



Masarap!

HET FILIPIJNSE
KOOKBOEK
MET EEN VERHAAL

CADEAUTIP
VOOR
KERST!

MET DE AANKOOP VAN DIT BOEK ONDERSTEUN JE
HET WERK VAN STICHTING SPARROW

Koken verbindt. De mooiste gesprekken ontstaan vaak in de keuken of aan de eettafel. Het gaat door alle lagen van de bevolking heen.

Met ons hele team, onze sponsorkinderen en hun families hebben we een kookboek gemaakt! Het staat vol met traditionele Filipijnse gerechten, gedeeld door de gezinnen van onze sponsorkinderen. We willen de mensen die we helpen dichterbij brengen door hun gerechten in jouw keuken te brengen. Sommige van de koks delen ook hun persoonlijk verhaal.

Het boek is t/m 24 december 2021 met korting in de voorverkoop en vanaf januari 2022 ook in de boekenwinkel te verkrijgen. Bestel het boek en maak kennis met de Filipijnse keuken en een vleugje Filipijnse levensstijl.

Ook leuk als kerstcadeau!

Hartelijke groet,
Remco en Ellie Pijper



LEES MEER OF
BESTEL DIRECT ONLINE
**STICHTINGSPARROW.NL/
KOOKBOEK**



ONZE SPONSORS

OOK SPONSOR WORDEN? KIJK OP:
[STICHTINGSPARROW.NL/BEDRIJFSSPONSORING](https://stichtingsparrow.nl/bedrijfssponsoring)

- Dijkstra Makelaardij en Financieel Advies
- Jonkman Expertise
- Slagerij Nanning van Wijk
- Renkema Autobedrijf
- W2N Engineers
- Slopsema Aannemersbedrijf
- Renel Besturingen
- Bouwbedrijf Notebomer Oldekerk
- Tekstbureau Kroes

EEN BLIK IN HET KOOKBOEK
HET VERHAAL VAN... NANAY YOLANDA



“Ik wil de verloren tijd inhalen en koken is voor mij een manier om mijn liefde te tonen”, vertelt Yolanda. Yolanda is de moeder van Joselyn, één van onze sponsorkinderen op het hbo. Nanay Yolanda is veel afwezig geweest in het leven van Joselyn. Ze was vaak lang van huis om ervoor te zorgen dat er genoeg inkomen voor het gezin was.

In 2009 woonde Yolanda als weduwe bij haar gezin. Ze verkocht groente op de grote markt in de stad. Maar toen sloeg het noodlot toe. Een grote brand verwoestte de markt en Nanay Yolanda was haar marktkraam en voorraad volledig kwijt. Ze zag geen andere oplossing

dan naar Manilla te vertrekken om als huishoudster te gaan werken. Joselyn bleef achter bij haar oudere broer die al een eigen gezin had. “Deze beslissing was ontzettend moeilijk voor mij, maar zo kon ik voor mijn gezin blijven zorgen”, vertelt Yolanda. Als ze na vijf jaar terugkeert naar haar eigen familie, duurt het niet lang voordat ze weer vertrekt. Ze krijgt een baan als oppas in een gezin, wederom op een ander eiland.

“Koken is voor mij een manier om liefde te tonen”
- Nanay Yolanda -

Na vier jaar hier gewerkt te hebben, lukt het Nanay Yolanda om terug naar huis te keren en een kleine groentekraam te openen. “Het werken op de markt is zwaar, maar ik geniet ervan om bij mijn gezin te zijn”, vertelt Nanay Yolanda.

Een gezonde maaltijd staat vaak bij Nanay Yolanda op tafel. Ze gebruikt hiervoor de groenten die niet verkocht worden in haar marktkraam. Joselyn zegt met een lach: “Ik ben blij dat mijn moeder eindelijk bij ons woont. Ik heb jaren naar haar verlangd. Nu ze er eindelijk is, wil ik hier best wat extra groente voor eten.” Nanay Yolanda deelt haar recept voor groenten in kokosmelk: “ginataang gulay”.

MEER RECEPTEN EN VERHALEN

Ben je na het lezen van het verhaal van Nanay Yolanda en het recept turon nieuwsgierig geworden naar meer? Het boek bevat recepten in de categorieën lichte maaltijden, hoofdgerechten en lekkernijen, en heeft meerdere verhalen van mensen uit ons werkgebied. Het boek bestaat uit 120 pagina's en is een hardcover. **Bestel het boek op: stichtingsparrow.nl/kookboek** of scan de QR-code.



EEN BLIK IN HET KOOKBOEK
EEN RECEPT: TURON (BANANENLOEMPIA)

Turon

BANANENLOEMPIA

INGREDIËNTEN

- 1 1/2 liter (zonnebloem)olie
- 120 gram lichte basterdsuiker
- 3 grote rijpe saba's (bakbananen)
- 6 loempiavellen

Turon is een populaire Filipijnse versnapering die gegeten kan worden als tussendoortje of dessert. Het is het lekkerst om te eten wanneer het nog warm is. Ook heerlijk met een bolletje vanille ijs!



BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de saba's en snijd ze doormidden in de lengte.
2. Leg de suiker op een bord. Rol de stukken banaan door de suiker en zorg ervoor dat ze mooi bedekt zijn.
3. Leg twee halve bananen op een loempiavel.
4. Rol het loempiavel om de bananen heen. Gebruik een beetje water om de randjes vast te plakken.
5. Strooi er eventueel nog wat suiker overheen.
6. Giet genoeg olie in een pan om de bananenloempia's te kunnen frituren. Warm de olie op. De olie is heet genoeg wanneer er damp vanaf komt.
7. Leg de bananenloempia's per twee stuks in de olie tot ze goudbruin zijn.
8. Serveer warm als tussendoortje of dessert!



MEER BETEKENEN

Wil je meer doen en een kind helpen zijn dromen te bereiken? Vind je het leuk om een filmpje en brieven te krijgen van degene die jij helpt? Word dan persoonlijk sponsor van één van onze sponsorkinderen. **Word direct sponsor of kijk hoe het werkt op: stichtingsparrow.nl/een-kind-sponsoren**



CADEAUTIP
VOOR
KERST!

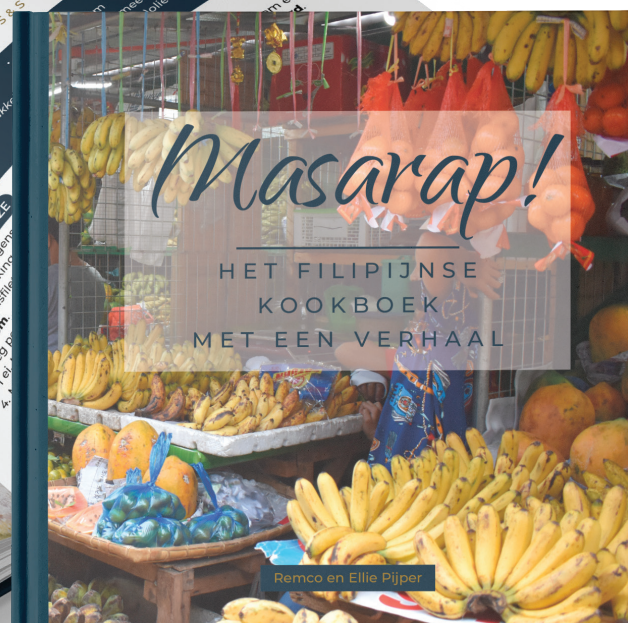
Sweet & Sour
fish filet
VISFILET IN
ZOETZURE SAUS

INGREDIENTEN

225 gram fillet
400 gram witte rijst (bijvoorbeeld
kopke rijst, kookreis of freck) - in stukjes
gesneden
peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

1. kook de rijst volgens
op de verpakking
2. Snijdt de visfilet
in stukjes
3. Voeg
4. 1 of 2



NU IN DE VOORVERKOOP VAN € 21,95 VOOR € 16,95
HET EERSTE FILIPIJNSE KOOKBOEK IN NEDERLAND

Wij geloven dat goed onderwijs niet afhankelijk mag zijn van status of rijkdom. Via ons studiehuis, met een team van leerkrachten en maatschappelijk werkers, geven wij op maat gemaakte begeleiding aan onze sponsorkinderen op de Filipijnen. Ons doel is dat ieder sponsorkind een beroepsdiploma haalt.

In 2021 zijn wij uitgebreid naar een derde focusgebied. De afstand is te groot voor deze groep sponsorkinderen om op regelmatige basis naar ons huidige studiehuis te komen. Wel willen we deze kinderen dezelfde mate van begeleiding geven, omdat we zien dat deze ertoe doet. Juist de persoonlijke begeleiding zorgt ervoor dat

kinderen zich gezien voelen, dat ze gemotiveerd blijven en dat problemen vroegtijdig gesignaleerd worden.

Daarom willen we in 2022 ook een studiehuis opzetten in ons nieuwe werkgebied. Met de opbrengst van ons kookboek hopen we de inrichting van het nieuwe studiehuis te kunnen financieren. We hebben computers, boeken, tafels, stoelen en kasten nodig. En bijvoorbeeld een airconditioner en een watertap. De kosten voor de volledige inrichting zijn begroot op € 20.000.

Bestel ons kookboek en help deze actie tot een succes te maken! Ook leuk als kerstcadeau!

MASARAP! HET FILIPIJNSE KOOKBOEK
BESTEL GEMAKKELIJK ONLINE
STICHTINGSPARROW.NL/KOOKBOEK



MEER WETEN? GA NAAR **STICHTINGSPARROW.NL/KOOKBOEK** OF SCAN DE QR-CODE

stichting
sparrow

Bezoekadres: Smidshornerweg 18, 9822 TL Niekerk

Postadres: Kuzemerweg 24, 9821 TB Oldekerk

Bankrekening: NL10 RABO 0111 4800 35

RSIN / ANBI: 820478167

E-mail: info@stichtingsparrow.nl