RECEPTENBOEK
BORDENVOL

Verhalen van klanten van de Tilburgse Voedselbank

RECEPTENBOEK
BORDENVOL

Verhalen van klanten van de Tilburgse Voedselbank

Youri Bosman
Silvie Brouwers
Marit Elissen
Jarno van Esch
Kim Nabuurs
Nina van Heijst
Jochem van der Meulen
Emma Roesink

Colofon

Bordenvol is tot stand gekomen door Fontys Hogescholen, Communicatie – Creative Concepts for Communication, Tilburg en mogelijk gemaakt door de Tilburgse Voedselbank. Met dank aan Marc Vintges, Noud van Woerkom, Ans Gatzen en Frank Slijpen.

Recepten: Youri Bosman, Silvie Brouwers, Marit Elissen, Nina van Heijst, Kim Nabuurs
Teksten: Jarno van Esch, Jochem van der Meulen, Emma Roesink
Fotografie: Nina van Heijst & Emma Roesink
Vormgeving: Silvie Brouwers & Marit Elissen

Eerste druk, juni 2024

Voorwoord

Voor u ligt een kookboek gepresenteerd door Youri Bosman, Silvie Brouwers, Marit Elissen, Jarno van Esch, Nina van Heijst, Jochem van der Meulen, Kim Nabuurs en Emma Roesink. Wij zijn benaderd om de impact van de Tilburgse Voedselbank op haar klanten te meten en deze resultaten op een creatieve wijze in beeld te brengen. Om de impact zichtbaar te maken hebben wij in dit receptenboek verhalen van klanten en vrijwilligers verwoord.

Tilburg, 14 juni 2024

Inhoudsopgave

Inleiding	07
Amuse	09
Voorgerecht	16
Tussengerecht	25
Hoofdgerecht	33
Nagerecht	42
Friandises	48
Slotwoord	52

WINNAAR
CHEQUE
€107.900,-

Inleiding

De geur van verse groentes, een juiste dosering aan liefde en menselijke verhalen komen allemaal samen in dit receptenboek. Iedere bladzijde geeft een kijkje in de harten en keukens van mensen die steun en hoop halen uit het leven dankzij de Tilburgse Voedselbank. Elk recept in dit boek bevat meer dan alleen eten. Het zijn verhalen bordenvol levenservaringen.

Elke gang die voorbij komt bij de recepten staat voor een onderwerp waarop de impact is gemeten gedurende het onderzoek. Het hoofdgerecht is gekoppeld aan het onderwerp met de meeste impact, omdat het hoofdgerecht het belangrijkste gerecht is. De andere gerechten zijn op dezelfde manier gekoppeld aan het belang van het onderwerp. De onderwerpen die aan bod zijn gekomen zijn sociaal, geestelijke en fysieke gezondheid, financiën en gezinsrelaties.

De recepten in het kookboek bevatten ingrediënten. Deze ingrediënten zijn terug te vinden in het assortiment van de voedselbank. Per verhaal zijn ingrediënten gekozen die passend zijn bij de klant in kwestie. De ingrediënten vormen dus geen gerecht, maar laten de veelzijdigheid van ingrediënten zien die bij de voedselbank beschikbaar zijn.

De recepten zijn gebaseerd op de interviews die tijdens het onderzoek afgenomen zijn onder de klanten van de Tilburgse Voedselbank. De recepten zijn een geanonimiseerde waarheidsgetrouwe verwoording van hun verhalen en berusten dus op non-fictie.

VOEDSELBANK
Tilburg
DOUWE
EGBERTS

AMUSE

Sociale contacten

5 personen 4 minuten

Een last van mijn schouders

Ingrediënten

- Mie
- Halfvolle melk
- Suiker
- Havermout
- Koffie

Ik woon nu 25 jaar in Nederland, ik heb een vrouw en drie kinderen. Ik ben in 1999 naar Nederland gekomen omdat de onderwijsvoorzieningen en werkzaamheden beter staan aangeschreven. Helaas ben ik ondertussen alweer vier maanden werkloos. Na het verlies van mijn baan, had ik geen andere keuze dan de hulp van de Tilburgse Voedselbank aan te nemen om mijn gezin te voorzien van alles wat ze echt nodig hebben. Hoewel wij pas anderhalve maand klant zijn, merken we een wereld van verschil in ons dagelijks leven.

Vroeger maakte ik me continu zorgen om geld, vooral tijdens het doen van boodschappen. Dankzij de steun van de voedselbank is die last nu van mijn schouders gevallen. Ik heb meer rust in mijn hoofd en ik ervaar minder angst over hoe we de eindjes aan elkaar moeten knopen.

Dit zorgt er ook voor dat ik meer tijd heb, niet alleen voor mezelf, maar ook voor mijn gezin. Ik maak vaker wandelingen met onze hond en kan nu regelmatig gaan sporten. Deze maand hebben we wat minder leefgeld over waardoor ik niet naar de sportschool kan, maar dan sport ik gewoon thuis.

We zien het gebruik van de voedselpakketten als een tijdelijke steun in deze wat moeilijke tijd. Ons doel is om hier op een gegeven moment niet meer afhankelijk van te zijn. Mijn vrouw en ik streven ernaar om beiden uit de uitkering te komen, maar dit is geen gemakkelijke taak. Vooral gezien haar problemen met haar knie, die haar beperken om te werken. We zijn momenteel in gesprek met de gemeente om te kijken wat de mogelijkheden zijn. In de tussentijd kan ik mijn gezin met een gerust hart voorzien van drie maaltijden per dag en dat zorgt ervoor dat ik me nu ook kan richten op het zoeken van een nieuwe baan. Als onze eigen behoefte aan hulp afneemt, hopen we dat de Tilburgse Voedselbank weer iemand anders in nood kan helpen.

€107.900,-
ONTBIJTKOEK
Twinkelz
CHOCO-KARAMEL

JACOBS
LOR

2 personen 3 minuten

Van crisis naar hoop

Ingrediënten

- Afbakbroodjes
- Kikkererwten
- Frambozen jam
- Koffiecups
- Havervlokken

CIDP, een spierziekte waardoor iedere dag hetzelfde lijkt te zijn. Behalve als ik langs mag bij de voedselbank, dat is echt een uitje voor mij.

Als klant van de voedselbank voel ik de druk van mijn financiële situatie elke dag. Ooit had ik met mijn vrouw een pedicuresalon. Toen zij ziek werd en ik arbeidsongeschikt raakte door mijn CIDP, stortte ons leven in. Het faillissement van onze zaak, samen met de harde klappen van de coronatijd, duwde ons dieper in de put van financiële onzekerheid.

Een jaar geleden, toen we ons aanmeldden bij de voedselbank, voelde het als een laatste redmiddel. Zonder deze hulp zouden mijn vrouw en ik niet eens in onze standaard behoeften kunnen voorzien. De gedachte van het wegvallen van de voedselbank bezorgt me een knoop in mijn maag. Zelfs met mijn IAOZ-uitkering blijft het een dagelijkse strijd om rond te komen. Mijn spierziekte beperkt me in mijn dagelijkse activiteiten, maar de bezoekjes aan de voedselbank zijn een lichtpuntje. Het voelt als een uitje, een moment van sociale interactie buiten mijn ziekte en financiële zorgen. Het personeel en de andere klanten zijn een en al steun en begrip. Hoewel vele anderen het niet toe zouden willen geven, weegt de constante stress over het verlengen van onze hulp bij de voedselbank zwaar op mijn geestelijke welzijn.

Desondanks blijf ik hoopvol over de toekomst. De steun van de voedselbank is voor ons van onschatbare waarde, zelfs als ik soms oneerlijkheden zie in de verdeling van voedsel. Mijn doel is simpelweg om stabiel te blijven en te hopen op betere tijden. Moge de toekomst meer evenwicht brengen, niet alleen in mijn geldzaken, maar ook in de steun die we ontvangen.

1 persoon 2 minuten

Mijn leven weer in kleur

Ingrediënten

- Hondenbrokken
- Chocolade
- Kipfilet
- Volle melk
- Aardappelen

Ik ben een 52-jarige vrouw uit Nederland. Na een paar moeilijke jaren waarin mijn gezondheid en mijn verleden me in moeilijkheden hebben gebracht, vond ik een tje bij de voedselbank.

Reuma belemmert mijn dagelijkse leven, en na twee jaar in de gevangenis mag ik van de sociale dienst niet meer werken. Financiële zorgen zijn niet nieuw voor me, maar de voedselbank biedt wat verlichting. Het zorgt ervoor dat ik niet al mijn geld hoef te besteden aan eten voor mij en mijn hond.

Dankzij de voedselbank kan ik me wat meer ontspannen, al blijft mijn financiële situatie beperkt tot de €60 die ik wekelijks krijg. Toch maak ik me er niet zo druk om. Mijn bewindvoerder neemt de zaken nu voor me waar en ik vertrouw erop dat zij me door de toekomst loodst.

De wekelijkse trip naar de voedselbank is leuk. Het is niet alleen een bron van voedsel, maar ook van sociaal contact. Ik ben altijd al een kletskous geweest, hier ontmoet ik mensen om mee te praten. Het heeft me geholpen om wat meer uit mijn schulp te kruipen.

Wat betreft mijn toekomstplannen ben ik niet al te ambitieus. Zolang ik geholpen word, ben ik tevreden. Al zou ik wel graag een plek vinden waar ik me thuis voel en niet te veel betaal. Dat is mijn volgende stap, de rest laat ik op me afkomen.

"De voedselbank heeft me geholpen om wat meer uit mijn schulp te kruipen."

FLAMINGO
Brain Train
Albert • Double
GOOD CHEW
YARRAH

VOORGERECHT

Geestelijke gezondheid

VOEDSELBANKEN NL
Cliëntenpas

Nutrilon
Nutrilon
Nutrilon
Nutrilon
alpro
alpro
alpro
6 MAANDEN
4 MAANDEN
8 MAANDEN
12 MAANDEN
15 MAANDEN
18 MAANDEN

1 persoon 2 minuten

Op weg naar ouderschap

Ingrediënten

- Snoeptomaatjes
- Orzo
- Brood
- Kikkererwten
- Ongezouten noten

Als ik denk aan mijn ervaringen met de voedselbank, komen er veel emoties naar boven. Ik ben zwanger, mijn eerste kindje is op komst, ik ben hierdoor op dit moment niet aan het werk. Mijn financiële problemen zijn het gevolg van schulden die mijn ex had gemaakt, waardoor ik niet genoeg inkomen heb om rond te komen.

Het was een moeilijke beslissing om hulp te zoeken bij de voedselbank, maar ik wist dat het nodig was om mijn hoofd boven water te houden. De voedselbank biedt niet alleen voedselpakketten, maar ook financiële ondersteuning en hulp bij andere zaken, zoals mijn bril die deels vergoed wordt. Het geeft me rust en een gevoel van opluchting om te weten dat ik niet alleen sta in mijn strijd tegen problemen.

Het belangrijkste is dat ik eten heb, dat ik mijn huur kan betalen en dat er een vangnet is voor mij en mijn ongeboren kind. De steun van de voedselbank vermindert de stress en zorgen die ik heb over mijn financiële situatie. Het stelt me in staat om me te focussen op de komst van mijn kindje en om te dromen van een betere toekomst. Ondanks de uitdagingen die ik nog steeds moet overwinnen, voel ik me dankbaar voor de hulp die ik krijg.

Ik besef hoeveel de voedselbank voor me betekent. Het is meer dan alleen maar een plek waar ik eten kan krijgen, het is een bron van hoop en steun op momenten dat ik het hard nodig heb. Daarnaast is het wekelijks een sociaal uitje. Ik zal voor altijd dankbaar blijven voor deze hulp.

1 persoon 3 minuten

Als kers op de taart

Ingrediënten

- Chocoladepasta
- Koffie
- Bruine bonen
- Worteltaart uit diepvries
- Zilvervlies rijst

Vandaag vier ik mijn 68ste verjaardag. Dankzij de Tilburgse Voedselbank kan ik mijn gasten een stukje taart en wat lekkers aanbieden. Deze situatie is helaas anders geweest. Jarenlang heb ik met plezier gewerkt in de zorgsector, dit zorgde voor financiële zekerheid. Toen ik te maken kreeg met een scheiding en gezondheidsproblemen ging het mis. Twee hartoperaties later en in afwachting van de derde, is werken geen optie meer. Ik zit krap bij kas, maar dat is wel de realiteit waar ik nu mee moet omgaan.

Aankloppen bij de voedselbank was voor mij de enige optie om mezelf te redden. Ik schaam me er niet voor, de steun van de voedselbank gaat verder dan alleen het kunnen koken. Ondertussen is het een constante strijd geworden om rond te komen. Het gebrek aan extra inkomsten maakt het moeilijk om iets over te houden, bijvoorbeeld voor onverwachte uitgaven of om een spaarpotje op te bouwen. Ik ben de Tilburgse Voedselbank dan ook erg dankbaar voor een voedselpakket, want een gevulde boodschappentas kost al snel €50. Een bedrag dat ik niet zomaar kan missen in de maand.

Dankzij de voedselbank kan ik nu gemakkelijk drie maaltijden per dag klaarmaken. Door te weten dat ik genoeg eten heb, heb ik veel minder stress. Hierdoor kan ik me richten op mijn gezondheid en hoop ik dat ik na mijn volgende operatie weer iets kan gaan ondernemen. In deze tijden van nood blijf ik hoopvol. Er lopen hier honderden mensen rond die komen en gaan. Ik weet dat ik niet de enige ben.

"Toen ik te maken kreeg met een scheiding en gezondheidsproblemen ging het mis."

ŠNOEP TOMATEN
VAN HOLLANDSE BODEM
XXL
SNACKGROENTE KOMKOMMERTJES
SNACKGROENTE TOMATEN
SNACKGROENTE KOMKOMMERTJES
SNACKGROENTE KOMKOMMERTJES
ORG

SPREEKKAMER 2
D·E
COFFEE
100%
D·E
COFFEE
1753
100% ARABI

2 personen 2 minuten

Een klein lichtpuntje

Ingrediënten

- Cola zero
- Ontbijtkoek
- Yoghurt
- Havermout
- Appelmoes

De voedselbank houdt mijn hoofd boven water. Ik sta natuurlijk liever op mijn eigen benen, soms is dat niet zo gemakkelijk. Zelf ben ik chronisch ziek, waardoor ik helaas ben afgekeurd.

Mijn zoon van 21 is blij dat ik hulp krijg bij de voedselbank. Hij vindt de situatie prima, door zijn autisme krijgt hij krijgt er niet veel van mee.

Ik ervaar heel veel stress. De dag dat ik naar de voedselbank ga, ervaar ik als een uitje. Hier krijg ik af en toe een arm om me heen, dat is fijn. Je ziet hier meerdere mensen die in ongeveer dezelfde situatie zitten, dat biedt steun, ook al wil ik er niet te lang in blijven hangen. Wanneer ik mijn voedsel heb opgehaald, heb ik meer zin in de dagen die daarna volgen.

Ook eet ik nu veel gezonder. Ik word nu heel blij van groenten en kipfilet, terwijl ik dat vroeger werd van een frietje, een burger of andere vette hap. Toch denk ik dag en nacht aan de toekomst, ik kan hierdoor nachten wakker liggen. De gedachte dat ik de voedselbank niet meer heb is beangstigend. Zonder de hulp kom ik waarschijnlijk op straat te staan. Het is heel moeilijk om positief te blijven in deze situatie. Ik houd weinig geld over, €45 leefgeld in de week is niet veel. Ik heb nog een kleine schuld en hoop daar vanaf te komen. Verder is de toekomst onzeker. Ik zie wel een ergens lichtpuntje, al is het maar tientjes werk.

VOEDSELBANKEN.NL
Tilburg & regionaal distributiecentrum
210

TUSSENGERECHT

Fysieke gezondheid

VERZORGINGS-
PRODUCTEN
Fixodent
Signal
elmex
TAMPAX
VERZORGINGS-
PRODUCTEN
Kotex

3 personen 2 minuten

De strijd van een moeder

Ingrediënten

- Bonen uit pot
- Chips
- Melk hagelslag
- Ice tea green
- Snackkomkommer

Toen ik voor het eerst naar de voedselbank ging, was het een noodzakelijke stap om mijn gezin te ondersteunen. Als moeder van vier kinderen, waarvan er twee nog thuis wonen, en met een zoon die ernstige epilepsie heeft, is het moeilijk om de eindjes aan elkaar te knopen. Doordat ik iedere dag voor mijn zoon moet zorgen, ben ik niet in staat om te werken.

De voedselhulp heeft een grote invloed gehad op ons dagelijks leven. Het stelt ons in staat om drie maaltijden per dag te eten, iets wat voorheen niet altijd mogelijk was. Ik ben dankbaar voor alles wat we krijgen en ik probeer het zo goed mogelijk te benutten.

De steun van de voedselbank heeft niet alleen invloed gehad op ons fysieke welzijn, maar ook op onze geestelijke gezondheid. De stress die we hadden door financiële zorgen is enorm verminderd sinds we hulp krijgen van de voedselbank. Ik kan me nu beter concentreren op de zorg voor mijn zoon, wetende dat we in ieder geval niet zonder eten zullen komen te zitten.

Wat betreft de toekomst ben ik nog onzeker. Ik hoop op meer hulp van de gemeente, zodat ik mijn zoon de zorg kan bieden die hij nodig heeft en zelf wellicht weer aan het werk kan gaan. Maar voor nu ben ik vooral dankbaar voor de voedselbank, die ons een beetje ademruimte geeft in deze toch wel moeilijke tijden.

1 persoon 2 minuten

Wanneer ik het echt niet meer red

Ingrediënten

- Vega worstjes
- Tomatensoep
- Thee
- Smeerkaas
- Olijfolie

Ik vraag hulp bij de voedselbank wanneer ik het nodig heb. Ik stop zodra het kan en maak er geen onnodig gebruik van. Nu kom ik hier al meer dan een jaar, een aantal jaar geleden ook en daarvoor ook.

Vroeger at ik te weinig. Als je begint met weinig eten wen je daar al snel aan, dat is natuurlijk niet gezond. Door de voedselbank eet ik nu voldoende. Het vermindert een groot deel van de stress, omdat ik weet dat ik te eten heb. Wanneer je goed eet heb je ook een beter ritme, dit zorgt voor fijnere leefomstandigheden. Je gaat op tijd slapen zonder honger en kunt wakker worden met ontbijt.

Mijn omgeving weet van mijn situatie, maar zij zijn al snel verbaasd. Omdat ik als werk andere mensen help, denken ze dat ik zelf geen hulp nodig heb. Dat doe ik niet om het te verbergen, ik help gewoon graag anderen. Ik heb zoveel schulden staan dat mijn 'overgebleven' geld niet overblijft. Een donker lichtpuntje is ook een lichtpuntje, zeg ik dan maar altijd.

"Omdat ik anderen help, denken ze dat ik zelf geen hulp nodig heb."

VOEDSELBANKEN.NL
Cliëntenpas
VOEDSELBANKEN.NL
Cliënten
VOEDSELBANKEN.NL
Cliëntenpas

WINNAAR
CHEQUE
€107.900,-
CHEQUE

2 personen 3 minuten

Voor altijd klant

Ingrediënten

- Kwark
- Aardbeien
- Volkoren penne
- Kipfilet
- Specerijen 5x

Thuis, samen met mijn partner, sta ik voor een onverwachte uitdaging. Vanwege mijn geestelijke beperking kan ik momenteel niet aan het werk. Onze financiën zijn strak en de bewindvoerder heeft ons geadviseerd contact op te nemen met de Tilburgse Voedselbank. Met slechts €40 per week om van rond te komen, moeten we deze steun aannemen om te kunnen overleven.

We maken nu ongeveer een half jaartje gebruik van de voedselbank en voor mij betekent het enorm veel. Het is altijd gezellig daar, je kunt er een praatje maken en het personeel is vriendelijk en behulpzaam. Ik zou mijn ervaring met de voedselbank een 20 op 10 geven!

Wat betreft voeding zijn we dankzij de voedselbank gezonder gaan eten. Vroeger kozen we vaak voor goedkope, ongezonde maaltijden. Nu eten we meer groenten, magere producten en melkproducten. Ook eten we nu elke dag drie maaltijden, wat een enorme verbetering is voor ons.

Financieel gezien hebben we nu wat meer leefgeld over voor andere zaken, zoals kleding en een bezoekje aan de kapper. Dat is een hele verademing, want daarvoor hadden we hier helemaal geen ruimte voor in ons budget. De toekomst zal financieel niet veel veranderen voor ons. We zullen waarschijnlijk altijd afhankelijk blijven van de hulp van de voedselbank.

Sinds dat we steun van de voedselbank ontvangen, sta ik veel positiever in het leven en ervaar ik veel minder stress. Voor de toekomst hoop ik daarom niet op grote veranderingen. Ik kom graag naar de voedselbank en heb goed contact met het personeel daar.

MAFIROL

HOOFDGERECHT

Financiën

5 personen 5 minuten

Van schaamte naar dankbaarheid

Ingrediënten

- Frambozen jam
- Aardappelen
- Rode bieten in pot
- Pure chocolade
- Risotto rijst

Als ik terugdenk aan de eerste keer dat ik naar de voedselbank ging, weet ik nog dat het vernederend voelde. Het voelde niet fijn om ergens aan te moeten kloppen om simpelweg te kunnen overleven. Terwijl je in een land als deze zou denken dat zulke hulp niet nodig is. Het was een stap die ik moest zetten, voor mijn gezin, voor mijn kinderen.

Ik ben nu 46 jaar oud en ben geboren in Nederland als kind van Turkse ouders, die hierheen kwamen als een van de eerste arbeidsmigranten. Ik woon met mijn vrouw en mijn drie kinderen. Het financiële plaatje heeft er nooit goed uit gezien. Met mijn arbeidsongeschiktheid en de schulden die zich door de jaren heen hebben opgestapeld, was de voedselbank uiteindelijk een noodzakelijke stap geworden.

Mijn vrouw, die te maken heeft met psychische klachten, komt zelden buiten. Ik ben altijd bezig met boodschappen doen, kinderen ophalen en thuiszaken regelen. Het korte sociaal contact bij de voedselbank is dan ook een fijne afwisseling. Even gedag zeggen tegen bekende gezichten, wetende dat ik niet alleen ben in mijn strijd om rond te komen.

Het is niet alleen het eten dat we krijgen wat de voedselbank waardevol maakt. Het is de extra steun die we ontvangen, zoals hulp bij het invullen van formulieren of het krijgen van kleding. Het zijn die kleine dingen die het leven iets draaglijker maken, die laten zien dat er mensen zijn die om ons geven, die ons willen helpen.

Mijn gezondheid heeft geleden onder de financiële druk. Ik heb geleerd om mezelf te beperken tot één maaltijd per dag, zodat mijn kinderen meer kunnen eten. Dit is erg verdrietig om te beseffen, maar het is wel waar we mee moeten leven. De schaamte rondom hulp zoeken bij de voedselbank is iets waar ik eerder moeite mee had, vooral gezien mijn culturele achtergrond. Maar na verloop van tijd besefte ik dat de mening van anderen niet uitmaakt. De voedselbank heeft mijn gezin enorm geholpen, en dat is het enige dat telt. De vrijwilligers bij de voedselbank zijn mensen die vanuit hun hart handelen, die willen helpen waar ze kunnen, en daar kan ik alleen maar dankbaar voor zijn.

ONTBIJTKOEK
ONGESNEDEN
BROODBELEG
1
2
3
CHOCO ORANGE
GOOD GOOD
NO ADDED SUGAR

2 personen 2 minuten

"Genieten" van de oude dag

Ingrediënten

- Couscous
- Boter
- Volkoren beschuit
- Jus d'orange
- Hamburgers

Wij zijn blij met alles aangezien we bijna niets meer kunnen. De voedselbank is voor ons écht een uitkomst. De dingen die ik van de voedselbank ontvang, kocht ik normaal ook. Helaas missen we wel een aantal dingen, die we alsnog met ons leefgeld moeten kopen.

Over het eten maak ik me geen zorgen meer, maar de rekeningen blijven binnenkomen. Daar haalt de voedselbank helaas de stress niet van weg.

Ons inkomen is te weinig. Het pensioen is zo weinig, dat we niet kunnen rondkomen. Mijn man heeft altijd 2000 euro per maand verdiend en valt nu ineens terug naar 900 euro per maand. Dat heeft enorm veel invloed op ons leven. We zijn nu sinds kort bij een bewindvoerder en gaan kijken naar schuldsanering. We hopen dat het stap voor stap wat beter wordt.

"De stress van de rekeningen haalt de voedselbank helaas niet weg."

3 personen 4 minuten

Tranen van schaamte

Ingrediënten

- Popcorn
- Smeerboter
- Pijnboompitten
- Worstjes uit de diepvries
- Kidneybonen uit pot

Mijn leven nam, na de coronatijd, een onverwachte wending toen ik plotseling mijn baan verloor. Ik had 22 jaar lang gewerkt als docent Engels, maar helaas werd ik ontslagen.

Nu sta ik er alleen voor met mijn twee kinderen. Een zoon van 24 die studeert aan de universiteit in Utrecht en een dochter van 21 die nog thuis woont. We delen ons huis met onze kat, maar een auto hebben we niet. Dat is ons gezin in een notendop.

Financieel gezien werd het steeds moeilijker, vooral met de stijgende energieprijzen van vorig jaar. Ik kwam niet in aanmerking voor toeslagen of tegemoetkomingen. Toen, uit pure noodzaak, heb ik me aangemeld bij de Tilburgse Voedselbank. Mijn inkomen is zo laag dat ik elke maand €50 tekortkom. De hulp die ik hier krijg, betekent enorm veel voor me. Het geeft me de mogelijkheid om in ieder geval een gevarieerde maaltijd op tafel te zetten.

In het begin was het niet makkelijk. Ik herinner me nog hoe ik met tranen in mijn ogen naar de voedselbank ging. Het warme ontvangst en steun van de mensen daar maakten het draaglijker. Langzaam maar zeker begon ik me meer op mijn gemak te voelen.

De voedselbank heeft veel invloed gehad op mijn dagelijks leven. Het geeft me rust te weten dat ik me geen zorgen hoef te maken over eten. Maar tegelijkertijd voel ik ook schaamte. Ik loop er niet mee te koop dat ik hier kom, dus ik vermijd gesprekken met vrienden en familie erover.

Toch probeer ik positief te blijven en hoop ik op betere tijden. Ik ben druk bezig met solliciteren, hoewel het niet makkelijk is om iets nieuws te vinden. Maar ik blijf hoopvol.

Hoewel ik bij de voedselbank niet veel nieuwe contacten maak, waardeer ik de steun die ik krijg enorm. Ze maken een moeilijke periode in mijn leven iets draaglijker. Ik ben ze ontzettend dankbaar voor alles wat ze doen. Ik hoop dat ze dit belangrijke werk nog lang kunnen blijven volhouden.

CHEQUE
Ledenvereniging
€107.900,-
Stichting Tilburgse Voedselbank
SPONSORACT
CHEQUE

DE FAVORIET
Karvan Cévitam
SINDS 1948
Original
GRENADINE
100% natuurlijke smaak

3 personen 3 minuten

Een nieuwe realiteit

Ingrediënten

- Tagliatelle
- Notenmix
- Augurken uit pot
- Rode ui
- Noedels

Als een vrouw met een gebroken relatie, vind ik het moeilijk om dingen te accepteren. Thuis, met twee kinderen en een parttimebaan, voel ik de financiële druk elke dag toenemen. Met mijn beperkte inkomen wordt het steeds moeilijker om de eindjes aan elkaar te knopen.

Twee maanden geleden heb ik mijn trots opzij gezet en heb ik besloten hulp te zoeken bij de voedselbank. Voor mij betekent dit niet alleen een betere financiële situatie, maar ook een gevulde voorraadkast, die ik voorheen niet had.

Financieel gezien heb ik nu wat meer ruimte voor andere zaken dan alleen voedsel. Het voelt goed om af en toe iets extra's te kunnen doen voor mijn kinderen. Mijn toekomst zie ik positief tegemoet. Met de steun van de voedselbank en mijn vastberadenheid om te sparen, hoop ik snel weer op eigen benen te kunnen staan. Mijn kinderen hebben gelukkig altijd een ontbijt gehad, ook voor de voedselhulp. Nu kunnen we met het voedsel dat we krijgen meer dan voldoende maaltijden bereiden.

Mijn omgeving weet niet van mijn bezoekjes aan de voedselbank. Het is iets wat ik liever voor mezelf houd. Het is geen kwestie van schaamte, maar eerder van privacy. Ik heb liever niet dat de buitenwereld alles van mijn situatie weet. Hoewel de steun van de voedselbank onze woonsituatie niet heeft veranderd, heeft het ons wel geholpen om ons van de basisbehoeften te voorzien. Voor mijn kinderen zal deze ervaring hopelijk een les zijn in het belang van sparen voor moeilijke tijden.

Mijn doel is simpel: sparen wat we kunnen, zodat we deze periode achter ons kunnen laten en weer zelfstandig voor onze maaltijden kunnen zorgen.

NAGERECHT

Gezinsrelaties

Lay's
Paprika Flavour
TUC
PAPRIKA

2 personen 4 minuten

Groots dromen

Ingrediënten

- Shampoo
- Linzen
- Tarwebrood
- Specerijen 5x
- Aardbeienjam

Een halfjaar geleden heb ik aangeklopt bij de Tilburgse Voedselbank nadat een eenmalige betalingsachterstand zorgde voor oplopende schulden. Met mijn leeftijd van 52 jaar heb ik de nodige levenservaring, waardoor ik nooit gedacht had dat ik in deze situatie terecht zou komen. Maar zoals je ziet, alles kan je overkomen. Het besef drong tot me door dat ik dit niet alleen kan oplossen en dus werd het tijd voor een bezoek aan de voedselbank.

In het verleden heb ik nooit schulden gehad, maar de druk van de toenemende financiële lasten bezorgde me benauwdheid en verergerde mijn astmaklachten. Sinds ik steun krijg van de voedselbank, voel ik me fitter en ervaar ik minder stress. Ondanks dat ik arbeidsongeschikt ben verklaard, ben ik vrijwilliger in een woonwinkel. Hier ben ik elke dinsdag, woensdag en donderdag te vinden. Het geeft me voldoening om iets terug te doen voor de maatschappij en vind het fijn om even buitenshuis te zijn.

Mijn financiële situatie is nog steeds zorgwekkend, want ik heb veel schulden, maar met deze voedselzekerheid kan ik dit stapje voor stapje afbetalen. Het heeft tijd nodig, maar ieder beetje geld dat ik tegenwoordig overhoud gaat rechtstreeks naar de toekomstige bankrekening van mijn zoon. Ik wil graag dat hij later een stabiele basis heeft en hier niet onder hoeft te lijden.

Gelukkig heeft hij er nu geen moeite mee. Eerst moest ik creatief zijn met maaltijden en waren lekkernijen zoals een koekje eerder een uitzondering dan een vanzelfsprekendheid, maar dat is nu anders. Ik kan mijn zoon meer te eten geven en ook vaker laten genieten van een lekker tussendoortje.

Kijkend naar de toekomst hoop ik dat op een dag, wanneer ik mijn schulden heb afgelost, ik genoeg heb kunnen sparen om samen met mijn zoon op vakantie te gaan naar mijn familie in Marokko. Groots dromen mag, zeggen ze toch?

Snack a Jacks
Rijst- en maïssnack met kaassmaak.
Galette de riz et maïs au goût fromage.
Ris- og maissnacks med ostsmak.
8 x 23 g e
REMOVE TO DISPLAY
Cheese Flavour
10 08 2024 311 10:11 10 U
CHEESE FLAVOUR

€107.900,-
ALDI

2 personen 2 minuten

Lange reis naar vreugde

Ingrediënten

- Vruchtenhagel
- Diepvriespizza
- Macaroni
- Chips
- Bonen uit blik

Ik woon nu 12 jaar in Nederland, mijn vrouw nog maar 10 maanden. Zij is nog druk bezig om haar inburgering af te ronden. We zijn allebei in Iran geboren, daar heb ik altijd gewerkt.

Toen ik naar Nederland verhuisde kon ik werken als kok bij een Italiaans restaurant. Helaas verkocht mijn baas enkele maanden geleden het restaurant en kwam ik zonder werk te zitten. Ik ben nog steeds druk op zoek naar een nieuwe baan. In diezelfde periode is onze baby overleden, dit raakte ons enorm. Na deze tegenslagen zijn we beiden 2 maanden depressief geweest. We vielen in een gat, het kwam allemaal even tegelijk.

De Tilburg Voedselbank heeft ons een lichtje in deze donkere tunnel geboden. We staan weer positiever in het leven en hebben veel minder stress. Nog altijd hebben we geen geld over voor onnodige dingen en moeten we letten op onze uitgaven, maar dat we voldoende te eten krijgen geeft ons een beetje hoop.

Het eten dat we ontvangen is gezond en voldoende, meer dan wat we eerder aten. Dit geeft ons energie en zorgt ervoor dat we vrolijker opstaan. We hebben een aantal sociale contacten, maar niet veel. In onze vrije tijd sporten we samen. Toen we depressief waren dachten we veel na en bleven we veel binnen. Nu staan we beter in het leven, bewegen we meer en komen we meer buiten. Daar helpt de voedselbank ons enorm bij.

"De voedselbank gaf ons een lichtje in deze donkere tunnel."

FRIANDISES

Vrijwilligersverhalen

CHEQUE
Ledenvereniging
€107.900,-
SPONSORACTIE
CHEQUE

Niets was minder waar

De Tilburgse Voedselbank draait op vrijwilligers. Iedereen draagt een steentje bij aan het grotere geheel. Het werk dat ze doen heeft een grote impact op de klanten van de voedselbank. Ook heeft de bijdrage die ze leveren een grote invloed op henzelf.

Het maakt bij de Tilburgse Voedselbank niet uit of je twee maanden werkzaam bent of 5 jaar. Iedereen is onderdeel van de grote familie. De gezelligheid en het gevoel van dankbaarheid vanuit de klanten is wat de vrijwilligers drijft. Deze klanten bevinden zich vaak in schrijnende situaties. Klanten die bijvoorbeeld gevlucht zijn uit oorlogsgebieden gaan wel eens huilend van blijdschap weg met een gevulde boodschappentas. Er zijn veel vrijwilligers die aangeven dat ze het zelf thuis goed hebben. Zij vinden het belangrijk dat ze regelmatig in contact komen met mensen die het helaas een stuk minder hebben. Het laat ze realiseren hoe bevoorrecht ze zelf zijn en waarom ze zo graag voor deze mensen wat willen doen. Een klein gebaar met grote impact.

Iedere vrijwilliger komt met een eigen verhaal binnen. De ene vrijwilliger zocht naar een nuttige invulling van tijd tijdens het eerste jaar van het pensioen, de andere vrijwilliger begon als donateur en voelde uiteindelijk de behoefte om meer bij te dragen bij deze mooie organisatie. Ook zijn er vrijwilligers waarbij werken voor de Tilburgse Voedselbank bijdraagt aan het weer kunnen meedraaien in de maatschappij. Het hebben van sociale contacten heeft een ontzettend positief effect op hun mentale gezondheid. Er zijn vrijwilligers die jarenlang niet buiten kwamen en die door hun inzet bij de Tilburgse Voedselbank weer het gevoel hebben dat ze meedoen op de wereld.

We vroegen penningmeester Noud hoe hij bij de Tilburgse Voedselbank terecht is gekomen en wat zijn ervaringen zijn:

“Voordat ik bij de Tilburgse Voedselbank aan de slag ging had ik een compleet verkeerd beeld van de organisatie. Net als waarschijnlijk vele anderen, dacht ik dat de voedselbank een plek is waar kratten liggen met wat brood, wat zakken aardappelen en hier en daar wat groentes. Niets bleek minder waar te zijn na mijn eerste bezoek aan de organisatie.

Momenteel ben ik al zes jaar vrijwilliger bij de Tilburgse Voedselbank als penningmeester. Door een kennis werd ik gevraagd om met de voorzitter van de organisatie te gaan praten. Na een fijn gesprek en een eerste ontmoeting is het balletje vanzelf gaan rollen. Echter, denk ik dat ik mezelf ook actief had gemaakt als vrijwilliger bij een andere organisatie, als ik niet gevraagd zou zijn.

De Tilburgse Voedselbank is veel professioneler dan ik dacht voordat ik hier werkzaam werd. Bij de voedselbank komen ontzettend veel verschillende sociale groepen bij elkaar, er wordt professioneel gewerkt. Het is officieel een vrijwilligersorganisatie, maar je zou het ook een volwaardig bedrijf kunnen noemen.

Mijn motivatie om te werken bij de Tilburgse Voedselbank komt voort uit het probleem dat er nog veel mensen zijn die in armoede moeten leven. Ik denk dat wij het werk niet kunnen doen wat gedaan moet worden, als er niet genoeg vrijwilligers zijn. Het was voor mij het basisidee om mijn steentje bij te dragen aan de maatschappij.

Persoonlijk zou ik andere mensen mee willen geven om eens te komen kijken hoe het werken bij de Tilburgse Voedselbank eraan toe gaat. Net als ik hebben veel mensen een verkeerd beeld van de organisatie. Een bezoek kan dit beeld veranderen. Wij zijn bezig om een open dag te organiseren waar men vrij is om te kijken wat er allemaal in de winkel, maar ook achter de schermen gebeurt. Eerder hebben wij dit ook gedaan bij de opening van het nieuwe gebouw. Hier merkten wij dat mensen onder de indruk raakten van de professionaliteit binnen de organisatie."

"Je zou de Tilburgse Voedselbank een volwaardig bedrijf kunnen noemen."

Slotwoord

Het onderzoek naar de impact van de Tilburgse Voedselbank heeft resultaten opgeleverd die ons laten zien dat de voedselbank meer is dan alleen een verstrekker van voedsel. Het benadrukt de rol die deze organisatie speelt en laat niet alleen ons, maar ook haar stakeholders inzien hoe belangrijk de voedselbank is. De verhalen in het kookboek geven extra waarde door de rol van de voedselbank uit te lichten.

Wij willen onze oprechte dank uitspreken aan alle respondenten en vrijwilligers die hun verhalen met ons hebben gedeeld. Zonder jullie openhartigheid en betrokkenheid zou de realisatie van dit kookboek niet mogelijk zijn geweest.

Dit kookboek is een bron van inspiratie en hoop om stakeholders aan te sporen om samen nog harder te werken voor deze prachtige organisatie. Laten we bouwen aan een toekomst waarin niemand in Tilburg honger hoeft te lijden en iedereen een plek vindt om te werken aan een mooie toekomst. We hopen dat dit receptenboek niet alleen inspirerende recepten biedt, maar ook een oproep is tot actie. Samen kunnen we het verschil maken en streven naar een gemeenschap waarin iedereen toegang heeft tot voldoende én gezond voedsel.

Studenten van Fontys Hogescholen, Communicatie – Creative Concepts for Communication, Tilburg: Youri Bosman, Silvie Brouwers, Marit Elissen, Jarno van Esch,
Nina van Heijst, Jochem van der Meulen, Kim Nabuurs & Emma Roesink

Ontdek de diepgaande impact van de Tilburgse Voedselbank in dit bijzondere receptenboek. Het is meer dan een verzameling recepten; dit boek biedt een inkijk in de levens van mensen die steun en hoop vinden dankzij de voedselbank.

Bordenvol neemt u mee in de verhalen van klanten bij de voedselbank. De recepten bieden een helder beeld van gezinsrelaties, de sociale leefomgeving, financiële situatie en het geestelijk en fysiek welzijn.

De ingrediënten in dit kookboek zijn zorgvuldig gekozen om de veelzijdigheid van het aanbod bij de voedselbank te tonen. Elk recept vertelt een eigen verhaal, geïnspireerd door de ervaringen van de klanten, en biedt een authentieke kijk op hun leven.

Laat u inspireren door gerechten die verder gaan dan enkel voeding; ze zijn overladen met levenservaringen en tonen de kracht van gemeenschap en ondersteuning. Met het receptenboek Bordenvol ontdekt u hoe elke maaltijd van de voedselbank een bron van kracht en verbinding kan zijn.

Fontys › FOR SOCIETY

VOEDSELBANK