

Familierecepten vertellen  
een verhaal

# Erfenis op het fornuis

Soms ligt de herinnering aan thuis gewoon op je bord. Familiegerechten, al generaties lang doorgegeven, dragen verhalen van vroeger met zich mee en brengen families opnieuw samen. Na een oproep in MAX Magazine vertellen lezers waarom juist dat ene specifieke gerecht een ereplaats inneemt in hun familiegeschiedenis.

**N**iets brengt je sneller naar huis dan de geur en smaak van een familiegerecht dat al generaties wordt gekookt. Waar je ook bent, hoeveel jaren er ook tussen liggen, één hap volstaat om je terug te brengen. De smaak ervan overbrugt afstanden en tijd; ze troost, zelfs wanneer het huis allang achter je ligt.

## FAMILIERECEPTEN

Échte familierecepten zijn onverslaanbaar. Ze zijn vaak eenvoudig, alledaags van aard en gemaakt met ingrediënten die overal te verkrijgen zijn, maar onmiskenbaar voor wie ermee opgroeide. Hun geheim schuilt niet alleen in wat erin gaat of hoe ze worden bereid, maar in de verhalen en herinneringen die meekoken. Vaak worden familierecepten niet eens bewust doorgegeven; ze bestaan alleen mondeling of blijven achter op een beduimd kartonnetje met omgekrulde hoeken. In een schrift met ouderwets, flets handschrift of op een briefje tussen een kookboek. Opsommingen van ingrediënten, korte aanwijzingen, soms voorzien van waarschuwend uitroepen om het recept niet te verknoeien. Termen als "een scheutje" of "tot het goed ruikt"; maten die alleen binnen de familie bestaan.

## VASTE MOMENTEN

Soms wordt het gerecht alleen bereid op bepaalde momenten: op een zondag, tijdens feestdagen, op een winterse dag of in de zomervakantie. Het kan een reden zijn om als familie samen te komen, of om iemand die er niet meer is toch dichtbij te houden.



Soms lukt het gerecht niet precies zoals bij oma, al zijn er families die geen concessies doen. "Zo eten wij dat", heerst als stille familiewet. Zeker is dat dat ene ingrediënt nooit mag ontbreken, ook al weet niemand meer waarom. En het liefst nog bereid in die ene pan die oma ook gebruikte.

## RECEPTEN VAN TOEN

In de 17de tot 19de eeuw ontstonden kookboeken en schriftelijke recepten, en werden ook familierecepten opgeschreven. Veel recepten bleven in de familie en werden niet gedeeld buiten het gezin of de buurt. In Nederland zijn door migratie en regionale traditie veel familierecepten terug te vinden in bijvoorbeeld Indische, Molukse, West-Friese en Drentse gezinnen. Denk aan West-Friese Broeder (Jan in de Zak), Drentse Proemenkreuze of sajoeboontjes, ingezonden door onze lezers. Of de Fryske Sûkerbôle, een zoete, kaneelrijke broodsoort die al generaties lang wordt gebakken in Friese gezinnen. Of Semur, langzaam gestoofd vlees in zoete ketjap, vaak met aardappel en ui.

## NIEUWE RECEPTEN

Ook fonkelnieuwe, eigentijdse recepten kunnen uitgroeien tot een familiegerecht. In het digitale tijdperk is het delen van recepten een stuk makkelijker geworden, waar ook ter wereld. Bijvoorbeeld via familie-appgroepen of sociale media. Dus wie weet groeit de Koreaanse kip uit de airfryer van een avontuurlijke kleinzoon over zestig jaar uit tot een befaamd familierecept...

**'Het geheim schuilt in de herinneringen die meekoken'**

**RIA STOEL-GLADPOOTJES (78) UIT NAALDWIJK**  
**'Ik zit nu al te watertanden'**

"Mijn recept komt uit het ouderlijk huis van mijn vader, mijn opa en oma in Dinteloord. Lang geleden heeft mijn vader het voor me opgeschreven, en het is me zeer dierbaar. Het gaat om stokvis - gedroogde kabeljauw. Die is van zichzelf niet smakelijk, maar juist door de combinatie met aardappels, rijst, gebakken uien én botersaus was het voor ons héle gezin echt smullen. Daar kon geen luxe diner aan tippen, vonden wij! Ik denk dat het vroeger 'armoedevoer' was; tegenwoordig is het qua prijs juist een luxe. Als ik dit schrijf, zit ik al te watertanden. Misschien zijn er meer mensen die het kennen. Voor ons is het een onuitwisbare herinnering!"



**MIEKE OVERDUIN (75) UIT LEIDSCHENDAM**  
**'Mijn vader stond uren in de keuken'**

"Mijn vader maakte vroeger altijd een hele grote pan erwtensoep, met worsten van de Hema, aardappeltjes, van alles ging erin. Nu heb je van die maaltijdpakketten bij Albert Heijn, die zijn zo klaar, maar mijn vader stond uren in de keuken. De hele familie at mee. Mijn man hield van pittig en strooide er meteen peper in, nog voor hij een hap had genomen. Ik weet nog dat mijn vader daar een beetje kribbig over was: 'Moet je niet eerst proeven? Die soep is goed hoor.' Het recept ging later onze hele familie rond. Ik kende het uit mijn hoofd en maakte het vaak. Toen mijn ouders overleden, vond ik bij het opruimen van hun huis de voorkant van een pakje Miss Blanche, het sigarettenmerk dat mijn vader rookte en dat nu niet meer bestaat. Ik vond het leuk om te bewaren. Ineens zag ik dat hij op de achterkant het recept voor de erwtensoep had geschreven. Ik heb dat nu in mijn raampje gezet."

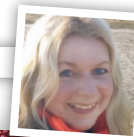
3 pond spliteranden  
+ 7 liter water  
3 prei  
1 knol sel  
zeld.  
3 uien  
2 gr. aardapp  
8 ons hamvlees  
4 ons vreespek  
worsten

**ZELF AAN  
DE SLAG  
MET EEN  
RECEPT?  
Ga naar**

[maxmagazine.nl/familiegerecht](http://maxmagazine.nl/familiegerecht)

Tekst: MARLOES DE MOOR

Foto's: NATIONAAL ARCHIEF, PRIVÉARCHIEF, ANP, SHUTTERSTOCK



'Ons gezin aan de stokvis.'





## LENI BUYS (77) UIT AALST 'Iedere keer smullen we ervan'

"In juni 1993 overleed onze moeder. Tijdens haar afscheidsdienst sprak mijn oudste broer over haar trouw in vriendschappen, ziekenbezoek en het sparen van rijksdaalders. Hij vertelde ook over de oliebolletjes die zij elk jaar bakte voor ons en de burenen. 'Wie gaat dat overnemen?' vroeg hij. Mijn man Rob stak zijn vinger op: 'Ik neem het over.' En dat doet hij tot op de dag van vandaag. In het beduimelde boekje uit 1951 staat in haar handschrift het recept. Iedere keer smullen we ervan, in liefdevolle herinnering aan onze bijzondere moeder."



## HENNIE EBBERS-KLEINGELD (72) UIT WERKENDAM 'Mijn kinderen maken het weer voor hun kinderen'

"Macaroni met hamblokjes en sperziebonen; dat is mijn familierecept. De liefhebber doet er ook nog tomatenketchup en geraspte kaas over. Mijn moeder begon hiermee in de vroege jaren 60 van de vorige eeuw. Ik emigreerde in 1981 naar Zuid-Afrika en kookte het daar ook. Mijn kinderen wonen in China, Nederland en Zuid-Afrika, en zij maken het weer voor hun kinderen. Vorige week bereidde ik het nog voor mijn kleinkinderen toen we daar opasten."



'Mijn moeder die dit recept bij ons introduceerde, ikzelf en mijn dochter met haar jongste kind.'

## JACQUELINE BAGGEN (82) UIT ENKHUIZEN 'Ik maak het nog steeds'



"Mijn vader was banketbakker en kok, en kookte ook bij rijke families aan huis. Zij gingen niet uit eten, maar lieten de kok thuis komen. Zo heeft hij ook eens voor koningin Juliana en haar lakeien gekookt. Tegenover ons huis lag landgoed Belvédère. Zij hadden een eigen kok, meneer Jansen. Hij assisteerde mijn vader vaak als hij twee diners had en ze niet allebei kon bereiden. Later bezocht ik meneer Jansen geregeld. Hij had zijn vrouw verloren en ik maakte dan een praatje met hem. Op een keer gaf hij me een pot met bietjes in dressing mee. Mijn man en ik vonden ze zo heerlijk dat ik de eerstvolgende keer om het recept vroeg. Dat schreef meneer Jansen op een papiertje en ik heb het altijd bewaard. Ik maak de bietjes nog steeds en elke keer denk ik aan vroeger. Een ander recept dat ik regelmatig maak, komt uit het 'Haarlems Dagblad', van een mevrouw die het nog van haar grootmoeder had. Het is stampot met komkommer. Beide recepten zijn begin jaren 80 aan mij doorgegeven en ik maak ze nog steeds met veel plezier."



## ELLA VOLDERS (60) UIT VLAGTWEDDE 'Het recept staat op een klein papiertje'

"Spekdikken worden bij ons van generatie op generatie gemaakt. Dit is een traditionele lekkernij uit Groningen en Drenthe. Ze worden vaak rond de jaarwisseling gegeten. Het zijn een soort pannenkoeken met spek en worst erin, gebakken met een speciaal wafelijzer. Mijn overgrootmoeder gebruikte dit recept al, daarna mijn opa. Hij bakte vroeger altijd heel veel spekdikken voor de kerk; honderden werden er verkocht. Via mijn moeder kreeg ik het recept en nu gebruiken ook onze dochters het. Het recept is op een klein papiertje geschreven en altijd goed bewaard gebleven."



## VEILIGHEID EN VERBONDENHEID

Dat eten van vroeger zo goed voelt, is niet toevallig. Onderzoek laat zien dat dit gevoelens van veiligheid en verbondenheid oproept. Het herinnert ons aan momenten waarop we ons zorgeloos voelden; aan familie, geurige keukens en vertrouwde smaken. In tijden van verandering grijpen we vaker terug op vroeger, omdat dat vertrouwd voelt. Ook blijkt uit onderzoek dat ouderen zich jonger en fitter kunnen voelen als ze terugkijken op de tijd waarin ze nog jong waren. Nostalgische gevoelens kunnen er bovendien voor zorgen dat we ons verbonden voelen met de mensen om ons heen.

Bron: Gezondnu en NPO Kennis



Uniek kijkje in de keukens van de jaren 60. Cabaretier Jan Blaaser bereidt een salade met de onmisbare smaakmakers van die tijd: Maggi en mayonaise van Calvé.

## ZOEKWOORDEN IN GOOGLE

Op zoek naar een authentiek recept? Zoek via google.nl op de naam van het gerecht, gecombineerd met termen als 'Traditionele bereidingswijze', 'Klassiek recept', 'Generatie op generatie' of 'Familierecept'. Zo vindt u de meest authentieke resultaten.

Smakelijk eten!



**'Het liefst bereid in die ene pan van oma'**



## FAMILIERECEPTEN VAN BN'ERS

JAN SMIT:

"Het Volendams recept 'Butter en Eek': sliptong met boter en azijn."

EDSILIA ROMBLEY:

"Het Antilliaanse recept 'Johnny cakes': kleine, gefrituurde broodjes die veel op de Antillen worden gegeten."

GERARD EKDOM:

"Bloemkool met een papje, gekookte aardappelen, een gehaktbal en jus, zoals mijn moeder het maakte."

DRIES ROELVINK:

"Het geheime familierecept van Jordanees gehaktballen."

JANNY VAN DER HEIJDEN:

"Mijn moeders ongeëvenaarde kervelsoep."

Bron: o.a. Eatertainment.nl