anima

We zien u graag
gelukkig

animagazine

Gelukkig leven in de woonzorgcentra van Anima

HERFST
- EDITIE

Samen genieten van een heerlijke herfst

4 **Themadossier**
Samen genieten van een heerlijke herfst

8 **Allerheiligen**

11 **Wist je dat:**
Zo herdenken onze bewoners hun dierbaren

12 **Jouw gezondheid:**
Herfstkwaaltjes: de beste tips van onze bewoners

18 **Typische herfstrecepten:**
Heerlijke recepten uit de verschillende huizen

26 **Nieuw gezicht bij Anima:**
Bart Luypaert is onze nieuwe directeur personeelszaken

28 **Puzzelpagina**

anima

Zandvoortstraat 27,
2800 Mechelen
015/28.77.40
www.animagroup.be

Colofon

Redactieteam: Karolien Debedts (Duneroze), Yentl De Deckker (Zonnesteen), Ans Vermeiren (Aquamarijn), Sandra Rens en de bewoners van de 23 woonzorgcentra
Periodiciteit: 4 x/jaar

Copyright © 2021 Anima
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord van onze CEO

“In de zorg komt de veiligheid en gezondheid van bewoners, patiënten en zorgverstrekkers op de eerste plaats.”

Ik hoop dat u genoten hebt van uw vakantie en dat uw batterijen weer zijn opgeladen. De weergoden trakteerden ons op een wel bijzonder grillige zomer met bakken neerslag en weinig zonnige dagen. Gelukkig konden we weer proeven van onze herwonnen vrijheid, met dank aan allen die zich hebben laten vaccineren en zo de circulatie van het virus de pas hebben helpen afsnijden. Eendracht maakt macht! Maar het virus is taai en muteert snel. Daarom moeten alle mazen van het net gedicht worden, en legt onze regering de verplichte vaccinatie voor zorgverstrekkers op tafel. In de zorg komt de veiligheid en gezondheid van bewoners, patiënten en zorgverstrekkers immers op de eerste plaats.

Nu de herfst zijn intrede doet, knopen we weer aan met de leuke activiteiten en sociale contacten die we afgelopen jaar zo hebben gemist. Dit herfstnummer staat daarom in het teken van het gezellig samen zijn met familie en vrienden. Het najaar bulkt immers van de momenten waar mensen samen zijn: het blije weerzien op school of op het werk, kermissen, Allerheiligen, Halloween en Sinterklaas. Laat het u welgevallen, u heeft het verdiend!

Graag wens ik alle lezers veel plezier met het grasduinen in dit nummer.

Draag zorg voor uzelf en zij die u lief zijn!

Johan Crijns
CEO



Samen genieten van een heerlijke herfst

WAAR KOMEN AL DIE PRACHTIGE HERFSTKLEUREN TOCH VANDAAN?

‘Herfst verkleurt langzaam weer alle bomen’. De Nederlandse zanger Gerard Cox zong het in de jaren zeventig al in zijn klassieker ‘Het is weer voorbij die mooie zomer’. Maar hoe komt het eigenlijk dat groene bladeren in het najaar fel oranje of zacht geel worden? En waarom houden sommige bomen wél hun groene blad? Dat leggen we u graag uit.

Groen wordt fel oranje of zacht geel

Even terug naar de biologieles van vroeger. In bladeren zit een stof die ze hun groene kleur geeft: chlorofyl of in het Nederlands bladgroen. In de zomer wordt bladgroen aangemaakt onder meer door het zonlicht en de warmte. Maar in de herfst worden de dagen snel korter, is er minder zonlicht en wordt het kouder. Voor de bomen is dat het sein om zich voor te bereiden op hun winterslaap. Omdat de zon veel minder schijnt, stopt de productie van bladgroen en trekt het groen weg uit het blad.

Bladeren kunnen echter ook al in de late zomer verkleuren en afvallen. U herinnert zich vast nog de hete zomer van 2020 toen in augustus sommige bomen al blad begonnen te verliezen! Door de droogte nemen de bomen immers minder water op. Als reactie stoten ze hun bladeren af.

En hoe zit het dan met naaldbomen?

Naaldbomen blijven wél groen maar verliezen wel degelijk hun ‘bladeren’, in dit geval hun naalden. Die vallen uit om de één tot vier jaar, en ze worden vervangen door nieuwe naalden.

Naaldbomen zijn beter aangepast aan arme grond en hebben niet zoveel voeding nodig als loofbomen. Ze halen bovendien ook in de winter voeding uit zonlicht, en loofbomen niet. Daarom zie je tijdens een herfstwandeling het groen van een spar of den samen met de kleurenpracht van een eik, beuk of esdoorn.

Wist u trouwens dat er in een blad van een boom of struik ook in de zomer al een gele of rode kleur zit? Maar die wordt afgedekt door het groen. Als het groen in de herfst weggaat, blijven de mooie herfstkleuren over.

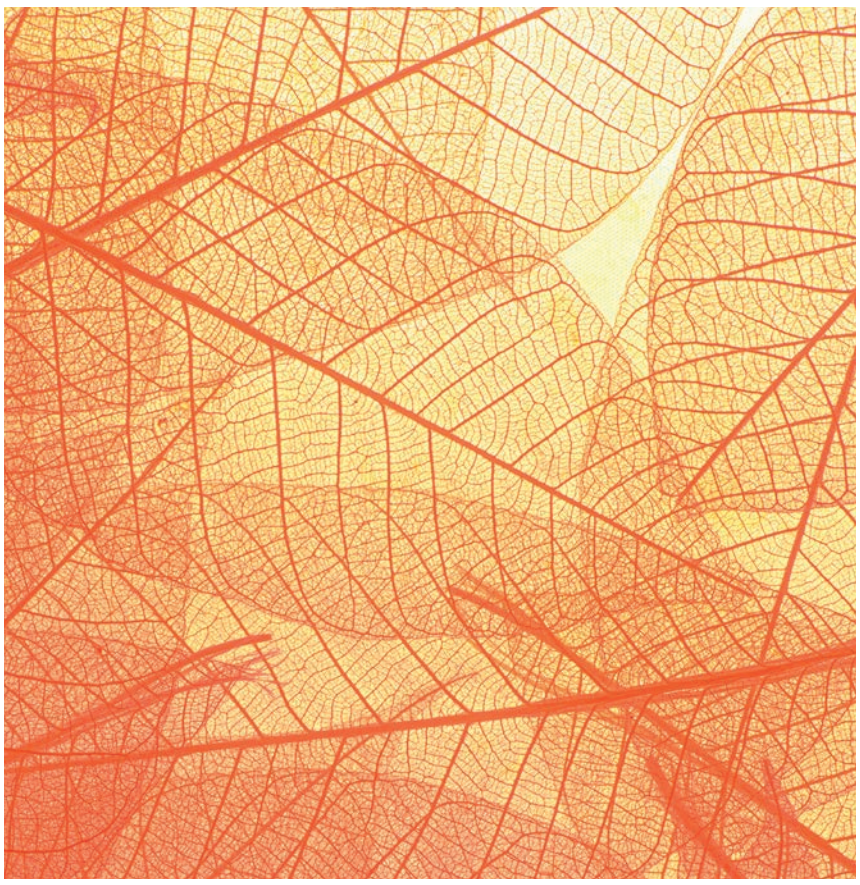
Samen genieten van een heerlijke herfst

Week van het Bos

Van 10 tot 17 oktober is het overigens de Week van het Bos in Vlaanderen, en van 22 tot 26 november is het de Semaine de l'Arbre in Wallonië.

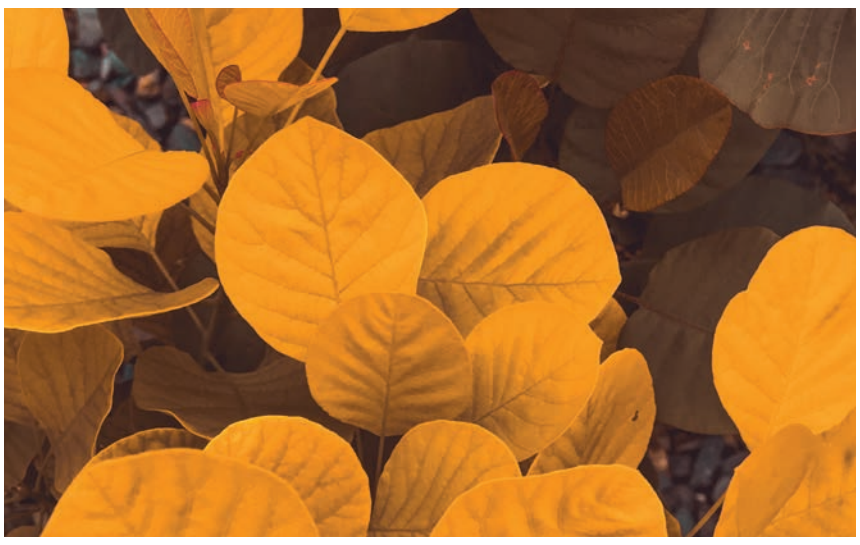
Waarom houden we zo van herfstkleuren?

Als we door een herfstbos lopen, worden we vaak blij en gelukkig. Hoe dat komt? Door al die prachtige en warme kleuren! Kleuren bespelen namelijk via onze hersenen ons gevoel. Wat doet kleur met ons gevoel? Dankzij al deze heerlijke herfstkleuren gaan we goedgemutst de komende maanden tegemoet.



Oranje

Oranje staat voor vrolijkheid, optimisme, plezier, kracht, energie, creativiteit, en speelsheid. Wist u overigens dat oranje als naam van een kleur in ons land nog niet zo heel oud is? De kleur oranje werd pas in de mond genomen toen de sinaasappel en mandarijn in Europa hun intrede deden! Dat was in de 15de eeuw.



Geel

Geel is de kleur van de zon en een opvallende kleur. Het staat voor energie, een zomergevoel, plezier en geluk, voor wijsheid, volwassenheid en blijdschap.



Rood

Rood staat voor levenslust en hartstocht. Als de dagen donkerder worden, hebben we meer behoefte aan deze felle kleuren omdat ze ons een positief gevoel geven. Niet voor niets zijn de kleuren van kerstmis rood.

Rood in gerechten
Zou het toeval zijn dat rodekool vaak op tafel verschijnt in de herfst en de winter? Rodekool is lekker, voedzaam maar ook appetijtelijk om naar te kijken. Smakelijk eten! Het recept van Ravelijn – zie pagina 20 - is extra lekker en dus zeker de moeite waard om te proberen.

Pompoen: dé vruchtgroente om uw herfstgerechten lekker te kleuren

Is het nu een groente of een vrucht? Volgens de kenners is de pompoen een 'vruchtgroente'. Hij is namelijk familie van de komkommer maar ook van de meloen. U eet dus het beste van de twee werelden. In elk geval is de pompoen heel gezond en natuurlijk heel lekker. Pompoensoep zit boordevol vitamine A en is ook een rijke bron van vitamine C. Maar pompoen is ook een aanrader als puree of om te bakken.

De grootste pompoen ter wereld is … Belgisch

Elk jaar strijden mensen om de titel 'De grootste pompoen' ter wereld. De grootste klopt eigenlijk niet want wat telt, is het gewicht. De reuzenpompoen kan makkelijk meer dan 1.000 kilo wegen. De kampioen komt bovendien uit ons land. Mathias Willemijns vestigde met 1.190 kilo zelfs een wereldrecord.

Pompoenen: ook mooi als decoratie

We kennen uiteraard de uitgeholde pompoenen voor Halloween – met een kaarsje erin om het gezicht extra griezelig te maken. Maar er zijn ook niet-eetbare pompoenen die heel mooi zijn als decoratie. Er zijn voor zowel binnen als buiten toffe kleine varianten waarmee iedereen creatief aan de slag kan gaan.



Chrysanten, een teken van troost en hoop

In de periode van Allerheiligen en Allerzielen zijn chrysanten een vertrouwd gezicht. Maar waar komt dit gebruik eigenlijk vandaan en waarom zetten we precies chrysanten op het kerkhof?



Eerst een stukje geschiedenis. De chrysant komt als woord uit het Grieks. 'Chrysos' betekent 'goud' of 'geel' en 'ant' komt van 'anthemon, wat 'bloem' betekent. De oorspronkelijke chrysant was immers goudgeel. De plant komt uit China en Japan. In de 18de zagen de Europeanen voor het eerst een chrysant. Wist u dat de chrysant zelfs het nationale symbool van Japan is?

Voor Chinezen en Japanners is de chrysant het symbool van geluk, een lang leven en gezondheid. Dat lijkt dus iets anders dan de betekenis die wij er bij ons aan geven. Toch is deze symboliek voor gelovigen heel logisch. We wensen onze overleden dierbaren het eeuwige leven toe.

Daarnaast is er een heel praktische reden om de chrysant te gebruiken voor Allerheiligen. De chrysant is een sterke najaarsplant en dus heel geschikt om in weer in wind lang buiten te staan!

België heeft een stevige reputatie voor het kweken van chrysanten. Elk jaar produceert ons land ruim 12 miljoen potchrysanten in tal van kleuren – zelfs in het blauw. Maar wit, lila, geel en brons zijn de meest voorkomende en geliefde kleuren.







Wat zijn de ‘echte’ chrysanten?

Voor veel van onze bewoners zijn bolchrysanten de originele chrysanten. Vroeger zag je deze fraaie vorm overal op de kerkhoven – terwijl de jongere generatie sinds de jaren tachtig is overgestapt naar de chrysant met de kleinere bloemetjes. Wat vindt u de mooiste?

ALLERHEILIGEN – TRADITIES IN ANDERE LANDEN



Eigenlijk is het bijzonder dat we op 1 november onze overledenen in gedachten houden. Allerheiligen is namelijk de dag waarop de rooms-katholieke Kerk haar heiligen en martelaren herdenkt. Op 2 november is het Allerzielen en zouden de overleden de aandacht moeten krijgen. Het feit dat Allerheiligen al sinds 843 een katholieke hoogdag is, zal hier niet vreemd aan zijn! Allerheiligen en Allerzielen worden over de hele wereld gevierd maar niet op dezelfde manier. We nemen u mee op een korte wereldreis.

Polen: kaarsen in het hele land

Polen is nog steeds een zeer katholiek land dus is het logisch dat Allerheiligen er een belangrijke hoogdag is. Net zoals bij ons zijn de graven versierd met bloemen maar in Polen zie je met Allerheiligen overal kaarslicht. Dit symbool van het leven geeft het hele land op 1 november een heel bijzondere uitstraling.



Portugal: niet 1 maar 2 november

Portugal heeft de traditie om op 2 november de overledenen te gedenken, met Allerzielen dus. Opmerkelijk is dat er een mis is op het kerkhof zelf. Een typische Portugese gewoonte is dat kinderen op deze dag in de buurt koeken met kaneel, kastanjes en noten uitdelen.

Mexico: letterlijk een feestdag

De Mexicanen vieren 1 én 2 november heel uitgebreid én heel bijzonder. Twee dagen omdat ze geloven dat de zielen van hun overleden familieleden en vrienden dan terugkeren. Op 1 november de overleden kinderen, op 2 november de volwassenen. De Día de los Muertos (de dag van de doden) is echter geen ingetogen gebeurtenis: integendeel! Voor ons klinkt het wat vreemd maar de Mexicanen brengen de avond en zelfs de hele nacht op het kerkhof door. De graven worden schoongemaakt, uitbundig versierd en er komt zelfs een heel feestmaal aan te pas met typisch Mexicaanse gerechten. Zelfs het lievelingsgerecht van de overledenen wordt bereid en op het graf gezet! U ziet: het gaat er alleszins niet sober en ingetogen aan toe. Maar Allerheiligen en Allerzielen zijn in Mexico dan ook een eerbetoon aan het leven.

Niet overal is het ‘1 november’

Onze traditie om met Allerheiligen de overledenen te herdenken, bestaat niet overal. Soms is het op een andere dag zoals in Duitsland (derde zondag van november), Finland (de zaterdag voor 6 november) of Griekenland (tijdens de vasten). Voornamelijk protestantse landen zoals Denemarken, Nederland en Noorwegen kennen geen ‘Allerheiligen’. In Engeland en Amerika is er dan weer Halloween als alternatief.

Zo herdenken onze bewoners hun dierbaren

MARIE-LOUISE
Les Trois Arbres - Mellet

“De hele familie keerde terug naar het huis van onze moeder. We gingen naar de vespers voor de herdenking van de overledenen. Dit werd gevolgd door een familiemaaltijd. We eindigden met een bezoek aan de begraafplaats.”

JOSETTE
St James - Terhulpen

Voor Josette was Allerheiligen een echte familiedag. Ze hield vast aan de traditie om naar alle familiegraven te gaan om er bloemen op te leggen. Daarna ging de hele familie naar de mis en kwam dan samen om herinneringen op te halen.

ALBERT
Les Trois Arbres- Mellet

“Geen bloemen, geen mis, alleen een dagelijkse gedachte in het hart.”

DE BEWONERS VAN RAVELIJN
Zoutleeuw

“Op Allerheiligen was het eerst naar het kerkhof om het graf proper te maken en bloemen te zetten. Daarna pannenkoeken maken met de familie.”

LISETTE
Kristallijn - Bilzen

Bij Lisette was het de vaste gewoonte om op 1 november met z’n allen samen naar de kerk te gaan en naar het kerkhof. Daarna kwam de hele familie thuis samen om koffie te drinken.

ASTRID

“Op Allerheiligen kwam de hele familie bijeen op het kerkhof om chrysanten op de graven van onze geliefden te plaatsen. We gingen naar het huis van onze grootmoeder die heel de nacht pannenkoeken had klaargemaakt. We brachten de dag door met onze neven en nichten. Het was echt een ritueel!”

DE BEWONERS VAN DE TOEKOMST
Aalst

De bewoners van De Toekomst vertellen dat ze de week voor 1 november alvast de zerken gingen proper maken om deze dan op 1 november te overladen met grote potten Chrysanten. Vroeger waren dit enkel witte bloemen, later kwamen daar heel wat meer kleuren bij.



HERFSTKWAALTJES: DE BESTE TIPS VAN ONZE BEWONERS

Hopelijk blijven we er zoveel mogelijk van gespaard want herfstkwaaltjes houden we liever buiten de deur. Verkoudheden, een verstopte neus, een droge huid of hoesten zijn van die typische ongemakken die in de herfst opduiken. Wat kun je ertegen doen en hoe kun je ze vermijden? De beste remedie tegen een verstopte neus is bijvoorbeeld voldoende water drinken. Als je water drinkt, worden je slijmvliezen dunner. Dit voorkomt dat je sinussen verstopt raken. Maar we vroegen ook aan onze bewoners en experten wat zij vroeger deden om herfstkwaaltjes geen kans te geven.

Welke huis-, tuin- en keukenmiddeltjes gebruiken zij voor typische herfstkwaaltjes

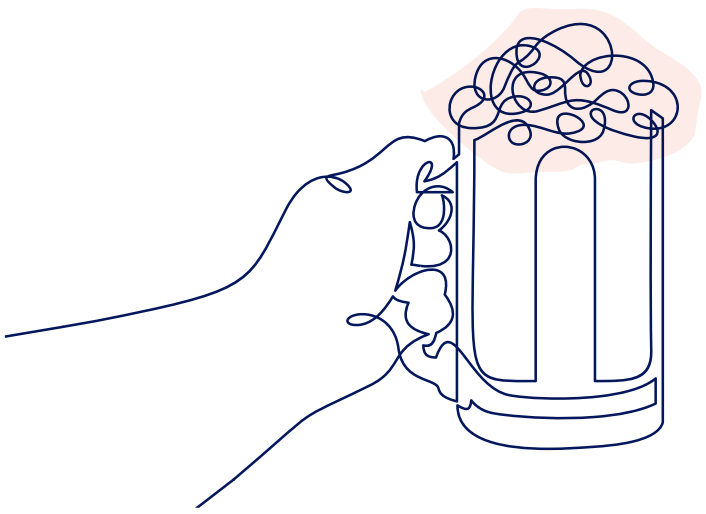
AQUAMARIJN KASTERLEE

DIËTISTE CLAUDIA

Claudia weet dat bewoners in de herfst- en wintermaanden door minder beweging meer last hebben van obstipatie. Haar huis,-tuin- en keukenmiddeltje helpt dan zeer goed tegen obstipatie.

- Leg een gedroogde pruim 's avonds in een glas water en laat die een nacht wellen.
- Drink het water 's morgens op een nuchtere maag en eet de pruim op.
- Resultaat verzekerd!

Om obstipatie te vermijden is het uiteraard ook zeer belangrijk om voldoende te bewegen en genoeg water te drinken (1,5 L). Daarnaast helpen ook kiwi en pepernoek goed.



LES TROIS ARBRES MELLET

JEAN-JACQUES

heeft een middeltje tegen keelpijn. "Ik maak een warme melk met honing en een eierdooier. Op aanraden van mijn grootmoeder doe ik ook de sok die ik de hele dag gedragen heb om mijn nek."

NADINE

weet hoe ze spinnen moet buitenhouden. "De komst van de herfst betekent de terugkeer van de spinnen in huis. Omdat ik deze insecten haat, leg ik een kastanje in elke hoek van het huis en bij elk raam. De geur van de kastanje verjaagt alle kleine insecten die slecht zijn voor mijn humeur."

AQUAMARIJN KASTERLEE

CLAIRE

loste in haar jeugd verkoudheden als volgt op. "Wanneer ik vroeger verkouden was, had mijn moeder een middeltje dat altijd hielp. Ze kookte prei en wikkelde dit in een bruin papier. Dat moest ik dan op mijn borst leggen. Door de warmte en de dampen kwamen mijn luchtwegen vrij. Een echte aanrader!"

ZEVENBRONNEN HUIS IRIS WALSHOUTEM

Maria & Anna
hebben zo hun eigen recept.

MARIA

Een goede remedie tegen een valling en verkoudheid? 'Ne goeie drinken!' Iets goed strafs (alcoholisch) ofwel een tas warme thee met honing.

ANNA

In mijn tijd werd er iets vies gedronken als hét lapmiddel tegen verkoudheden. Warme rode wijn met een volledig ei erin geklopt en daar dan nog wat aspirine bij innemen. Bah! Dat liet ik toch aan mij voorbijgaan, hoor. Ik zwoer bij een tas goede kippensoep en/of warm citroenwater en een aspirientje. Bestaat dat eigenlijk nog: een aspirientje? Vroeger namen

Jouw gezondheid: Herfstkwaaltjes: de beste tips van onze bewoners

de mensen dat veel hoor, nu hoor je daar zo niet meer van. Wat ook goed hielp: met uw gezicht boven een kom heet water gaan zitten en dan een handdoek erover leggen zodat de dampen goed in het gezicht bleven. In het water deden we dan enkele druppels etherische olie van eucalyptus. Of wat Vicks smeren, hé!"

EDELWEISS ANDERLECHT

NORA

heeft als grootmoeders remedie koortswerende sokken. "Ik laat een paar sokken weken in koud water. Ik voeg 1 glas ciderazijn toe aan dit water. Ik wring mijn sokken uit en trek ze aan. Dan doe ik er een tweede paar dikke, droge wollen sokken overheen. En ik begin opnieuw zodra mijn sokken warm zijn geworden na 15 tot 30 minuten."

VOLGENS VELE BEWONERS VAN EDELWEISS...

... heeft ook knoflook vele deugden. Het is ontstekingsremmend, bloeddrukverlagend, het verlaagt het cholesterolgehalte en is goed voor het spijsverteringsstelsel en de luchtwegen (neus-, keel- en bronchiale infecties).

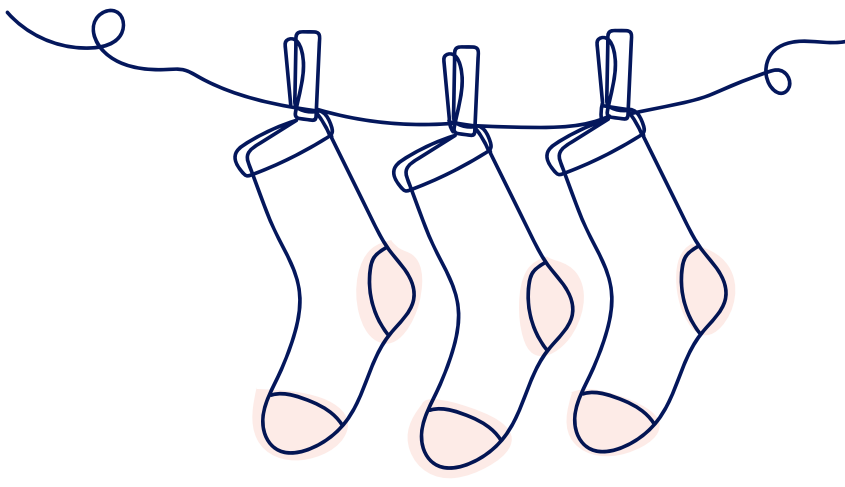
VAN DE BEWONERS VAN RAVELIJN ZOUTLEEUW...

... kregen we drie tips tegen herfstkwaaltjes die voor een goed resultaat zorgen. Het eerste middeltje: leg een ui op je nachtkastje als je verkouden bent. Door de sterke geur van de ui komt alles goed los. De tweede tip is tegen droge lippen: smeer er botervet of spekvet aan. Een gebruik van vroeger dat vandaag nog altijd werkt! Dat geldt ook voor de derde tip: gebruik de goede oude vaseline tegen winterhanden en wintervoeten.

ST. JAMES, TERHULPEN

CYNTHIA

heeft een tip die wel met de nodige voorzichtigheid moet worden toegepast. "Mijn grootmoeder kookte water, deed het in een kom met een eetlepel Vicks. Ik nam dan een handdoek en legde die over mijn hoofd en leunde over de kom om de stoom in te ademen. Pas op dat je je ogen sluit, het prikt! Adem ongeveer 10 minuten om de luchtwegen vrij te maken."

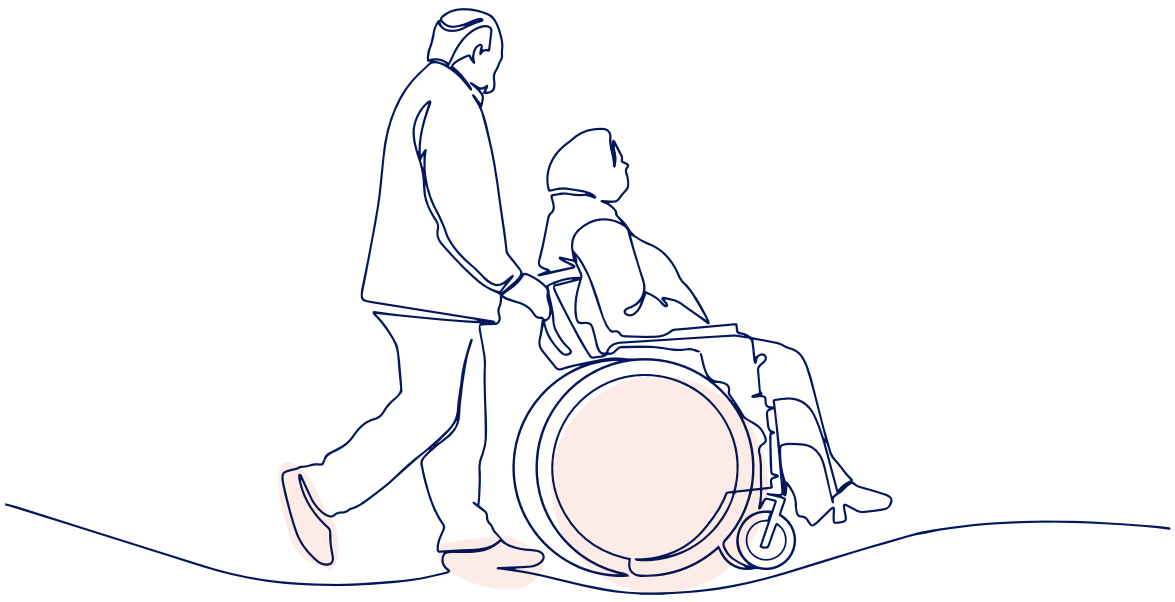


Jouw gezondheid: Herfstkwaaltjes: de beste tips van onze bewoners

KRISTALLIJN BILZEN

MARIE-JOSÉE

warmt melk met honing op en voegt er een geutje rum aan toe. Dan gaat ze meteen slapen en dan: goed uitzweten 's nachts! Voor wintervoeten raadt zij aan om naar de apotheek te gaan voor vitamine C. Ze had hier in de winter ook last van, zelfs zo erg dat ze geen schoenen kon aandoen van de pijn. Dankzij de vitamine C-tabletten was dit zeer snel verholpen.



JOS

zweert ook bij warme melk met honing voor een verkoudheid en voor winterhanden en wintervoeten verwarmde hij zijn handen en voeten gewoon aan de stoof.

ELISA

tot slot gebruikt haarlak tegen statisch haar. Zo bleven haar haren mooi in de plooi. Voor winterhanden en -voeten smeert ze een laagje vet of Nivea.





DUNEROZE WENDUINE

De tips van ‘het zeetje’ zijn talrijk. De bewoners van Duneroze (Wenduine) hebben voor uiteenlopende kwaaltjes een middeltje.

CHARLOTTE

legt ijsblokjes in azijn en citroen en doet dit dan op een bijensteek. Ook hier iseen opengesneden ui naast je bed leggen ideaal om een verkoudheid uit te zweten en om te muggen te verjagen. Droge lippen verdwijnen door cacaovet en Charlotte geeft nog deze wijze raad mee: nooit likken aan droge lippen want dan wordt het nog erger. Herfstmuggen worden door haar verjaagd door een citroen open te snijden en die te laten liggen.

LAATITIA

deelt haar middeltje tegen keelpijn. De kous die je vandaag aanhad, rond je nek leggen en de andere dag wordt het beter. Maar een warme sjaal en ijskreem helpen misschien ook volgens haar!

NELLY

Als we schrale handen hadden door de kou, smeerde mijn moeder reuzel op onze handen. Het was erg vettig! We lieten het er 's nachts op zitten met handschoenen aan en de volgende ochtend verwijderden we het spul. Soms smeerde onze moeder paraffine op onze handen. Dat werkte ook heel goed, maar de geur was storender.

Voor de lippen gebruikten we verse room of boter. Mijn grootouders woonden op de boerderij, dus we hadden alle producten bij de hand, het was praktisch!

MARIA

legt een warmwaterkruik op de buik tegen krampen en verstopping/ winderigheid. Arthur stopt peper in zijn sokken vooraleer hij zijn schoenen aantrekt en krijgt zo gegarandeerd warme voeten! Ook raadt hij aan Nivea op genezende littekens te smeren.

THERESIA

sluit de rij met tips. Bij verkoudheden is de goede oude Vicks op de borstkas en er een krant overleggen dé manier om je luchtwegen vrij te maken.

NEERVELD SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE

MEVROUW KROKAERT

“In geval van haaruitval gebruikte ik vaak levertraan, dat erom bekendstaat om het haar te versterken en het glanzend te maken!”

MEVROUW BAREZ

“Toen ik als kind een angina had, stak mijn moeder een pook in de open haard, en deed die nadien

in een glas bier om het te laten schuimen. Dit drankje moest je dan drinken om de angina te laten verdwijnen."

"Wanneer ik een wonde had, nam mijn grootmoeder witte lelieblaadjes en weekte ze in alcohol. Op die manier werd een soort verband verkregen (vaak tegen impetigo tijdens en na de oorlog)."

"Mijn moeder gebruikte maanzaad tegen kiespijn. Ze macereerde het en maakte dan een soort kompres dat op de tand in kwestie werd gelegd."

"Voor 'te' verwijderen wonden heeft mijn familie altijd honing zonder toegevoegde suiker gebruikt! Een echt geschenk van de natuur om jezelf te genezen!"

Sommige bewoners maken zelf Ramanassiroop (ramanas snijden en laten trekken met bruine suiker tot het siroop wordt) of Vlierbloesemsiroop om te gebruiken bij een verkoudheid. Ook werden er vetkaarsjes gemaakt (overschotjes van kaarsen laten smelten, in een potje gieten en hard laten worden). Dit smeerden ze dan op hun borstkast tegen de koude of de windwind.

DE TOEKOMST AALST

De beste tips van de bewoners van De Toekomst in Aalst



Typische herfstrecepten

**We vertelden in dit nummer van Animagazine al waarom pompoen zo'n gezonde en lekkere vruchtgroente is.
Maar er zijn nog meer recepten die tijdens deze periode van het jaar extra lekker zijn. Deze ideeën kregen we vanuit de verschillende huizen.**

Oliebollen van de Luikse kermis

Ingrediënten:

- 250 g bloem
- 500 ml water
- 25 g verse gist
- 4 eieren
- 1 zakje vanillesuiker
- Frituurolie
- Poedersuiker

Voorbereiding

Los de verse gist op in 1 klein kopje warm water (+-50 ml) met de vanillesuiker. Voeg de opgeloste gist toe aan de bloem en meng goed. Verwarm het water in een steelpan (let op: het water mag niet koken) en voeg beetje bij beetje de bloem toe, meng voortdurend om een soepel deeg te verkrijgen. Klop de eieren los en voeg ze bij het deeg. Laat 1 uur rusten op kamertemperatuur.
Verhit de frituurolie (max. 180° C) en doop er lepels deeg in. Neem 2 theelepels om kleine balletjes van het deeg te vormen. Bak een paar minuten tot de oliebollen goudbruin zijn. Serveer ze warm, royaal bestrooid met poedersuiker.

(ingezonden door Les Comtes de Méan, Blegny)

Soep van vergeten groenten en knoflookcroutons

Ingrediënten:

groenten van vroeger zoals pastinaak, koolraap, aardpeer, rapen..., ui, knoflookteentjes, tijm en laurier.

Voorbereiding

Verwarm water in een pan om de groenten te koken.
Voor de kruiden: snijd de ui en de knoflook in verschillende stukken en bak ze op een zacht vuurtje in een beetje olijfolie. Voeg het laurierblad en de tijm toe.
Laat op een laag vuur koken terwijl u de rest van het gerecht bereidt. Schil alle groenten en snijd ze in blokjes (hoe kleiner ze zijn, hoe sneller ze gaar zullen zijn).
Voeg ze geleidelijk toe aan de pan met de kruiden. Voeg zout en peper toe en overgiet met kokend water. Dek af en kook op middelhoog vuur ongeveer 20 minuten tot de groenten gaar zijn. Zet als de groenten gaar zijn een paar soeplepels van het kookvocht opzij in een kom, gooi de tijm en het laurierblad weg en mix de rest in een blender of mixer tot een gladde en dikke massa.
Alleen nog de knoflookcroutons over de soep strooien en het proeven kan beginnen

(Ingezonden door Les Trois Arbres, Mellet)



Typische herfstrecepten: Heerlijke recepten uit de verschillende huizen





Herfstgerecht: pastinaaksoep

Pastinaak is een vergeten groente die men in de herfst kan gebruiken. Deze soep is een ideaal voorgerecht maar ook een avondmaal.

Benodigdheden voor 4 personen:

- 1 grote ui
- olie of boter
- 600 gram pastinaak
- 1 dikke aardappel
- 1 liter kippenbouillon
- 1 deciliter room
- 100 gram spekjes
- 1 kleine bussel bosui

Bereiding:

Snipper 1 grote ui en fruit die zachtjes met olie of boter. Niet kleuren. Schil intussen 600 gram pastinaak en 1 dikke aardappel en snijd ze in stukken. Voeg als de ui glazig is 1 liter kippenbouillon toe en breng aan de kook. Laat 5 min doorkoken.

Voeg nu de pastinaak toe en laat ongeveer 15 min koken. Als het gaar is, mix je het geheel en werk je af met 1 dl room. Garneer met spekjes en bosui.

(Ingezonden door Zevenbronnen in Walshoutem)

Rodekool

De bewoners van Ravelijn eten graag rodekool. Dit is hun favoriete recept.

Ingrediënten:

- Een rodekool van ongeveer een kilo, fijngesneden
- 4 goudrenetappels in blokjes
- 2 laurierblaadjes
- 2 jeneverbessen
- 3 el bruine suiker
- 2 el appelazijn
- 400 ml water
- 1 el boter
- peper en zout

Bereiding:

Doe de fijngesneden rodekool in een pan met het water, 2 tl zout, kruidnagels, laurier, suiker en azijn.

Meng het geheel even goed door en breng aan de kook. Laat ongeveer een uur zachtjes pruttelen uit de pan en schep af en toe om. Roer na een uur de appelstukjes erdoor en laat nog 5 minuten meestoven. Roer er een eetlepel boter door en breng op smaak met peper en zout. Serveer de rodekool met aardappelpuree en stoofvlees.

(Ingezonden door Ravelijn Zoutleeuw)



Varkensmignonette met honing en tijm, vleessap (10 personen) Fricassee van vergeten groenten: rapen, pastinaken, gele wortelen, uien & Gegrilde aardappelen

Voor de groenten:

- 4 pastinaken
- 8 gele wortelen
- 3 bossen rapen
- 4 grote uien
- 1 bos koriander of peterselie

Schil de groenten, was ze en snijd ze in partjes.
Doe wat boter in een koekenpan en voeg de groenten toe. Roer goed, breng op smaak met zout en peper.
Controleer de garing met de punt van een mes (tip: dek af met een deksel op een laag vuur).
Voeg koriander naar smaak toe.

Voor de aardappelen:

- 1,5 kg kleine aardappelen
- bakboter
- olijfolie
- 3 teentjes knoflook
- tijm, grof zout, peper, peterselie

Was de aardappelen, smelt de boter met 1 eetlepel olijfolie in een wok en zet op middelhoog vuur zodra ze beginnen te kleuren, voeg zout en peper en de peterselie toe. Laat de aardappelen nog 30 minuten op matig vuur koken en roerbak ze regelmatig. Voeg aan het einde van de kooktijd de fijngehakte teentjes knoflook toe, meng en controleer de gaarheid.

Voor de varkensmignonette:

- 2 kg varkensvlees
- 10 eetlepels honing
- Bakboter
- Tijm
- Zout en peper

Verhit de bakboter in een braadpan en bak het varkensvlees aan alle kanten bruin. Giet de honing erbij en laat het vlees karamelliseren, draai het regelmatig om. Voeg zout, peper en tijm toe. Dek af en kook op laag vuur. Als het varkensgebraad gaar is, haalt u het eruit, snijdt u het in plakjes en houdt u het warm. Giet het kookvocht in een steelpan en laat het op hoog vuur verdampen tot de saus dikker wordt. Controleer de kruiding.

Schik op een mooi bord en genieten maar!

(Ingezonden door St. James, Terhulpen)

Golden milk ("haldi ka doodh")

Van Nathalie De Doncker (Duneroze Wenduine) kregen we een speciale tip die zij weer van haar Indische collega's kreeg. Het is het recept van Golden milk ("haldi ka doodh"). Een ideale vervanger voor chocolademelk en volgens hen gezonder en ontstekingsremmend.

Ingrediënten voor 1 kop

- 200 ml amandelmelk
- Snufje zwarte peper
- 0,5 tl kurkuma
- 1 cm gember in plakjes
- 1 kaneelstokje
- 2 kardemompeulen (gekneusd)
- Beetje honing

Bereiding

Plet de kardemom. Meng de amandelmelk met de specerijen en honing in een pan. Laat het geheel sudderen op een zacht vuur totdat het warm is. Zeef de golden milk en giet het vervolgens in een mok.

(Ingezonden door Nathalie De Doncker (Duneroze Wenduine)



Gevulde patisson

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 patissons (pompoenachtige vrucht)
- 600 g gehakt (rund-, varkens-, kippen- of lamsvlees)
- 300 tot 400 g fijne pinards
- 2 grote wortelen (of 3 middelgrote wortelen)
- 2 sjalotten of 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 20 g boter
- 1 el olie
- 1 el droge tijm
- 2 el bloem
- zout en peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180° C.
2. Breng water aan de kook in een steelpan en dompel de patissons hierin gedurende 10 minuten. Haal ze uit het water en laat ze afdruppelen. Snijd vervolgens de bovenkant van elk patisson af om een "hoedje" te bekomen. Schep het vruchtvlees met een lepel uit en verwijder alle pitten.
3. Pel en snipper de sjalotten (of ui) en knoflook. Maak de wortelen schoon en snijd ze in blokjes. Was de verse pijnboompitten en bestrooi ze met zout.
4. Smelt 20 g boter en een beetje olie in een pan, voeg de knoflook en sjalotten toe tot ze doorschijnend zijn.
5. Voeg de wortelen en de tijm toe. Roer alles door elkaar. Voeg dan het gehakt toe en roer tot een kruimelige textuur is bereikt.
6. Voeg de verse spinazie toe en roer opnieuw. Dek af gedurende 15 minuten.
7. Breng op smaak met zout en peper. Bestrooi met bloem. Roer alles nog een laatste keer door elkaar om de vulling te maken.
8. Vul de patissons met de vulling. Dek af met de "kapjes" en bak gedurende 20 minuten.

Tip: De patisson kan worden geserveerd met rijst en marinarasaus. Heeft u liever een vegetarische variant? Vervang het gehakt door kikkererwten, haloumi of quorn, volgens uw gebruikelijke bereidingswijze.

(Ingezonden door Le Rossignol, Braine l'Alleud)

Typische herfstrecepten: Heerlijke recepten uit de verschillende huizen



Stoofvlees van de bil met vergeten groenten

Ingrediënten

- kippenstoofvlees
- pastinaak
- aardpeer
- rammenas
- rundsbouillon
- enkele takjes tijm
- peper & zout
- laurierblad
- bruin bier
- Luikse stroop
- azijn (scheutje)
- graanmosterd
- peterselie voor de afwerking

Bereidingswijze:

Schil de pastinaak, rammenas en aardpeer en snijd ze in blokjes. Kook de groenten beetgaar. Houd deze groenten apart. Hak de uien fijn en fruit ze in wat boter.
Voeg het stoofvlees van kip toe totdat het gekleurd is. Blus het vlees met het bruin bier. Laat het inkoken.
Voeg daarna de bouillon toe, samen met de Luikse stroop. Doe er een flinke lepel graanmosterd bij, een scheutje azijn en kruid het geheel af met peper en zout, tijm en het laurierblad. Laat alles dan 40 minuten zachtjes op het vuur pruttelen. Voeg de vergeten groenten toe, zo kunnen ze nog 5 minuten meegaren.
Werk af met peterselie.

(Ingezonden door Aquamarijn, Kasterlee)



Koolraaptaartje met geitenkaas en honing (vegetarisch)

BEREIDINGSTIJD 35 min, KOOKTIJD 30 min, SCHAAL voor quiche, taart en pizza, AANTAL PORTIES 5, CALORIEËN 237 kcal, BENODIDGHEDEN 10x25 taartvorm

Ingrediënten:

Voor het deeg

- 150 g tarwebloem
- 1 ei
- 30 ml olijfolie
- 30 ml water
- zout

Voor de vulling

- 200 g koolraap
- 70 g verse geitenkaas
- 15 ml honing
- walnoten

Bereiding:

Doe de bloem, het ei, de olie, het water en het zout in een kom. Meng en kneed het deeg tot het zacht en soepel is, rol het vervolgens uit met een deegroller voordat u het in de taartvorm legt. Prik de bodem in en snijd de randen bij. Schil de koolraap, snijd hem in dunne reepjes en stoom hem tot hij smelt. Schik de plakjes koolraap gelijkmatig op de deegbodem en leg er verse geitenkaas, honing en walnoten op. Bak gedurende 30 minuten op 180°C en doe er een beetje verse tijm over.

Tip. U kunt er ook een quiche mee maken met een mengsel van room en ei, op smaak gebracht met zout en een vleugje nootmuskaat.

(Ingezonden door Edelweiss Anderlecht)



HEBT U EEN SPECIAAL RECEPT VAN VROEGER VOOR DE KERSTMAALTIJD? BEZORG HET ONS VIA HET ONTHAAL VAN UW WOONZORGCENTRUM. WIE WEET VERSCHIJNT HET WEL IN HET VOLGENDE ANIMAGAZINE.

Bart Luypaert is onze nieuwe directeur personeelszaken



“Wat is er mooier dan kunnen zorgen voor mensen die ooit voor ons hebben gezorgd?



We zien u graag gelukkig. Het is de slogan van Anima. We zien onze bewoners graag gelukkig maar we zien ook onze medewerkers graag gelukkig. Daarom besteden we veel tijd aan een goede begeleiding. We zijn dan ook blij dat we een nieuwe verantwoordelijke voor het personeel mogen verwelkomen: Bart Luypaert. We stellen hem graag aan u voor.

Welkom bij Anima! Waarom hebt u gekozen voor Anima?

De zorgsector was voor mij een onbekende, maar tijdens het rekruteringproces heb ik gelukkig de kans gekregen om met veel mensen te praten. Geleidelijk aan voelde ik dat Anima aan mij bleef ‘plakken’ en ik begon mee te denken aan hoe ik ook zou kunnen bijdragen om senioren een gelukkige en warme thuis te bezorgen. De visie trok me aan: “we zien u graag gelukkig”. Prachtig toch? Wat is er mooier dan kunnen zorgen voor mensen die ooit voor ons hebben gezorgd?

Waar wordt u gelukkig van?

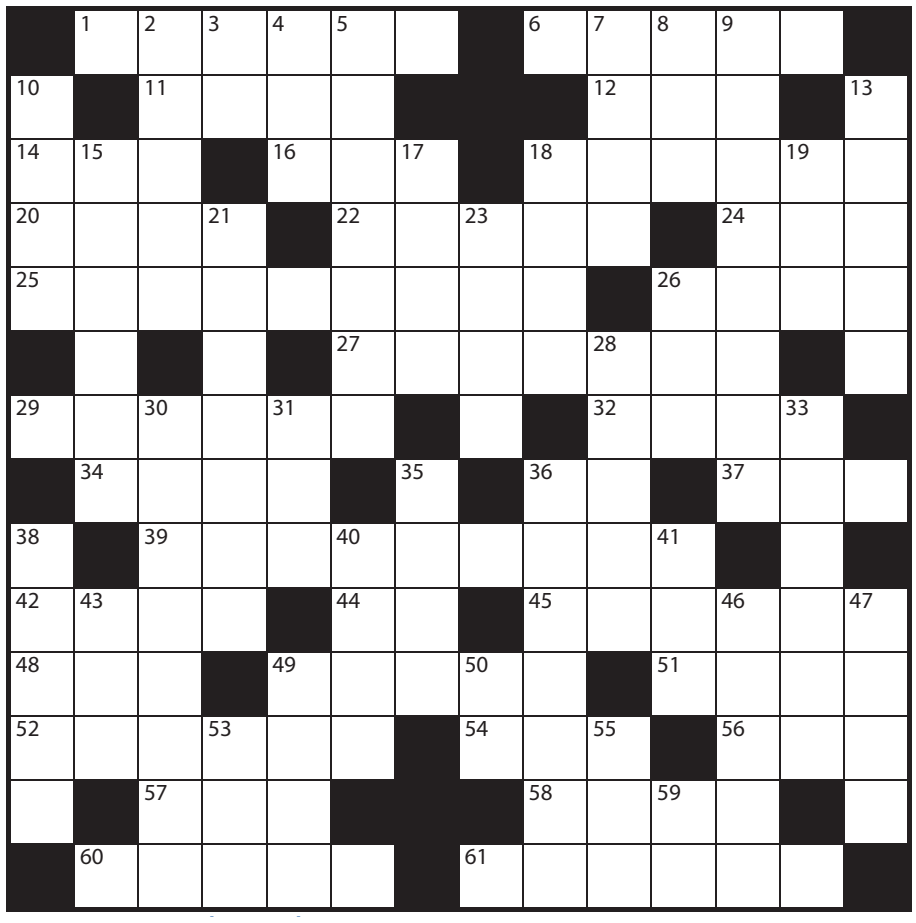
Meestal niet van materiële dingen: mijn familie zegt dat het moeilijk is om voor mij een goed cadeau te vinden ;-). Eigenlijk zijn het voornamelijk de kleine dingen die het leven voor mij groots maken. Zoals met mijn familie aan tafel een goed gesprek voeren; op een wandeling in de natuur plots iets moois zien; een goed glas wijn proeven en dan liefst samen met de wijnbouwer); een mooie zin in een boek of een mooi kunstwerk; de geur van vers gebakken brood en de knapperige korst als je het brood daarna aansnijdt; binnengaan in een bloemenwinkel; een aansprekende passage in een muziekstuk; lekker eten... Van heel veel dus! Professioneel kan ik enorm gelukkig worden als ik potentieel in medewerkers kan identificeren en daarmee aan de slag kan gaan. Mensen kansen kunnen geven en zien dat ze ze aangrijpen. Als het zo lukt om een win-winsituatie te creëren tussen medewerker en bedrijf, versterk je elkaars geluk!

Kwaliteit van de zorg is erg belangrijk. Wat zijn uw plannen en dromen?

Zoals ik eerder zei: wat is er mooier dan kunnen zorgen voor mensen die ooit voor ons hebben gezorgd, en hen gelukkig te zien? Ik beeld me in dat ik ook ooit in een woonzorgcentrum terechtkom. Dan zal ik het zelf belangrijk vinden om in een warme thuis terecht te komen, waar medewerkers van het centrum me een kwalitatieve verzorging geven en ook mij gelukkig willen zien. Daarom vind ik de visie en missie van Anima ook zo mooi. Zelf neem ik geen verzorgende functie op, maar het is mijn droom ook onze eigen medewerkers gelukkig te zien. Dat betekent op zoek gaan naar medewerkers met hart en ziel op de juiste plaats; deze op een goeie manier aan het werk kunnen zetten in een goeie sfeer en kunnen doen groeien met hulp van hun leidinggevenden … Vertrouwen en respect zijn daarbij heel belangrijk!

Veel succes Bart!

Puzzelpagina



Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal: 1 boomloze vlakte **6** harde wind **11** stuurinrichting **12** gard **14** onaangepast mens (afk.) **16** koraalbank **18** clown **20** schoorsteenzwart **22** spijker **24** deel v.h. hoofd **25** lagedrukgebied **26** lerland **27** binnenkort **29** zinspreuk **32** gemalen graan **34** steekwapen **36** boven **37** vochtig **39** herfstmaand **42** hemellichaam **44** United Nations **45** uitholling door stromend water **48** doortochtgeld **49** boomvrucht **51** zeevis **52** opplakbriefje **54** einder **56** hertje **57** kloosterzuster **58** tooi **60** al **61** geraamte.

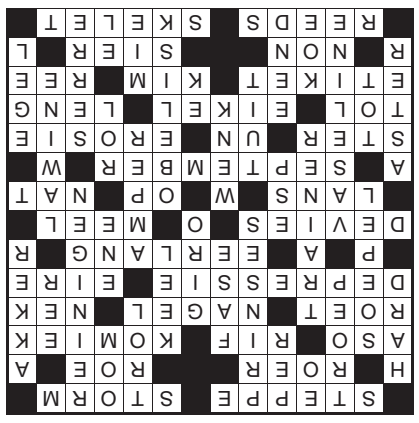
Verticaal: 2 bende **3** Evangelische Omroep **4** via **5** vorstendochter **7** Noorse aardgeest **8** familielid **9** schoonmaken **10** ondoordringbaar **13** bouwland **15** lenig **17** stadium **18** deel v.d. hals **19** glorie **21** oefenmeester **23** Italiaanse wielerronde **26** een zeker iemand **28** nauwelijks **30** vettige zalf **31** loofboom **33** neerstortende sneeuw **35** tip **36** gedenknaald **38** herfstbloem **40** schenkmond **41** filmpersonage **43** voorzetsel **46** glazen aanbouw **47** stekelig zoogdier **49** zwemvogel **50** eerste kwartier **53** rund **55** Chinees gerecht **59** extra large.

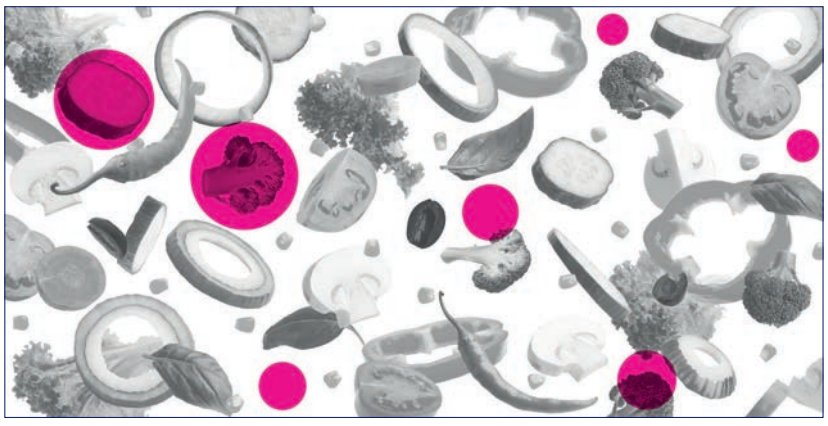
ZOEK DE 7 VERSCHILLEN





OPLOSSINGEN





anima