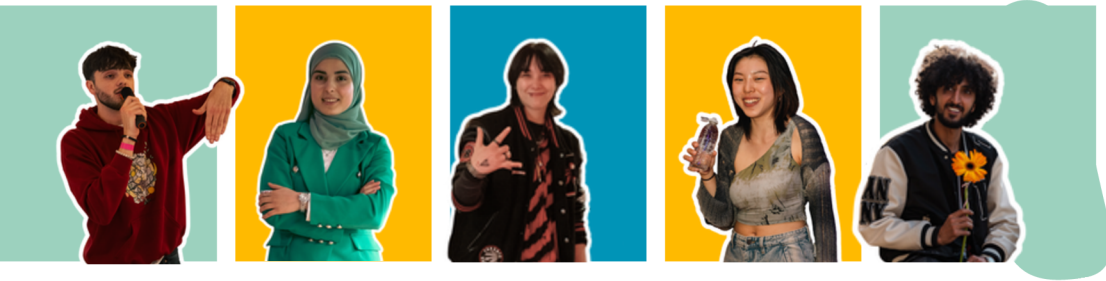


over poten



samen koken





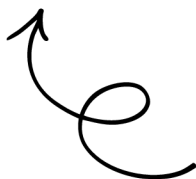
HET EERSTE ZAADJE

Netwerk Nieuw Rotterdam is een jongerenclub voor alle Rotterdamse jongeren tussen 16 en 27 jaar. Onze missie: jongeren positief laten ontwikkelen zodat ze vol vertrouwen kunnen deelnemen aan de samenleving. Wij organiseren diverse activiteiten waar jongeren vrijblijvend voor kunnen inschrijven en aan kunnen deelnemen. Hierdoor ontmoeten ze nieuwe mensen, maken ze vrienden, ontwikkelen ze (sociale) vaardigheden, worden ze mentaal sterker en dragen ze bij aan de stad.

De mobiele moestuin is een idee dat begin 2025 ontstond: we ervoeren dat een grote groep jongeren niet weet wat gezonde voeding is en/ of niet weet hoe ze zelf (gezond) kunnen koken. Daarom zijn we begonnen met het gezamenlijk koken voor groeiplaatsen, en hebben we een maandthema over (fysieke) gezondheid. Maar we wilden het een stap verder brengen: een gezamenlijk **receptenboek** en een moestuin. Zo is het meer zichtbaar en kom je het ook op momenten tegen dat je niet met eten bezig bent. Daarnaast verbreedt het de blik: van oogst tot in de keuken, van kookboek tot op het bord.

De grootste uitdaging was dat we sinds de oprichting regelmatig moesten verhuizen. Gemiddeld één maal per jaar. Dus zo ontstond het idee van een mobiele moestuin. Eentje die je kunt mee verhuizen.

Dankzij een subsidie die beschikbaar werd gesteld door de provincie Zuid-Holland, konden we dit ook daadwerkelijk starten.





netwerk
NIEUW ROTTERDAM



Recepten van jongeren



Ons kookboek groeit,
vind hier de nieuwste versie



EEN KIJKJE IN DE KEUKEN VAN **CATO**



IK BEN **CATO**. IK BEN **22** JAAR OUD. IK BEN OPGEGROEID IN **ODOORN**. IK KOM AL EEN **HALF JAAR** BIJ NETWERK NIEUW ROTTERDAM. **GROEIPLAATS** HEEFT MIJ DE AFGELOPEN TIJD HET MEEST HEEFT LATEN GROEIEN. IK VIND KOKEN LEUK, OMDAT IK DAAR MIJN **CREATIVITEIT** IN KWIJLT KAN. IK HEB LEREN KOKEN VAN MIJN **MOEDER, OPA & OMA**. MIJN FAVORIETE GEZONDE SNACK IS **GEDROOGDE MANGO**. IK WORD BLIJ ALS ER EEN **GOEDE CURRY** OP TAFEL STAAT! IN MIJN IDEALE MOESTUIN STAAN **AARDBEIEN, SLA & EEN APPELBOOM**.



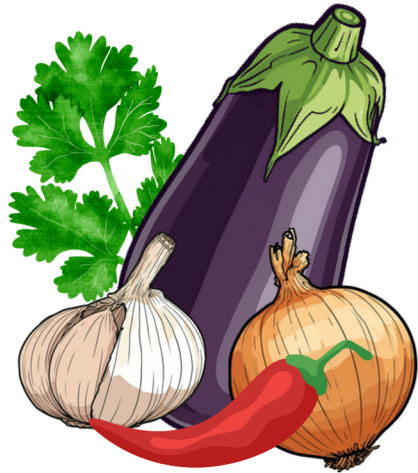
Laat je groeien

PASTPARATHA MET AUBERGINE - LAAT JE GROEIEN!

5 personen - 40 minuten bereidingstijd

Ingrediënten

- 10 parathas (2 p.p.)
- 2 aubergines
- 1 witte ui
- 1 teentje knoflook
- 1 chili peper
- 3 el hoisin saus
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl komijnpoeder
- snuf zout
- olie om in te bakken



Recept

1. Verwarm de oven op 200°C. Snijd de aubergine in blokjes en verdeel deze vervolgens op de bakplaat. Giet hier een beetje olie over heen. bak dit 20 minuten lang, zodat de aubergine gaar en bruin wordt.
2. Snijd onder tussen de ui, de chilipeper en de knoflook fijn. Bak dit gaar in de pan. Voeg vervolgens het zout, de komijnpoeder en de korianderpoeder.
3. Voeg de hoisinsaus toe en een paar eetlepels water en laat dit verhitten.
4. Vervolgens voeg je de geroosterde aubergine toe en meng je dit goed met je mengsel.
5. Wanneer je auberginemengsel goed op smaak is, bak je de paratha volgens verpakking.

Tip!

Het lekkerste is dit met wat extra toppings. Het liefst eet ik het met fijn gesneden verse koriander, granaatappelpitjes en een lepel griekse yoghurt. Maar je kan er ook gebakken uitjes, bos ui of komkommer op doen!



Er volgen snel meer
recepten. .kijk alvast op de
volgende pagina's voor
Groeiplaats recepten!

Laat je groeien

.. personen - .. minuten bereidingstijd

Ingrediënten

- ..

Recept

1. ...

Tip!

..



Groeiplaats

Recepten

Wat zijn groeiplaatsen?



Laat je groeien

PASTA MET PESTO - LAAT JE GROEIEN!

5 personen - 30 minuten bereidingstijd

Ingrediënten

- 1 broccoli
- 1 ui
- 1 courgette
- 250 gr. cherry tomaatjes
- 15 gram verse basilicum
- 80 gr. rucola
- 500 gr. volkoren pasta
- 50 gr. parmezaanse kaas
- 1 potje groene pesto
- peper & zout



Recept

1. Kook de pasta volgens de verpakking.
2. Snijd de ui fijn. Verhit olie in de pan en bak de ui vervolgens glazig met peper en zout.
3. Snijd de courgette in halve schijfjes en snijd de brocoli in hapbare stukjes. Bak dit vervolgens ook goed aan.
4. Voeg de pesto toe. Schep ook een beetje pastawater in de sauspan. Dit zorgt er voor dat je saus straks beter bindt aan de pasta.
5. Halveer de cherrytomaatjes en snijd de basilicum fijn. Voeg dit vervolgens toe aan je groente-pesto mengsel.
6. Voeg tot slot je gekookte pasta aan het mengsel toe en top af met wat rucola en parmezaanse kaas.

Tip!

Bij groeiplaats gebruiken we de biologische pesto van de Jumbo, omdat deze glutenvrij is. De verse pesto van de supermarkt is vaak ook van goede kwaliteit of sloof je uit en maak de pesto zelf!

Laat je groeien

MASSALA MET AUBERGINE - LAAT JE GROEIEN!

5 personen - 60 minuten bereidingstijd

Ingredienten

- 1 aubergine
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 5 tomaten
- 1 el gemberrasp
- 250 gram linzen
- 400 ml kokosmelk
- 375 gram rijst
- 2 tl garam massala
- 1 tl kurkuma
- peper & zout



Recept

1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Verhit olie in een pan. Bak hier de ui, gember en knoflook in.
3. Snijd de aubergine in kleine blokjes en voeg dit toe. Breng dit vervolgens op smaak met peper en zout.
4. Voeg ook de garam massala en kurkuma kruiden toe.
5. Snijd de tomaat in kleine blokjes en bak deze mee.
6. Voeg de linzen toe en roer dit goed door.
7. Voeg de kokosmelk toe.
8. Schenk er tot slot kokend water bij, zodat de linzen onder water staan. Laat dit goed doorkoken tot dat de linzen gaar zijn (+/- 25 minuten).

Tip!

Serveer met yoghurt, gehakte cashewnoten en verse koriander.
Verse naan is er ook lekker bij!

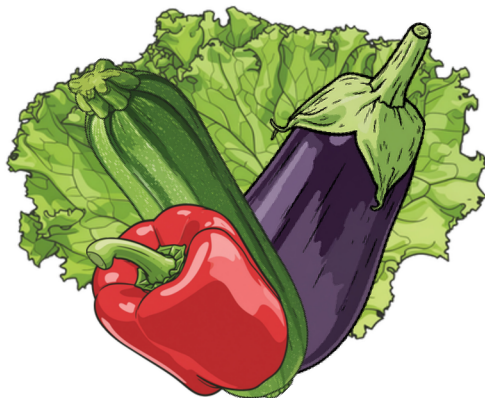
Laat je groeien

PITA MET GEROOSTERDE GROENTE!

5 personen - 30 minuten bereidingstijd

Ingredienten

- 1 aubergine
- 2 paprika's
- 1 courgette
- 200 gram ijsbergsla
- 200 gram feta
- 250 gram yoghurt
- 1 citroen
- 1 el honing
- 15 gram verse dille
- 15 gram verse munt
- korianderpoeder, komijnpoeder, paprikapoeder, cayennepoeder, knoflookpoeder, zout en peper



Recept

1. Verwarm de oven voor op 180°C graden.
2. Snijd de aubergine en courgette in blokjes (2x2 cm) en snijd de paprika in reepjes. Besprenkel deze met olie, peper, zout en de andere kruiden. Leg dit op een bakplaat en bak dit voor 30 minuten. Schep het af en toe om.
3. Snijd ondertussen de dille en munt fijn. Voeg dit bij de yoghurt. Breng het verder op smaak met citroensap, peper en zout. Eventueel kun je wat honing toevoegen om de yoghurtsaus wat zoeter te maken.
4. Als je groente bijna klaar is, kun je je pita's ook klaarmaken zoals op de verpakking beschreven staat.

Tip!

Geen oven? Je kan het ook prima in de pan maken. komkommer, cherrytomaatjes en feta zijn lekkere extra toppings om het broodje nog meer smaak te geven.

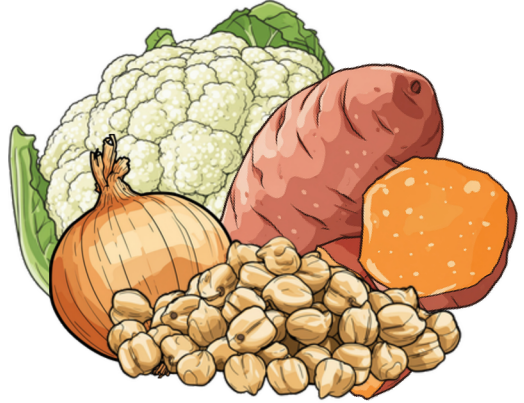
Laat je groeien

CURRY MET BLOEMKOOL & KIKKERERWTEN

5 personen - 45 minuten bereidingstijd

Ingrediënten

- 1 ui
- 1 bloemkool
- 1 zoete grote aardappel
- 2 el tikka masala currypasta
- 1 groentebouillonblokje
- 400 gram kikkererwten
- 400 ml kokosmelk
- 1 limoen
- peper & zout



Recept

1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Snijd de ui fijn. Verhit vervolgens olie in de pan en bak de ui glazig. Voeg de currypasta en het bouillonblokje toe.
3. Schil ondertussen de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Bak deze ook mee.
4. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en was deze even voordat je ze in de pan doet.
5. Zodra de groenten goed zijn aangebakken blus je deze af met kokosmelk. breng dit aan de kook.
6. Giet de kikkererwten af en voeg deze er bij. Zet vervolgens het vuur wat lager en laat 15-20 minuten pruttelen.
7. Proef of de groente beetbaar zijn en kruid je curry naar smaak.

Tip!

Serveer de curry ook met naan! En top af met koriander of wat komkommer voor de extra spice.

Laat je groeien

WRAPS MET CHILI SIN CARNE

5 personen - 45 minuten bereidingstijd

Ingredienten

- 10 volkoren wraps
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 15 gr tomatenpuree
- 1 courgette
- 2 paprika's
- 400 gram mais
- 400 gram kidneybonen
- 400 gram zwarte bonen
- 400 gram tomatenblokjes
- korianderpoeder, komijnpoeder, paprikapoeder, cayennepoeder, knoflookpoeder, zout en peper



Recept

1. Snijd de ui fijn. Verhit wat olie in de pan en bak deze glazig. Voeg dan de knoflook toe en alle kruiden. Bak dit even mee.
2. Vervolgens gaat de tomatenpuree erbij. Bak ook dit weer goed aan.
3. Laat dit op laag vuur staan en voeg dan eerst de courgette toe.
4. Vervolgens gaan de blokjes paprika erbij.
5. Tot slot gaan de blokjes tomaat en passata erbij. Breng dit op smaak met peper en zout. Laat dit +/- 10 minuten pruttelen.
6. Voeg daarna de mais en bonen toe aan de saus en laat dit op middelhoog vuur staan +/- 10 minuten. Warm ondertussen je wraps op zoals op de verpakking staat.

Tip!

Toppings maken de wraps lekkerder. Denk aan ijsbergsla, komkommer, crème fraiche, geraspte kaas of limoen.

Laat je groeien

SOEP MET LINZEN

6 personen - 60 minuten bereidingstijd

Ingrediënten

- 200 gram wortel
- 300 gram gedroogde rode linzen
- 400 ml tomatenblokjes
- 2 tenen knoflook
- 2 uien
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel paprikapoeder
- snuffje kaneel
- 1 groente bouillonblokje
- 1200 water
- 15 gram verse koriander



Recept

1. Hak de ui en knoflook fijn.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de ui en knoflook aan.
3. Snijd de wortel in stukjes en bak ook dit goed aan.
4. Voeg de paprikapoeder, kaneel en komijn toe.
5. Doe dan de tomatenblokjes en de rode linzen erbij.
6. Voeg het bouillonblokje toe en giet het kokend water erbij.
7. Breng de linzensoep aan de kook en kook dit voor +/- 25 minuten.
8. Voeg de verse koriander toe.
9. Pureer de soep fijn met de staafmixer. Je kunt hem wat grover laten of helemaal fijn pureren.

Tip!

Maak er een frisse salade bij en serveer met brood.



netwerk
NIEUW ROTTERDAM





Een moestuin
die verbindt

MoestuiNNR

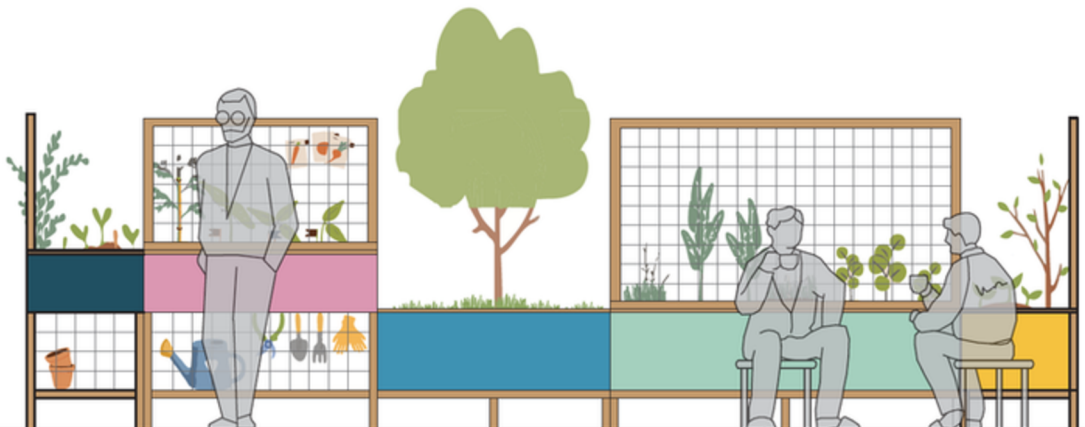
THROWBACK NAAR CLUBCREATORSESSIE MET LYSANDER

Op de avond van 20 januari is architect Lysander van studio Klinkenberg langsgelopen in het clubhuis om zijn eerste ontwerpen met de club te delen. De avond bestond uit verschillende onderdelen.

Na de energizer over wat er moet gaan groeien in de tuin, gingen we naar buiten. De locatie van de moestuin moest namelijk allereerst verkend en bepaald worden. Er was keuze tussen de speelplaats, een parkeervak of aan de gevel van het gebouw. We dachten na over vele vragen. Is er wel genoeg zon? Is de oogst wel veilig? Hoe is het voor andere mensen als de moestuin hier gaat staan? Na dit rondje gingen we met veel inspiratie weer terug aan tafel.

We gingen vervolgens door over de vormen en uitstraling. Willen we de moestuin juist een natuurlijke uitstraling geven of laten we de kleuren van Netwerk Nieuw Rotterdam er juist uit poppen. Voor welke vorm gaan we en wat doen hoogteverschillen in het aanzicht. Elk groepje kwam uit op heel verschillende ontwerpen. We dachten hier ook na over wat de moestuin nog meer nodig had of kon zijn; bijvoorbeeld een chillplek en een opslag voor de gereedschappen.

Tot slot, is er nagedacht over de verschillende rollen en betrokkenheid bij de moestuin. Er waren veel rollen te verdelen, zoals onder andere de moestuinmanager, de oogstplukker, de kok of oogstgenieter. Uiteindelijk bleek er voor iedereen wel een rol te zijn waar diens talent ingezet kan worden.





OPENING MOESTUIN

Netwerk Nieuw Rotterdam heeft vanaf nu een eigen moestuin. Een mobiele nog wel, op wieltjes. Kom ons groenten- en plantentuintje snel bewonderen voor de ingang van ons Clubhuis aan de Angelslo 82 in Rotterdam.

De moestuin is mogelijk gemaakt door de provincie Zuid-Holland. Gedeputeerde Mariëtte van Leeuwen (BBB) van de provincie verrichtte de openingshandeling op vrijdag 24 april door het planten van een bloeiend appelboompje. Dat deed zij samen met Furkan, jongere van Netwerk Nieuw Rotterdam.

De ochtend begon met een gezamenlijk ontbijt. Jongeren vulden daarna de moestuinbakken met aarde en jonge plantjes. In de moestuin groeien onder meer tomaten, komkommers, aardbeien en diverse kruiden.

kookboek

Onze stagiaire Cato kookt voorafgaand aan de Groeiplaats met jongeren in ons Clubhuis en zij heeft alle lekkere recepten gebundeld in een heus kookboek. De recepten bevatten gedeeltelijk ingrediënten die we zelf kweken. Het eerste exemplaar werd overhandigd aan gedeputeerde Van Leeuwen.





Hoe het recepten boek tot stand komt

VRIENDENBOEKJE - INVULPAGINA

IN APRIL OPENEN WIJ, NETWERK NIEUW ROTTERDAM, EEN MOESTUIN. DIT GAAN WE VASTLEGGEN IN EEN BOEK. IN DIT BOEK KOMEN OOK RECEPTEN TE STAAN VAN JONGEREN. DAAR HEBBEN WE JOUW INPUT VOOR NODIG! VUL DAAROM NU HET KEUKENVRIENDENBOEKJE IN EN DEEL JOUW RECEPT VERVOLGENS MET CATO.

NAAM.....

LEEFTIJD.....

IK KOM AL MAANDEN/JAAR BIJ NETWERK NIEUW ROTTERDAM! MIJN FAVORIETE ACTIVITEIT BIJ NNR IS

....., WANT

.....

.....

.....

DILEMMA'S - THIS OR THAT

Zomer / Winter

Zoet / Zout

Pasta / Rijst

Pittig / Mild

Warm / Koud

Groente / Fruit

Koken / Tuinieren

Thee / Koffie

Avond / Ochtend

Vega / Vlees

IK HEB LEREN KOKEN VAN/DOOR/IN
.....
.....

IK VIND KOKEN, OMDAT
.....
.....

**Iedereen moet ooit
proeven, want.....**
.....
.....

Mijn favoriete gezonde snack is.....
.....
.....

Mijn guilty pleasure eet-combinatie is.....
.....
....., **omdat.....**
.....
.....

Mijn go-to recept is
.....
.....

- IN MIJN IDEALE MOESTUIN STAAT:**
- 1).....
 - 2).....
 - 3).....

WAT GROEIT ER IN DE MOESTUIN?

BASILICUM



Basilicum wordt vooral gebruikt in de mediterrane keuken. De smaak is fris en een beetje zoetig. Ideaal voor een salade, een pasta of voor de pesto!

KORIANDER

Koriander wordt vooral gebruikt in Azië, het midden-oosten en Mexico. Het smaakt voor de ene persoon naar zeep en voor de ander geeft het een fris en citrusachtige smaak aan het gerecht. Ideaal om je curry's mee af te toppen!

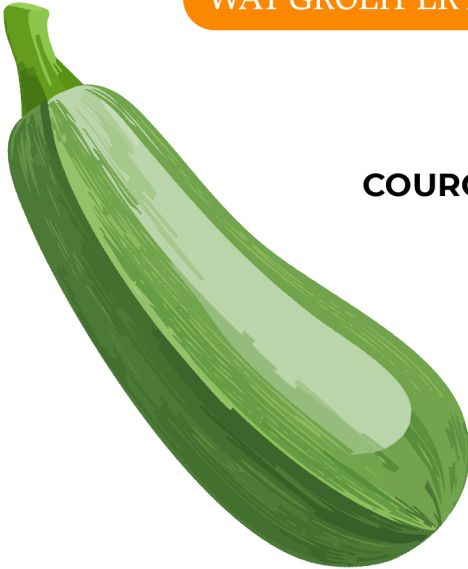


MUNT



Munt is een kruid dat je voor zoveel verschillende gerechten én drankjes kan inzetten. Het is het ultieme kruid waarmee jij je gerechten fris kan maken. Ideaal voor de zomer!

WAT GROEIT ER IN DE MOESTUIN?



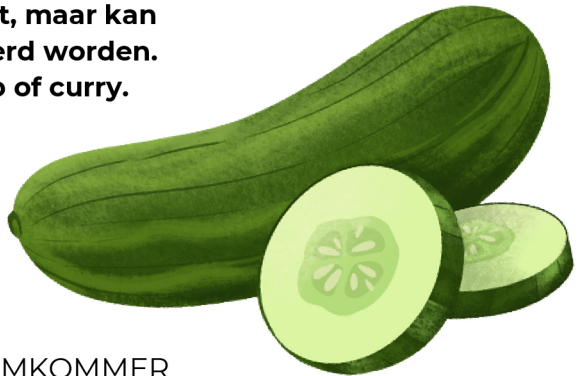
COURGETTE

Courgette is vrij neutraal smakend. daarom kan je er zoveel verschillende kanten mee op. Roosteren, bakken of stoven, het kan allemaal!

*WIST JE DAT JE DE BLOEM
KAN ETEN VAN EEN JONGE
COURGETTE PLANT?*

KOMKOMMER

komkommer is ideaal als je je gerecht fris wil maken. Het wordt vaak in koude gerechten gebruikt, maar kan ook prima warm geserveerd worden. Bijvoorbeeld in een soep of curry.



WIST JE DAT KOMKOMMER
UIT VOOR MEER DAN 90%
UIT WATER BESTAAT?



netwerk
NIEUW ROTTERDAM

