

De Opstap

Nieuwsbrief

Nummer 4, December 2011

Je ontvangt deze brief als relatie van De Opstap.

In dit nummer

[Introductie](#)

[Docentenexpositie](#)

[Participatiemarkt](#)

[Het Opstapbroodje, een recept](#)

[Vakanties](#)

[Extra activiteiten](#)

[Het Opstap Jubileum](#)

[Kerstinloop op 28 december](#)

[Tenslotte](#)

[Galerie de Opstap](#)

Vakanties

Er zijn vrije werkplaatsen, neem voor info contact op met De Opstap

Extra activiteiten

Kerstinloop:

In de 1e week van de kerstvakantie is er een kerstinloop met een gratis workshop voor alle Opstap-cursisten op woensdag 28

Introductie

Bij deze alweer de 4e nieuwsbrief van stichting De Opstap. Het was een druk en feestelijk laatste kwartaal van 2011. Zo werd er in november geëxposeerd door de docenten en cursisten en het 30-jarig bestaan van De Opstap gevierd. Dit jubileum kreeg op 17 november een heel bijzonder cadeau op de Amsterdamse Participatiemarkt: Prinses Maxima opende deze manifestatie; sprak met De Opstap kookploeg en nam het Opstap-kookboek in ontvangst. Ook werd De Opstap winnaar van de kookwedstrijd in de categorie: het lekkerste broodje.



Voor een uitgebreid verslag zie verderop in deze nieuwsbrief.

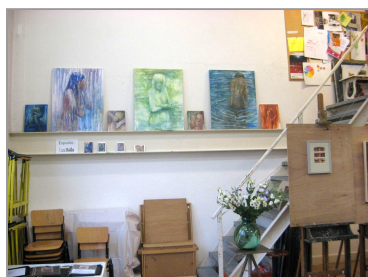
Voor informatie kijk op onze website: www.deopstap.nl
Wil je een folder bestellen of iemand van het docententeam spreken: info@deopstap.nl / 020-6656215. 's Maandags is het telefonisch spreekuur van 08.00 tot 12.00 en van 14.00 tot

december. Iedereen is welkom tussen 10.00 tot 14.00.

Voor meer info: www.deopstap.nl

Galerie De Opstap

Docentenexpositie:



17.00 en op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00. De rest van de week kun je altijd inspreken en een bericht achterlaten.



Docentenexpositie

In het weekend van 5 en 6 november exposeerde het docententeam van De Opstap samen met docenten van MK24 en stichting Taalvorming, de andere gebruikers van het pand op de Mauritskade 24.

Cora, Kaj en Corneel toonden hun individuele stijl in een gezamenlijke expositie in het Opstaplokaal. Voor de cursisten was het natuurlijk heel leuk dat de rollen eens een keer werden omgedraaid en de docenten met de spreekwoordelijke billen bloot gingen. Ruim 140 mensen bezochten de expositie.



Participatiemarkt

Op 17 november werd de Amsterdamse Participatiemarkt gehouden waar alle organisaties die zich bezighouden met dagbesteding zich jaarlijks kunnen presenteren. Ook werd dit jaar voor de 2e keer een kookwedstrijd gehouden onder leiding van chefkok Ben van Beurten van restaurant Fijfteen.

Vier cursisten en een docent van De Opstap: Minou, Jaap, Frederik, Jet en Cora vormden een ijzersterk team. Minou kreeg de regie in handen en inspireerde haar teamgenoten tot grote prestaties.

Haar keuze uit de klaargelegde ingrediënten bleek doeltreffend. De keus uit broodsoorten en beleg was groot. Minou zag dat er door veel deelnemers vooral voor de luxere zaken werd gekozen.

Zij koos voor kwaliteit en eenvoud: met recht een Opstapbroodje. Debatleider Felix Rottenberg, die het broodje kreeg aangeboden was onder de indruk.

Daarvoor was er nog een grote verrassing!

In het kader van het 30-jarige bestaan van De Opstap had het kookteam een ontmoeting met prinses Maxima en kon het Opstapkookboek aan haar overhandigd worden. Tegelijkertijd werden op een andere plek de bezoekers door Tineke en Kaj van informatie voorzien en nieuwe contacten gelegd. Het was in alle opzichten een zeer geslaagde dag. Met dank aan de organisatie die De Opstap bij haar jubileum zo in het zonnetje heeft gezet.

Voor het persbericht over deze manifestatie zie de nieuwsrubriek op: www.deopstap.nl



Participatiemarkt:



Het Opstapbroodje, een bekroond recept



Ingrediënten:

2 sneeën bruin desem brood
 1 eetlepel mosterd
 handje vol gemengde sla.
 olie
 olie, azijn mosterd voor de dressing
 2 eieren
 1 kleine ui
 1 teen knoflook.
 1 kleine courgette
 2 eetlepel gehakte nootjes
 4 cherry tomaatjes
 stukje camembert
 peper en zout.

Benodigdheden:

kommetje
 snijplank
 1 scherp mes
 1 gewoon mes
 kaasschaaf
 deegroller of iets anders zwaars
 1 koekenpan
 1 grillpan
 vork

Het Opstap Jubileum:



[Meer foto's](#)

Het Opstap Kookboek:



Snipper de ui en knoflook in kleine stukjes. Verwarm de koekenpan met een klein beetje olie. Fruit de ui en knoflook glazig.

Breek de 2 eieren in een kommetje en klop het los met een vork.

Peper en zout erbij en giet het mengsel in de pan met de ui en knoflook.

Op een klein pitje gaar laten worden. Omdraaien als het aan de bovenkant een beetje gestold is.

Snij de courgette in de lengte met een kaasschaaf in dunne lange plakken.

Verwarm de grillpan en doe er een beetje olie in.

Grill de courgette niet helemaal gaar, mag knapperig blijven.

Als je geen grillpan hebt, kan het ook in een gewone koekenpan.

Besmeer ondertussen de broodjes dun met een beetje mosterd en leg er een plukje sla op met dressing (4 eetlepels olie, 1 eetlepel azijn en 1 theelepel mosterd goed door elkaar mengen).

Rol de omelet op zoals een pannenkoek en snij het in ringen. Verdeel het ei over de twee boterhammen.

Maak rolletjes van de courgette en leg ze boven op de ei.

Doe een handje vol gemengde noten tussen een theedoek een rol er met een deegroller over zodat je kleine stukje krijgt.

Verdeel de nootjes over de broodjes.

Leg de broodjes op een bord. Snij de cherrytomaten in kwarten en leg dat naast de broodjes. Leg er een stukje camembert bij.

Het winnende broodje is klaar om geserveerd en opgegeten te worden.



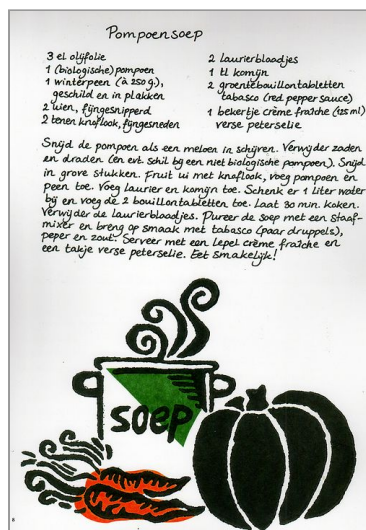
Het Opstap Jubileum, de Cursisten Expositie en het Opstap Kookboek (en veel appeltaart)

Op vrijdag 25 november was het dan zover: De Opstap bestond 30 jaar!

Dit werd gevierd met een cursistenexpositie, een appeltaartenwedstrijd en de presentatie van het Opstapkookboek: De Kunst van het Koken.

Na de docenten was het nu de beurt aan de cursisten om hun werk te tonen. Onder de bezielende leiding van Mark, Peter, Els en Cora werden de deelnemende cursisten geassisteerd bij het uitzoeken, inlijsten en ophangen van hun werk.

De prachtige en gevarieerde expositie - van figuratief tot abstracte werken en alles daartussenin - is nog te zien t/m 21 december op de Mauritskade 24.



Het Opstap Kookboek met meer dan 30 unieke recepten is te koop voor 10 euro (evt. verzendkosten 2,50 euro). Je kunt het boek bestellen door ons te mailen:
info@deopstap.nl

Colofon

De nieuwsbrief van De Opstap verschijnt 4 keer per jaar.

Redactie:

Cornelie Bartlema

Tekst:

Cornelie Bartlema
Kaj Glasbergen

Foto's:

Anneke
Christiaan Musscherts
Elise
Kaj Glasbergen

Opmaak en lay-out:

André

Voor contact kun je mailen naar:
info@deopstap.nl

Postadres van De Opstap:

St. De Opstap
Mauritskade 24
1091 CG Amsterdam

Telefoon: 020-665 62 15

Bij de opening werd het Opstap kookboek gepresenteerd. Dit kookboek bestaat uit recepten met linoafdrukken gemaakt door Opstapcursisten. De trotse makers kregen het boek onder luid applaus uitgereikt. De rest van de bezoekers kon het boek tegen een gereduceerd bedrag kopen. Het stuk van oud-cursiste Brigit Beekhuis rept over De Opstap als Haute cuisine met een drie-gangen menu.

Het voorwoord van de voorzitter vormde de inspiratie tot een spontane appeltaartenwedstrijd. Niemand was dan ook verbaasd dat voorzitter Tineke vd Klinkenberg de eerste prijs kreeg voor haar appeltaart. (De tweede zelfgebakken appeltaart in haar leven...) De keur aan zelfgemaakte appeltaarten maar ook hartige hapjes en andere zaken meegebracht door de cursisten verhoogde de feestvreugde.

Het prachtige en handige kookboek (met dank aan Berend van Hattem van drukkerij Repro van de SNWA) is te koop voor 10 euro. Wil je het bestellen? Stuur ons even een e-mail. De kosten zijn dan 12.50 incl. verzendkosten. Afhalen kan natuurlijk ook. Wel even bellen van tevoren.



Kerstinloop op 28 december

Op woensdag 28 december (vierde kerstdag) ben je welkom voor de glühbessensap, de warme chocolademelk, het kerstbrood en de kransjes maar kan je ook lekker aan de slag met je eigen werk of meedoen met een workshop.

Kortom: welkom op de Opstapkerstinloop van 10.00 tot 14.00 uur! Uiteraard zijn verwijzers, docenten en andere belangstellenden ook van harte welkom!



Tenslotte

2011 was voor De Opstap een jaar met veel veranderingen, hindernissen en kansen. De Opstap eigen hebben wij de kansen benut en zien de toekomst met het nodige optimisme tegemoet. We hebben ons door velen - met name onze cursisten - gesteund gevoeld.

We wensen iedereen goede feestdagen en een inspirerend 2012!

Het Opstapdocententeam: Cornelie Bartlema, Kaj Glasbergen en Cora Mulder.



Website: www.deopstap.nl

Disclaimer nieuwsbrief

Ondanks de zorgvuldige samenstelling van de inhoud van deze nieuwsbrief kan Stichting De Opstap geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor schade, direct dan wel indirect, tengevolge van eventuele fouten, vergissingen of de mogelijkheid dat bepaalde informatie na verloop van tijd verouderd dan wel niet meer juist is. Dit geldt zowel ten aanzien van de eigen content als ten aanzien van de door Stichting De Opstap aangeboden content die afkomstig is van derden.

Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen stuur dan een e-mail naar: uitschrijven@deopstap.nl met vermelding van uw e-mailadres.