

Sprankelende ogen, een ontwapenende glimlach en een gouden medaille



Fijn gesprek

In de Wijkkrant van afgelopen juli kon je lezen over de 'drie Mo's'. Drie asielzoekers die dezelfde voornaam en woonlocatie delen, en ook een min of meer vergelijkbare reden

hebben waarom ze niet langer in hun geboorteland konden blijven. Alle drie met hoop op een betere toekomst en de wil om iets van het leven te maken. Een van de hoofdpersonen

in dat artikel stuurde ons een mailbericht dat hij heel trots was op een gouden medaille die hij onlangs had gewonnen en dat hij daar graag iets over wilde vertellen in de Wijkkrant.

Mohamed Ramezani – 'Mo' in dat vorige artikel – is een fanatiek bodybuilder en een sympathieke gespreksgeenoot. Als hij zijn hand naar je uitreikt om zich voor te stellen, spreken zijn sprankelende ogen en ontwapenende glimlach achter een indrukwekkende Perzische baard al voordat hij een woord heeft gezegd. Mijn eerste indruk wordt snel bevestigd, dit is het begin van een fijn gesprek.

of je conditie wilt opbouwen. Maar daarna komt de uitdaging om het vol te houden en er een gewoonte van te maken. Ik wil iets terugdoen voor de mensen, en sport- en voedingsbegeleiding is waarmee ik kan helpen." Maar laten we het eerst eens hebben over de aanleiding voor dit artikel: de gouden medaille die Mohamed heeft gewonnen voor bodybuilding. En niet zomaar bodybuilding, maar 'natural' bodybuilding. Ik had geen idee dat zo iets bestond, maar Mohamed legt het haarfijn uit. "We kennen allemaal wel die kolossale bodybuilders die bijna omvallen door het gewicht van hun spiermassa, maar je kunt je terecht afvragen hoe gezond en natuurlijk dat allemaal is."

Gouden medaille

Mohamed heeft een duidelijk doel voor ogen: hij wil een eigen sportschool beginnen en mensen helpen om op een gezondere manier te eten en te bewegen. Deze voormalig specialist in verwarmings-, ventilatie- en aircosystemen uit Iran is een regelmatig bezoeker van enkele sportscholen in Nieuwegein en hij ziet de worsteling van sommige mensen. "Alle begin is moeilijk als je wilt afvallen

[Lees verder op pagina 8 >>>](#)

Doe mee met het Wijkkrant Lezersonderzoek

Beste lezer,
 Om onze Wijkkrant zo goed mogelijk af te stemmen op jouw wensen en interesses, willen we graag je mening horen. We nodigen je daarom uit om mee te doen aan ons online lezersonderzoek. De resultaten maken we bekend in het volgende nummer. Het invullen van de enquête duurt maar een paar minuten en is volledig anoniem. Wij gebruiken je antwoorden alleen om de inhoud en kwaliteit van de Wijkkrant te verbeteren.

Alvast hartelijk dank voor je tijd en waardevolle bijdrage!

Scan de QR-code of typ <https://tinyurl.com/58cnruxt> in je browser.



Advertentie(s)



Huis verkopen?

Start met onze gratis waardebeoordeling!





Moen Garantiemakelaars
 Boogstede 1 (Cityplaza)
 3431 HH Nieuwegein

T (030) 607 60 60
info@moenmakelaars.nl
www.moenmakelaars.nl

Specialisten voor kleine ongelukjes

Vrolijke rakkers doen wel eens wat doms. En dat kan pijn doen. Maar dieren kunnen niet laten zien als ze ergens last van hebben. En bij dieren zijn ook kleine zaken belangrijk. Ongelukje? Wacht niet en bel ons even.

Wij staan altijd klaar voor u en uw dier.

DIERENKLINIEK

Hugen

www.dierenkliniekhugen.nl • Nederhoeve 20A Nieuwegein • tel. (030) 60 55 747



Sabine's Column



Kerst

De Sint vertrekt, de dennenboom mag van de zolder komen, Samen met de honderden lampjes, rode kerstmuts en magische dromen.

De gouden gloed wanneer de kerstlampjes aan zijn, Voelt o zo goed, o zo warm, en o zo fijn.

Hangers, slingers en ballen, de boom wordt een feest, Als deze gevuld is met mijn oma's oude hangers geniet ik het meest.

Heldere nachten, de eerste sneeuwvlokken, Met kerstfilms, warme dekens en chocolademelk in mijn favoriete mokken.

December brengt ons gezelligheid en licht in de nacht, Maar ook gladde wegen en kersttruien, o zo zacht. Een van mijn favoriete verplichtingen is toch wel aan anderen denken, Net als de Sint wil ik iemand iets waardevols schenken.

De persoonlijke cadeaus liggen al onder de den, En ik ben niet de enige die iedereen verwent. Samen met mijn familie spelletjes spelen en heerlijke hapjes eten, Het is iets wat ik niet snel zal vergeten.

Na de drukke dagen, begin ik met aftellen, Om voor het nieuwe jaar weer onmogelijke doelen te stellen. Elke dag gezond eten, genoeg bewegen en schrijven, En vooral proberen in het moment te blijven.

Maar goed, ik zeg alvast met een liefdevol gebaar: Ik wens jullie een gelukkig, sprankelend en gezond nieuwjaar!

Door Sabine Zwaan

UOV met Elias in TivoliVredenburg



Wat geldt voor heel Nederland is ook in Utrecht het geval: meer inwoners zingen in een koor dan er lid zijn van een sportvereniging. Zingen is populair: veel mensen vinden het fijn om samen met anderen muziek te maken. In de Pauluskerk in Tuindorp komt jong en oud elke week samen om te repeteren. De leden van de Utrechtse Oratorium Vereniging trotseren daar de lage temperaturen en oefenen onder leiding van dirigent Roel Vogel hun liederen. In 1940, aan het begin van de Tweede Wereldoorlog, werd deze vereniging opgericht; men had behoefte om samen te komen en samen te zingen in die

duistere tijden. Heel bijzonder is dat dit koor de periode daarna heeft overleefd. Komend jaar bestaat de vereniging maar liefst 85 jaar en zij viert dit op 23 januari met een grote uitvoering van de Elias van Mendelssohn in TivoliVredenburg. De vereniging hoopt dit keer niet alleen de achterban van hun leden in de zaal te verwelkomen, maar alle mensen uit Utrecht en omgeving die geïnteresseerd zijn in klassieke muziek. Het wordt een groots spektakel. Meer informatie en ticketverkoop vind je op: www.UOV-koor.nl.

Door Femke Welles



Daar is ze weer! Het collectevrouwje van Huis de Geer

"Ding dong!", de deurbel gaat. Staat er een bezorger voor de deur? Maar ik heb toch geen pakketje besteld? Nee, het is Dieke: het collectevrouwje van Huis de Geer. Al twintig jaar loopt zij deur aan deur in Huis de Geer voor het goede doel. Dieke loopt warm voor elk goed doel. "Ik kan geen nee zeggen, dus ze weten me te vinden." Dieke haalt zo heel wat geld op voor nationale en lokale goede doelen. Dit keer was het voor de Hospice in Nieuwegein, maar het kan ook de Brandwondenstichting zijn. Soms komt ze een paar weken achter elkaar langs en dan zie je haar maanden niet meer. Nou ja, niet met een collectebus in de hand.

Vriendelijke lach

"Ik doe het echt voor het goede doel, niet voor de beweging", zegt ze. Volgens mij is Dieke heel succesvol in wat ze doet. Elke bijdrage telt en met haar vriendelijke lach weet ze de collectebus goed te vullen. "Niet iedereen doneert, en dat is natuurlijk ook prima." Zelf kan ik Dieke niets weigeren, dus ik bewaar altijd wat muntjes voor een volgend goed doel waarvoor ze aanbelt. Sinds een jaar of vijf kunnen mensen ook digitaal betalen. De QR-code op de collectebus helpt enorm, volgens Dieke. "Soms kunnen mensen dan zelf een bedrag kiezen, en af en toe staat er al een bedrag vooraf ingevuld dat je gewoon kunt aanpassen. Maar nu moet ik weer verder. Dus ik zeg je gedag." Dag Dieke, tot de volgende keer!

Door Erik Hartman



Dieke

Colofon

De Wijkkrant Zuilenstein, Huis de Geer, Blokhoeve wordt gemaakt door een onafhankelijke redactie, bestaande uit vrijwilligers. Het doel van de redactie is het maken van een aantrekkelijke, betrokken krant over het wonen en leven in deze drie wijken en directe omgeving. De krant wordt huis aan huis verspreid in dit gebied. De redactie kan besluiten om bijdragen te redigeren of niet te plaatsen om welke reden dan ook. Een me-



ning weergegeven in een artikel of advertentie is niet noodzakelijkerwijs de mening van de redactie.

Verschijnt: vier keer per jaar
Oplage van 4.300 exemplaren.

Redactie: Frits van Ginkel | Erik Hartman | Joke Kanis.

Overige bijdragen van: Inez van Beurden | Boaz Blomberg | Cora de Bruijne | Jos Caarls | Paula van Elst | Kitty en Margot | Mariëlle Lunshof | Sanne Ridders | Johan Raves | Femke Welles | Sabine Zwaan.

Advertentiebeheer: Henk Vink.
Vormgeving: Jack of all Trades, Marion Vegter.

Contact:
redactie@wijzijnelkaarshuren.nl
Postadres: Redactie Wijkkrant, Diepenbroocklaan 145, 3438 XZ Nieuwegein.

Alle Wijkkranten zijn digitaal te lezen op www.wijkplatformzhgb.nl.

Het volgende nummer verschijnt half april 2025. Uiterste inleverdatum kopij: 7 maart.

Advertentie(s)

SINDE 1996 **D&G**

DAMEN & GROEN b.v.

KOZIJNEN | DEUREN | DAKKAPellen | SCHUIFPUIEN | RENOVATIE

BEL OF MAIL VOOR EEN VRIJBLIJVENDE OFFERTE

Damen & Groen bv • Industrieweg 13 • 4104 AP Culemborg
T 0345 558 997 • info@damenengroen.nl • www.damenengroen.nl

Streef

Airconditioning

Advies, installatie en onderhoud

Constructieweg 5-b
3433 NM Nieuwegein
Tel: 030-6777848

info@streefairco.nl
www.streefairco.nl

Wil jij graag werken in de koeltechniek?
We zoeken nieuwbouwmonteurs en monteurs voor service en onderhoud.

RSB & V&G profboud - Pijpen

Pijn aan uw hand of pols?
Wij bij Kliniek Voor de Hand helpen u graag!

voor de hand

Verzekerde zorg zonder wachtlijst!
Bel 0348-214016 of mail info@voordehand.nl

Koudwaterzwemmers, ook als het ijs- en ijskoud is



Zwemster Carla.

Nieuwegein is rijk aan water, wat veel voordelen heeft. Eén ervan is dat je niet ver hoeft te lopen of te fietsen om te kunnen zwemmen. Vooral in de zomer zwemt jong en oud in het Merwedekanaal, dat behoorlijk schoon is en geen last heeft van blauwalg zoals bij stilstaand water wel het geval is.

Zelf zwem ik als het water warmer wordt, zo rond de maand mei. En dat houd ik vol tot september. Ik neem mij elk jaar voor om ook in de herfst- en wintermaanden even het water in te gaan. Maar na één manmoedige poging geef ik het dan meestal snel op. Ik vind het water echt te koud, alles in mij protesteert om dieper te gaan. Maar er zijn ook mensen die het hele jaar rond in het kanaal zwemmen.

Corona

Plons! Daar is Carla weer, dagelijks neemt mijn overbuurvrouw een duik in het kanaal. In de zomer zie je haar elegant door het water snijden, maar ook in de winter gaat ze het kanaal in. “In de winter ga ik niet zover hoor, halverwege het kanaal en dan weer terug.” Carla doet dit nu al een paar jaar. “In coronatijd ben ik hiermee begonnen. Ik wilde fit blijven, ondanks de lockdown en zwemmen was daarom een goed idee. Ik heb een trapje gemaakt aan de waterkant, zodat ik makkelijk aan wal kan komen.”

Autonom

“Ik werk in de psychiatrie en daar heb ik elke dag met veel mensen te maken. Dat is intensief en ik doe het met veel plezier, maar eigenlijk ben ik op een bepaalde manier ook een minder sociaal mens. En dit ochtendritueel - waarin ik zelf bepaal wanneer ik het water in ga en hoelang, zonder rekening

te hoeven houden met andere mensen - doet mij goed. Zwemmen geeft een fijn en rustig gevoel en ik ben gelijk goed wakker. Ik ben nooit ziek en ik voel dat het zwemmen mij fit en gezond houdt.” En dan komt de niet geheel onverwachte vraag: “Waarom zwem je eigenlijk niet mee, Erik?”

Ik had er serieus over nagedacht, maar herinnerde mij nog de kou van een zwempoging een paar weken daarvoor. Dus laat ik Carla gewoon lekker solo zwemmen en ik blijf als razende Wijkkrantreporter droog en warm aan de waterkant. “Soms loopt de kat met me mee, dan kijkt ze vanaf een veilige afstand naar wat ik aan het doen ben, zegt Carla.” Zie je wel, katten zijn verstandige wezens.

Goede voornemens

Als ze weer terug uit het water is, praten we nog even na. Ik vraag of ze niet snel naar binnen wil, met die kou. “Nee, ik voel de kou niet. Mijn lijf voelt lekker warm als ik uit het koude water kom.” Het is duidelijk dat Carla enorm geniet van deze momenten. Ik bewonder het vanaf de waterkant, met enige jaloezie. Waarom kan zij dit wel en ik niet? Oké, ik ga ook het hele jaar door zwemmen. Maar dat moet ik langzaam opbouwen. Nu is het koud, dus volgend jaar september ga ik het weer proberen ... euh ... gewoon doen!

Door Erik Hartman

De magie van het concert

In de vorige editie van de Wijkkrant schreef ik over de twee concerten van Jacob Collier waar ik naar uitkeek. Inmiddels ben ik er geweest, en wat was het fantastisch! Jacob is een unieke liveartiest. Wat hem zo bijzonder maakt, is dat hij van zijn publiek een koor maakt. Tijdens het concert verdeelt hij de zaal in verschillende groepen, waarbij iedere groep een toon krijgt toegewezen. Dan improviseert hij met die tonen, wat resulteert in een magisch samenspel. Zoek maar eens op YouTube naar ‘Jacob Collier - The Audience Choir’. Toch is het moeilijk te beschrijven hoe bijzonder het voelt om er echt bij te zijn. Ik kreeg een soort verwondering en eenheid met de mensen om mij heen. Mensen

die ik daarvoor nog nooit had gezien of gesproken. Zonder repetitie stonden we daar samen te zingen. Het contrast kan niet groter zijn wanneer je weer naar buiten loopt. Daar waar we binnen als één stem zongen, wordt buiten al snel duidelijk dat iedereen weer terugkeert naar het alledaagse. Bij de jassen en kluisjes wordt een beetje geduwd en getrokken, en op het perron ontstaat een kleine strijd om een zitplaats in de trein. Zijn dit dezelfde mensen met wie ik me net nog zo verbonden voelde? Die overgang stelt me soms teleur. De magie van het concert blijft niet hangen. Maar eerlijk is eerlijk: ook ik ben schuldig aan het opgaan in de dagelijkse sleur. Ik wil net zo goed snel thuis zijn en betrap

mezelf erop dat ik meedoe met het geduw en gehaast. Prince vatte het ooit treffend samen in zijn nummer 1999: “Life is just a party, and parties weren’t meant to last.” Misschien is dat wel de essentie. Concerten zoals die van Jacob Collier zijn tijdelijke momenten van verwondering, kleine ontsnappingen aan het dagelijks leven. Maar juist omdat ze niet blijven, zijn ze zo waardevol. Het herinnert mij eraan hoe het ook kan zijn. Gelukkig staan er voor 2025 alweer mooie concerten op de agenda, tot die tijd hoop ik af en toe terug te denken aan die bijzondere avond.

Door Boaz Blomberg



Jacob Collier.

Advertentie(s)

 **GARAGEBEDRIJF CHECK**

- Deskundig
- Betrouwbaar
- Betrokken
- Transparant

Overijsselhaven 47 3933 BH Nieuwegein T 030 288 13 73 Info@garagebedrijfcheck.nl



TANDENTEAM

Een tandartspraktijk die het nét even anders doet.

- Snel een afspraak
- Minder vervolgspraken
- Minder wachttijd
- Alle tijd voor kwaliteit

Maak een afspraak op www.tandenteam.nl

Fultonbaan 2 3439 NE Nieuwegein

Jutphaas, dorp vol verhalen en nieuwtjes



Foto gemaakt door Sebastiaan Pos.

De Wijkkrant wordt bezorgd in de wijken Zuilenstein, Huis de Geer en Blokhoeve. Maar ook een klein deel van de wijk Jutphaas valt binnen dit verspreidingsgebied. Daarom schrijven we soms ook over gebeurtenissen of evenementen in Jutphaas. Sinds kort is er een nieuwe website, Jutphaas.nu, speciaal gemaakt voor bewoners of bezoekers van Jutphaas. Hier vind je alles wat je wilt weten over deze wijk, van bij-

zondere locaties tot het laatste nieuws en lokale initiatieven. Op de interactieve kaart ontdek je de belangrijkste plekken in Jutphaas. Van historische gebouwen met hun verhalen tot gezellige restaurants en winkels, alles is makkelijk te vinden. Gebruik de filters om precies te vinden wat je zoekt, zoals horecazaken, winkels en andere interessante plekken. In de evenementenagenda vind je alle activiteiten, zoals de intocht van Sinterklaas, Open Monumentendag en de Dag van de Vaart. De agenda wordt regelmatig bijgewerkt, zodat je altijd weet wanneer en waar er iets leuks te doen is in de buurt. Op de nieuwspagina lees je over de laatste ontwikkelingen en projecten, zoals de doorfietsroute en andere initiatieven die Jutphaas nóg leuker maken. Neem eens een kijkje op de website en ontdek wat er allemaal te doen is in Jutphaas.



Door Joke Kanis

Asielnoodopvang Beursfabriek gesloten

Ook Nieuwegein werd in 2024 geconfronteerd met het immigratieprobleem dat in veel landen in Europa actueel is. Het COA vroeg Nieuwegein om asielzoekers op te vangen en in allerijld werd de Beursfabriek aan de Elzenhoeve in de wijk Blokhoeve hiervoor geschikt gemaakt.

Uitbreiding

Op 18 maart kwamen de eerste asielzoekers in de Beursfabriek aan. Dat was toen een tijdelijke crisisnoodopvang voor 120 tot maximaal 200 asielzoekers, in eerste instantie voor 30 dagen. De omwonenden werden uitgenodigd voor een inloop op 19 maart in het NBC. Op 18 april werd besloten tot een verlenging van de noodopvang met zes maanden tot 18 oktober. De crisisnoodopvang (alleen op de eerste verdieping) werd opgewaardeerd tot noodopvang. Daarvoor werden de voorzieningen op de begane grond uitgebreid met toiletten en douches in het gebouw in plaats van er buiten, een recreatieruimte en een groter activiteitenaanbod. Op 24 juni werd besloten om het aantal bedden met 100 uit te breiden tot 300. De ervaringen in de opvanglocatie en in de buurt waren positief, en dat is zo gebleven.

Vrijwilligheid

De kwaliteit van de opvang was beperkt. Het ging om een bed-bad-broodvoorziening. Met schotten en gordijnen waren de slaapvertrekken op de eerste verdieping afgeschermd. Op de begane grond waren de recreatieruimte, de kantine en de algemene ruimtes (studieruimte, spreekruimtes, toiletten en douches). Als activiteiten waren er onder andere taallesen (op donderdagavond en vrijdagmorgen), voetbal (bij JSV in Galecop), de klimwand, een Basic-Fit-abonnement (door COA betaald) en zwerfvuil verzamelen rond McDonalds. Alles op basis van vrijwilligheid. Begin oktober besloot de gemeente om de noodopvang open te houden tot de geplande opvanglocatie aan de Celsiusbaan op bedrijventerrein Plettenburg-de Wiers eind 2024

klaar zou zijn. Zoals afgesproken ging het college van B&W op 7 oktober opnieuw met de buurt in gesprek. Op de inloopbijeenkomst in het NBC kwamen zeven wijkbewoners af en ook deze inloopavond verliep in alle rust.

Democratisch

Als je dit leest is het januari 2025 en is de noodopvang in de Beursfabriek gesloten. Het is allemaal prima verlopen. In het begin waren er wat zorgen van omwonenden, onder andere over de kinderspeelplaats in Park Blokhoeve vlakbij de opvang. Maar in de praktijk hebben omwonenden nauwelijks iets gemerkt van de opvang: er waren geen grote groepen asielzoekers die door het park slenterden. Er werd in het begin ook geklaagd dat het besluit niet democratisch was genomen, er was niets aan de omwonenden gevraagd. Maar dat kan ook niet: de gemeente heeft het besluit genomen en de gemeenteraad heeft het goedgekeurd; dat is het democratische deel. De inloopavonden waren bedoeld om te bepalen wat er eventueel nog moest gebeuren om de omwonenden een goed gevoel te geven en dat was eigenlijk: niets. Het is allemaal goed gegaan en het was goed georganiseerd.

Gevoelig

Maar zo'n noodopvang is wel een troosteloze zaak met weinig voorzieningen. De mensen worden veel aan hun lot overgelaten. Begeleiding is er wel, maar beperkt. Het zou mooi zijn als er een grote groep vrijwilligers was geweest om wat meer aandacht aan de asielzoekers te geven. Maar dat ligt waarschijnlijk moeilijk, vanwege de taal en door het beperkte

aantal beschikbare mensen en de politiek. Het is een gevoelig onderwerp wat zoveel mogelijk afgeschermd wordt. Het is ook hier in stilte voorbij gegaan.

Door Jos Caarls

Goeie ouwe tijd

Vrijwel wekelijks kom ik met mijn hond in buurtkamer De Grootte Hond, aan de rand van park De Kokkebogaard, bij de Diepenbrocklaan. Bij de vrijwilligers daar is het altijd gezellig en bij een kop koffie ontmoet je andere mensen. Laatst was ik in de buurtkamer gezellig aan het kletsen, toen een mevrouw van mijn leeftijd aan mij vroeg: "Bent u Johan?" Ik beaamde dat direct en zij vertelde dat wij in dezelfde klas hebben gezeten op de kleuterschool aan de

Broerestraat in Utrecht, zo'n zeventig jaar geleden. Ik vroeg mij nog even af hoe het mogelijk is dat ik na zo'n lange tijd werd herkend! Na de kleuterschool gingen de meisjes naar de Gerardus Majella meisjesschool en jongens kwamen op de Thomas à Kempisschool, tegenover de kleuterschool. Wij hebben nog een tijdje zitten praten en herinneringen opgehaald uit die 'goede ouwe tijd'.

Door Johan Raves



Kook eens een portie extra!

Sinds een jaar of twee ben ik thuiskok bij Stichting Thuisgekookt. En al meer dan een jaar kook ik elke week voor Lida. Dinsdag is mijn thuiskookdag, dan lever ik 's avonds de maaltijden bij haar thuis af. Lida kan zelf niet meer elke dag koken door een beperking.

We hebben ruim een jaar geleden kennis gemaakt met elkaar toen ik een proefmaaltijd voor haar had gekookt. Die beviel goed en zo ging ik van start. Ik begon met één maaltijd per week. Na een paar maanden vroeg Lida of ik twee maaltijden voor haar zou willen maken. We spraken af dat ik die twee maaltijden tegelijk bij haar aflever. Lida is een makkelijke eter, ze lust bijna alles en houdt veel van soep en van pittig gekruid eten, dus daar hou ik rekening mee. Praktisch betekent het dat ik een deel van de dinsdag in de keuken sta. Vooraf, meestal in het weekend, bedenk ik wat ik ga koken en haal ik alle boodschappen in huis. Ik kook gewoon grotere porties dan normaal, dat is lekker makkelijk en dan kunnen mijn man en ik er zelf ook van mee eten.

Speciaal verzoek

Soms heeft Lida een speciaal verzoek, zoals een tijdje geleden witte bonen met zure saus. Dat gerecht kende ik zelf helemaal niet maar ik heb op internet zitten zoeken en vond een goed recept. Lida vond het heerlijk en zei dat het precies zo smaakte als ze zich herinnerde van vroeger. Dan ben ik helemaal blij! Wij vonden het zelf ook lekker dus nu staat het in mijn receptenmapje. Ik weet wel zo'n beetje waar Lida van houdt en als ze het een keer niet zo lekker vindt, dan kan ze dat gewoon tegen mij zeggen. We hebben altijd een gezellig praatje als ik het eten bij haar aflever. En als ik een keer niet kan, overleg ik met haar of het op een andere dag kan, meestal komen we daar wel uit.

Hobbykok

Koken is mijn hobby, ik denk altijd aan eten. Vóór corona hadden we hier thuis een huiskamer-restaurant, eens per maand kookte ik dan voor vier personen een drie- of viergangenmenu. We hadden een goede taakverdeling: ik kookte en mijn man zorgde voor de drankjes. Vooraf zochten we dan geschikte recepten met bijpassende wijnen. De gasten betaalden de kostprijs en het waren heel gezellige avonden. Na de coronaperiode kwam ik via deze Wijkkrant in contact met Stichting Thuisgekookt en mijn besluit om thuiskok te worden was toen snel gemaakt. Ik vind het gewoon heel leuk om te doen en ik help graag een ander. Ik hoop dit nog lang te kunnen blijven doen!

Meer weten?

Stichting Thuisgekookt is een sociale maaltijdservice aan huis, voor en door buurtgenoten. Thuisgekookt koppelt mensen die niet meer kunnen koken door ziekte, leeftijd of een beperking, aan een vrijwillige thuiskok die met liefde één of twee keer per week een portie extra kookt en een gezellig praatje maakt. Maaltijdzoekers betalen hiervoor de kostprijs (€3-6). De thuiskok kan de maaltijd – als het nodig is - komen brengen. Stichting Thuisgekookt is altijd op zoek naar thuiskoks. Aanmelden kan via www.thuisgekookt.nl of bel naar 085 060 8768.

Door Joke Kanis

Nieuwegein groener, dat doen we samen!



Enkele stadsvergroeners hard aan het werk.

Wij zijn de stadsvergroeners: inwoners, organisaties, bedrijven en ambtenaren in Nieuwegein die samen de stad groener maken. Overal in de stad zijn al kleine en grotere projecten om meer bomen, planten en bloemen in Nieuwegein te planten. Wij zorgen ervoor dat deze groene doeners met elkaar samen kunnen werken.

Groen in de stad is mooi én nodig om prettig te leven, te bewegen, te spelen, elkaar te ontmoeten en te ontspannen. Met meer planten en bomen maken we Nieuwegein fijner en gezonder om te wonen, voor mensen en dieren. Zo kunnen we ook veranderingen in het klimaat beter opvangen.

Groene voorbeelden

Als Stadsvergroeners komen we bij elkaar om te leren, goede voorbeelden te delen en samen nieuwe groene projecten

te starten. Een aantal voorbeelden uit de praktijk zijn de Tuincoaches van Samen Duurzaam Nieuwegein en de bloemenweides van Bloeiend Nieuwegein. De Stadsvergroeners werken samen om onze wijken samen groener te maken. Hieruit ontstaan weer nieuwe ideeën om mee aan de slag te gaan, zoals het opzetten van een Zadenbibliotheek en een Tegeltaxi om tegels die over zijn na het vergroenen van een tuin op te halen. Zo zijn we samen actief voor een groen Nieuwegein.

Meedoen?

Wil jij ook meehelpen aan een groener, mooier en gezonder Nieuwegein? Doe mee met de Stadsvergroeners! We komen drie keer per jaar samen met het hele netwerk. Ben je nieuwsgierig geworden? Neem contact op via: netco.stadsvergroeners@nieuwegein.nl of www.natuurkwartier.nl/stadsvergroeners.

Door Sanne Raggens en Mariëlle Lunshof, Gemeente Nieuwegein



Joke snijdt groente.

De redactie van de Wijkkrant wenst u een gezond en gelukkig 2025!



David van de Waal
onafhankelijk uitvaartverzorgers

De manier waarop je ons hebt begeleid bracht zoveel rust.

"ontvangen reactie"

Dag en nacht telefonisch bereikbaar, ook in het weekend
030 - 320 1233 · uitvaartzorg@vandavid.nl

Nieuwegein Stadspas De avonturen van het DB Wijkplatform



Op pad met de Nieuwegein Stadspas

De Nieuwegein Stadspas is bedoeld voor Nieuwegeinse inwoners met een inkomen dat niet hoger is dan 125% van de bijstandsnorm. Met de Stadspas kun je met het hele gezin voordelig gebruik maken van sport- en culturele activiteiten. Je ontvangt korting op één jaarabonnement per gezinslid voor een club of vereniging naar keuze. Zwemlessen voor kinderen zijn gratis. Daarnaast kun je onbeperkt gebruik maken van acties. Denk aan korting op een voetbalclinic of een bezoek aan een theatervoorstelling of een museum. Zwemlessen en een

bibliotheekabonnement voor volwassenen kunnen wel naast een jaarabonnement sport/cultuur worden afgenomen. Meer informatie vind je op de website www.nieuwegein-stadspas.nl. Hier kun je ook een pas aanvragen als je die niet al automatisch hebt gekregen.

Vragen?

Heb je een vraag over de Stadspas of mis je een sport in het huidige aanbod? Stuur dan een email naar stadspas@nieuwegein.nl.

Door Inez van Beurden,
Coördinator Nieuwegein Stadspas

Nieuwbouw HoeveRijk

De bouw van plan HoeveRijk in Blokhoeve kan binnenkort beginnen. Niemand heeft beroep ingediend bij de Raad van State. Het bestemmingsplan en de verleende omgevingsvergunningen zijn daardoor, zoals dat heet, 'onherroepelijk' geworden. Maar eerst komt het voorbereidende werk, dat al is begonnen met de sloop van Meeting District. Het bouwterrein wordt met bouwhekken afgesloten, de tennisvelden en de vloer van de tennishal worden verwijderd, het grondwerk start en de voorbelasting voor de nieuwe wegen wordt aangelegd. De aannemer doet er alles aan om hinder voor de omgeving zoveel mogelijk te beperken. Belangrijk om te weten: er mag geen bouwverkeer door de woonwijk Blokhoeve rijden. Al het bouwverkeer wordt via het grote parkeerterrein aan de Symfonielaan naar en van de bouwplaats geleid. Vanuit de Middelhoeve is het bouwterrein niet bereikbaar.

- Een nieuwe Aldi supermarkt.
- Een nieuw fitnesscentrum.
- Een klim- en bergsportcentrum.

Planning

Aan de kant van congrescentrum NBC worden eerst de 50 studio's en het nieuwe klim- en bergsportcentrum gebouwd. Daarna volgen de woningen en het appartementencomplex rondom de bowling. Als laatste wordt de Aldi inclusief het fitnesscentrum gebouwd. De verwachting is dat de bouw in januari 2025 start en ongeveer drie jaar duurt.

Meer informatie

Op 7 november 2024 startte de eerste fase van de verkoop. Via de website www.hoeve-rijk-nieuwegein.nl kun je alle informatie over deze woningen vinden en kunnen belangstellenden zich aanmelden.

Door Joke Kanis
Bron: buurtbericht
gemeente Nieuwegein,
31-10-2024

Wat komt er?

Het bouwplan bestaat uit:

- 60 stadswoningen, 12 twee-onder-een-kapwoningen, 66 sociale huurappartementen en 50 studio's.

Het Wijkplatform (WPF) heeft in het laatste kwartaal van 2024 twee bestuursvergaderingen gehouden en één bewonersbijeenkomst. Verder heeft het Dagelijks Bestuur (DB) twee besprekingen met de gemeente gehad: over de subsidie voor 2025 en algemeen over de toekomst van het WPF.

Overlast Blokhoevepark

We schreven er de vorige keer ook al over: er zijn nog steeds veel problemen in Blokhoevepark. Er worden honden uitgelaten (al dan niet aangelijnd); scooters rijden op de atletiekbaan en er waren zelfs een keer auto's die hard rondjes reden. Regelmatig wordt het grote speelwerkruimte vernield (uitgeschopte planken en panelen), de gemeente repareert dit heel trouw meestal snel. Omwonenden hebben gevraagd om draaibare hekken bij de twee open ingangen van het park te plaatsen. In het Buurtbericht van september hebben de wethouders gezegd dit niet te doen in verband met de toegankelijkheid van het park. Ze beloofden wel dat Politie en BOA's meer toezicht zouden houden op naleving van de nieuw geplaatste borden. Daar is nog niets van te merken en het punt blijft daarom onze aandacht houden.

Huishoudelijk reglement

Het belangrijkste onderwerp van de bewonersbijeenkomst op 12 november was het huishoudelijk reglement (HHR). Het DB vindt dat het verouderd is, bovendien moet het worden aangepast aan de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR). Het is verouderd omdat er nu zaken in geregeld zijn die helemaal niet meer voorkomen (zoals aspirantleden en taakgroepen); en omdat begrippen zijn verouderd (zoals wijkmanager is nu wijkcoördinator en Stichting Welzijn Nieuwegein is nu Movactor, enz.). Voor de WBTR moeten vóór 1 juli 2025 allerlei aanpassingen gedaan worden, zoals de regeling rondom betalingen en de regeling bij ontstentenis van het bestuur (als het bestuur uitvalt). In dat laatste geval moet een continuïteitscommissie de zaken waarnemen en hiervoor heeft Peter Goossens zich inmiddels aangemeld. Het DB wil het begrip 'leden' helemaal schrappen. Iedere wijkbewoner die een bewonersbijeenkomst bijwoont, heeft stemrecht. Iedere wijkbewoner kan zich ook aanmelden voor de deelnemerslijst en heeft dan stemrecht bij stemmingen via e-mail en ontvangt ook alle documenten zoals verslagen.

Oud-voorzitter Victor Goulmy legde op de bijeenkomst uit waarom de term 'leden' ooit is ingevoerd. Dat was om te voorkomen dat bewoners die nooit komen, wel massaal komen als het gaat over iets wat hen direct aangaat en dan de stemming bepalen. De bedoeling was dat men pas stemrecht zou krijgen als men drie vergaderingen had bijgewoond. Het DB neemt de gemaakte opmerkingen mee in zijn overwegingen. Het nieuwe HHR is nog niet van kracht.

over de kosten en opbrengsten van de Wijkkrant. De advertentieopbrengsten zijn nog niet voldoende om de kosten voor het WPF beheersbaar te houden. Als dit niet verbetert, moeten er wellicht aanpassingen plaatsvinden.

Subsidie

In de coronaperiode heeft het WPF veel minder geld uitgegeven, waardoor het tegoed op de spaarrekening hoog was opgelopen. Om die reden hebben wij in 2024 geen subsidie gekregen. Omdat het banktegoed eind 2024 ook nog te hoog was, zouden we in 2025 weer geen subsidie krijgen. Met de gemeente is nu afgesproken dat die regel versoepeld wordt. Als



De Septiembroeders gaven een miniconcert.

Wijkbudgetten

Aan wijkbudgetten is in 2024 ruim € 5.000 uitgegeven, onder andere aan de Dag van de Vaart en Vive la France. Verder ondersteunden we een aantal kleinere activiteiten. Ter vergadering werd een budget van € 1.000 toegekend aan de kerstmanifestatie in Park Kokkebogaard. Een aanvraag voor € 500 voor de Lichtjesavond en Winterfort (op de oude hockeyvelden en op Fort Jutphaas) werd afgewezen omdat er dit jaar al veel geld aan activiteiten buiten de eigen wijken is gegeven.

Begroting 2025

De penningmeester heeft een begroting gemaakt met als uitgangspunt dat wij in 2025 weer subsidie krijgen. Op deze begroting is geld uitgetrokken voor de Wijkkrant, de bloemenmanden, Dag van de Vaart, Burenhart en wijksubsidies die worden aangevraagd (voor bijvoorbeeld buurtBBQ's). Het tekort over 2025 wordt uit de reserve gedeckt (dat kan volgend jaar nog). Het DB maakt zich wel zorgen

het tegoed eind 2024 onder het bedrag van een jaarsubsidie is, krijgen we in 2025 wel subsidie. We denken dat dit gaat lukken.

De Septiembroeders

Na afloop van de bewonersbijeenkomst was er een miniconcert van de Septiembroeders in de ontmoetingsruimte van De Componist. De Septiembroeders is een jazzkwartet bestaande uit Diederik Gerritsen (piano en zang), Ronald Rijntjes (alt- en tenorsaxofoon), Roland Was-tiaux (contrabas) en Nico Vink (drums). Zij speelden bekende jazzmuziek in een eigentijds jasje, zoals Autumn Leaves, Naima, All the Things You Are en Perdido. Hierbij stonden zang en melodie centraal, maar er was ook veel ruimte voor improvisatie, zoals dat hoort bij jazz.

Bewonersbijeenkomsten 2025: 18 februari, 10 juni en 7 oktober, steeds om 19.30 uur in De Componist.

Door Jos Caarls,
Secretaris WPF

Advertentie(s)

Munten Postzegels Bankbiljetten
Goud & Zilver Sieraden Kunst & Curiosa

Gratis Taxatie



Elke WOENSDAG en DONDERDAG van 10-16 uur
Heritage Auctions Europe, Energieweg 7, IJsselstein (UT)
Info 030-6063944 / www.ha-europe.com (geen afspraak nodig!)

Wie weet bezit u een kostbaar stuk!

'Voor passend advies over wijn, whisky, en sterke drank'

Grapes & Bottles

Wijnhandel en Slijterij Grapes & Bottles
Nedereind 10 | 3431 ER Nieuwegein | 085-489 21 20

Onze harten verstaan elkaar



Nataliia en Michèle.

De organisatie Buddy to Buddy koppelt nieuwkomers aan inwoners van Nieuwegein. Dit doen we op basis van gelijkwaardigheid en gedeelde interesses. Nieuwkomers blijken ontzettend veel behoefte te hebben aan persoonlijk contact met Nederlanders. En er zijn ook veel Nederlanders die hun wereld willen openstellen voor een nieuwkomer. Nataliia en Michèle werden gekoppeld tijdens de tweede ronde van Buddy to Buddy in Nieuwegein. Ze vertellen hier hun verhaal.

Doe je mee of wil je meer weten? Stuur dan een mail naar nieuwegein@buddytobuddy.nl of bekijk onze site www.buddytobuddy.nl/nieuwegein.

Meteen gezellig

Michèle: "Ik had al verschillende keren Buddy to Buddy voorbij zien komen in de krant en op internet en het sprak me meteen aan. Op basis van wederzijdse interesse en wederkerigheid samen dingen ondernemen, elkaar leren kennen en daardoor van betekenis zijn. Ik wil graag mensen uit andere culturen leren kennen. Het matchingsdiner vond ik best spannend, voor het eerst zag ik mijn buddy en het was meteen gezellig. Iedereen is er met dezelfde intentie en dat verbindt! Mijn buddy Nataliia en ik hebben een goede klik, Nataliia is open, warm en geïnteresseerd. Ik vind haar zo dapper hoe ze het hier doet in Nederland samen met haar zoon van negen. Wij hebben al veel dingen samen gedaan, ook een paar keer met mijn vriend en haar zontje erbij. We gingen naar het museum, samen eten (Nataliia kan heel goed koken), wandelen, koffie drinken, of we kwamen gewoon lekker bij elkaar thuis. Ik hoop nog heel lang contact te houden met Nataliia, wij zijn buddy's én vriendinnen. Soms is de taal een beetje moeilijk en begrijpen wij elkaar niet helemaal, maar wij komen er altijd uit want het belangrijkste is: onze harten verstaan elkaar."

Leuke uitjes

Nataliia vertelt: "Ik hoorde over Buddy to Buddy via een e-mail. Ik ben al ruim twee jaar bezig om Nederlands te leren. Ik wil meer weten over hoe Neder-

landers hun vrije tijd doorbrengen en graag in contact komen met inwoners van Nieuwegein. Dit leek me een leuke kans om mezelf onder te dompelen in deze andere wereld." Over het matchingsdiner zegt Nataliia: "Eten is een leuke manier om elkaars cultuur te leren kennen en hierdoor kom je snel samen in gesprek. Ik heb na het matchingsdiner mijn favoriete nationale gerechten klaargemaakt voor Michèle en haar partner Rob Jan, zoals 'Borsch': boerenaardappelen, kip en een salade. Ze vonden het gelukkig erg lekker! We hebben plannen gemaakt om binnenkort weer gezellig samen te eten". Nataliia is erg blij met haar buddy: "Michèle is superaardig, ze is vrolijk, spontaan, actief en heel open. Precies de eigenschappen die ik waardeer in mensen. Tot nu toe hebben we samen koffie gedronken, auto gereden, elkaar thuis bezocht en er staan leuke uitjes op de planning, zoals een museumbezoek, een theatervoorstelling en zelfs een avondje dadeltaart maken!" Ik hoop dat Michèle en ik na de vier maanden contact houden met elkaar!"

Meer info

Dit verhaal laat zien hoe bijzonder Buddy to Buddy kan zijn. Het biedt niet alleen een kans om nieuwe culturen te ontdekken, maar ook om vriendschappen voor het leven te sluiten. Iedereen kan meedoen, jong, oud, alleen of als gezin.

Door Kitty en Margot
Buddy to Buddy Nieuwegein

NLdoet 2025



Bij de vorige editie van NLdoet hielp Burgemeester Van Beukering mee bij het klussen op basisschool Vroonestein. Foto door Paula van Elst.

Op vrijdag 14 en zaterdag 15 maart is het NL Doet, dat zijn twee dagen waarop we met z'n allen laten zien dat vrijwilligers de basis van vele sociale initiatieven zijn. Je kunt jouw project nu al inschrijven en subsidie aanvragen via het Oranjefonds. Maar wacht er niet te lang mee want de ervaring leert dat de subsidiepot snel leeg is.

Je denkt misschien dat NLdoet alleen voor de kinderboerderij of het buurthuis bedoeld is, maar ook scholen, buurtverenigingen, bewonersinitiatieven, buurttuinen, dagbesteding, kledingbeurzen, speeltuinen, verzorgingstehuizen of sport-

clubs kunnen meedoen. Als het maar gaat om maatschappelijke organisaties waar mensen samenkomen en waar 14 of 15 maart met vrijwilligers een project wordt aangepakt! In Nieuwegein hebben de eerste partijen zich al aangemeld en

subsidie aangevraagd. Korfbalvereniging Koveni en Atletiekvereniging Atverni doen mee, maar ook Buurttuin Cirkeltje Rond en Pluktuin Erebloem! De subsidie is maximaal € 350 en daarmee kun je bijvoorbeeld catering of materialen betalen.

Ook Montessorischool De Vleugel en Basisschool Vroonestein doen dit jaar weer mee.

Meld je snel aan

Heeft jouw organisatie een leuke activiteit voor NLdoet? Meld je dan aan, dat kan t/m 31 janua-

ri en vraag dan ook direct een financiële bijdrage aan voor jouw activiteit. Maar wacht niet te lang, want op=op (en het gaat hard!).

Door Paula van Elst,
Samen voor Nieuwegein

<<<Vervolg van pagina 1, Sprankelende ogen...



Mohamed en zijn zus.

Gezond leven

Mohamed houdt echt van bodybuilding, maar hij vindt gezond leven het allerbelangrijkst. "Gelukkig ontdekte ik de wereldwijde organisatie voor natuurlijke bodybuilding: de World Natural Bodybuilding Federation (WNBF)*. Er is nu ook een tak voor professionele bodybuilders." Deze organisatie heeft certificeringen en wedstrijden over de hele wereld. "Dit is een initiatief van atleten die zich realiseerden dat het drugsgebruik dat gepaard gaat met krachttraining en bodybuilding in strijd is met een goede gezondheid, sportiviteit en de ware geest van atletiek. Zij hebben daarom een organisatie opgericht die een natuurlijke aanpak voorstaat, met gezond eten en bewegen." Dit sprak Mohamed enorm aan en vanaf dat moment is dit de weg die hij volgt. Met succes. Mohamed deed namelijk mee aan de Nederlandse kampioenschappen en belandde al snel in de finale. Daar won hij de gouden medaille uit een sterke lijst van finalisten. "Mijn zus was bij de finale en de uitreiking, we waren allebei zo blij en gelukkig!" In het vorige artikel heb je kunnen lezen dat Mohamed's zus heeft geholpen om hem naar Nederland te krijgen, ze is zijn steun en toeverlaat. "Door haar ben ik nu veilig en ook niet zo eenzaam in een land dat nog helemaal nieuw voor mij is." Mohamed's ouders wonen nog in Iran. "Als jongste zoon wordt van mij verwacht dat ik thuisblijf en voor mijn ouders zorg. Maar dat kan echt niet in mijn situatie." Je ziet het verdriet in zijn ogen als hij dit vertelt.

*Wil je meer weten over Natural bodybuilding, bezoek dan de website <https://wnbf-netherlands.nl>.

Maandenlang trainen

Gezond leven en sporten is een missie voor Mohamed. Hij heeft dan ook een boodschap te delen. "Ik zie veel jongeren die hun lichaam in korte tijd sterker willen maken en te snel naar de pillen grijpen. Dat is ongezond en zelfs gevaarlijk, en ook onnodig."

Mohamed's gouden prestatie bewijst dat het gebruik van drugs en hormonen helemaal niet nodig is. Om een idee te krijgen van Mohamed's aanpak legt hij uit hoe hij zich voorbereidt op een wedstrijd. "Toen ik in Nederland aankwam had ik een lange reis afgelegd. Die reis was puur overleven en gezond eten was een luxe die niet eens denkbaar was. Dus eenmaal in Nederland was ik niet in de beste conditie, om het zo maar te zeggen. Maar ik wilde mezelf een doel stellen: meedoen aan de volgende Nederlandse 'natural bodybuilding' kampioenschappen." Dat was een periode van maandenlang trainen en doelbewust een speciaal dieet volgen. "Vijf dagen per week in de sportschool en twee dagen per week hardlopen. Ik heb een hekel aan hardlopen, maar die cardio-oefening is cruciaal voor het gebalanceerd opbouwen van een betere conditie en een symmetrisch lichaam." Tijdens het trainen luistert Mohamed nauwgezet naar wat zijn lijf hem vertelt, om blessures te voorkomen. "Want met een blessure kun je deelname aan het kampioenschap wel vergeten."

Chicken nuts

Het dieet dat Mohamed ter voorbereiding op zo'n wedstrijd volgt is nogal heftig. Elke ochtend zes eieren, waarvan twee zonder dooier. "Vier eieren met eigeel geven mij het gewenste aantal calorieën, daarom eet ik de laatste twee zonder eigeel." Zes eieren achter elkaar opeten, laat dat even op je inwerken. En dan legt hij mij uit – het interview is in het Engels – wat hij vervolgens op zo'n dag eet. Hoor ik het goed? "Chicken nuggets", denk ik dat hij zegt. Maar dat is meer mijn eigen invulling, Mohamed bedoelt kip en noten. "Chicken nuts." Vijf keer per dag kipfilet voor de eiwitten, met steeds tien noten. Dit eet hij dan maandenlang, sportschool in, sportschool uit. En dat leidt

dan wel tot een gouden medaille in zijn gewichtsklasse, plus een bronzen medaille voor alle categorieën. Als hij poseert met zijn medailles, doet Mohamed net alsof hij in zijn medailles wil bijten. Ik kan me voorstellen dat hij enorme honger heeft. Maar dat is natuurlijk weer mijn invulling.

Koekjesfabriek

Mohamed werkt nu een tijdje in de koekfabriek in Nieuwegein. "Eindelijk iets te doen. En mijn eigen geld verdienen!" Hij begint elke werkdag 's ochtends vroeg in de fabriek en na afloop gaat hij naar de sportschool. "Dit is een heerlijk ritme zo. Ik heb het gevoel dat ik volwaardig meedoe aan de samenleving, dit smaakt naar meer." Over smaak gesproken. Als ik nu door Nieuwegein fiets of kayak en de geur van de koekjesfabriek ruik, moet ik vanaf nu aan Mohamed denken. Ik stel mij hem voor in de fabriek tussen die duizenden en duizenden koekjes, terwijl hij zelf uiterst gezond leeft en geen moment verlangt naar zo'n heerlijke suikertraktatie. Misschien moet ik de koekjes ook wat vaker laten liggen.

Jouw personal coach

Mohamed is heel positief over Nieuwegein. "De mensen hier zijn zo lief voor mij." Hij wil daarom iets terugdoen voor Nieuwegeiners, door jou als gratis personal coach te helpen om fit te worden en te blijven. Hij geeft een op jou afgestemd sport- en voedingsadvies en begeleiding in een sportschool. Of je nu net begint met sporten of al jaren sport, of je nu wat ouder bent of nog jong, Mohamed is van alle markten thuis. Je kunt hem bereiken via mohi.ramezani2023@gmail.com. Dat kan zowel in het Nederlands als in het Engels. Het is gratis, dus schroom niet en stuur Mohamed een email. Hij helpt je graag. Ik overweeg serieus om op zijn aanbod in te gaan, dus als je dit artikel leest, werk ik me misschien wel in het zweet in de sportschool. Onder de geduldige begeleiding van Mohamed.

Door Erik Hartman

Mohamed's favoriete gerecht: Ghormeh Sabzi



Mohamed volgt een heel strak dieet, zeker als hij zich voorbereidt op een wedstrijd. Maar als ik hem vraag naar zijn lievelingsgerecht twinkelen zijn ogen: "Ghormeh Sabzi!" Dit is één van de populairste Perzische gerechten, met een duizend jaar oude traditie: kruidige bonenstoof op basis van verse kruiden met geurige saffraanrijst.

Ik geef je hier het verkorte recept om een idee te krijgen. Het volledige recept vind je op: <https://www.foodies-magazine.nl/recepten/ghormeh-sabzi-perzische-kruidenstoof-met-kip-en-bonen/>

Je gebruikt in elk geval ingrediënten als kidneybonen, kipdijfilet, lente-uitjes, grote uien, saffraan, kurkumapoeder, paprikapoeder, zout en peper, groentebouillon, koriander, peterselie, limoen, fenegriekblad. En je gebruikt olijfolie en bak-

boter. De garnering is met pistachenoten en granaatappelpitjes. Geen wonder dat dit een populair gerecht is.

1. Kook geweekte kidneybonen op een laag vuur in 60-70 minuten gaar.
2. Bak de kip rondom bruin, voeg kruiden en bouillon toe.
3. Voeg de kidneybonen toe aan de kip en roer door.
4. Kook de (Perzische) rijst.
5. Maak een saffraankorst, volg het recept heel nauwgezet.
6. Garneer de rijst met granaatappelpitjes, pistachenoten, koriander en peterselie.
7. Serveer de bonenstoof met rijst.
8. Eet smakelijk!

Bedankje van Cora

Ik zou graag iedere bekende die ik niet bij naam en toenaam ken, heel hartelijk willen bedanken voor hun belangstelling en aandacht die ze mij op de een of andere manier hebben gegeven tijdens mijn afwezigheid door ziekte. Het deed en doet mij heel veel goed om te ervaren dat een goede buur vaak beter is dan een verre vriend. Wij zijn echt 'elkaars burens', zoals de Wijkkrant zegt.

Door Cora de Bruijne

Publicatiedata Wijkkrant 2025

Van deze Wijkkrant verschijnen in 2025 nog drie nummers:

- 11-13 april – lever je kopij uiterlijk 7 maart in.
- 4-6 juli – lever je kopij uiterlijk 31 mei in.
- 3-5 oktober – lever je kopij uiterlijk 23 augustus in.

Advertentie(s)



Veel vers,
veel voordeel
en altijd gezellig

Kijk voor meer informatie op
marktennieuwegein.nl



Dinsdag van 8.00 tot 16.00 uur
MARKT MUNTPLEIN

Donderdag van 10.00 tot 17.00 uur
MARKT VREESWIJK

Zaterdag van 8.00 tot 17.00 uur
MARKT CITY PLAZA