

A decorative border of ice cream cones surrounds the text. The cones are arranged in a rectangular frame, with each cone having a yellow top, a pink middle, and a brown bottom. The text is centered within this frame.

Inleiding

Beste jonge moeders,

Het is alweer maart 2009. Wat vliegt de tijd voorbij. Niet zo lang geleden deden velen van ons de bekende 'goede voornemens' voor het nieuwe jaar in de hoop de kwaliteit van het leven iets te verbeteren. Voor degenen die zich nog inzetten om hun goede voornemens te volbrengen, heel veel succes en volhouden!!!

Ook het project Jonge Moeders heeft de nodige ontwikkelingen moeten meemaken. Wij zitten inmiddels enkele maanden in trefpunt Lombardijen. Wij zijn blij dat steeds meer jonge moeders ons langzamerhand weer weten te vinden.

Het project Jonge Moeders gaat dit jaar weer allerlei leuke activiteiten organiseren. Daarover kunnen jullie lezen in deze nieuwsbrief. Ook staat er zeer nuttige informatie en tips in. Wij hopen jullie tijdens de activiteiten te zien of in ons nieuwe locatie.

Veel leesplezier namens het project Jonge Moeders en tot ziens!

Perspect, trefpunt Lombardijen

Project Jonge Moeders

Horatiusstraat 50

3076 XB Rotterdam

T: 010 – 707 4001

F: 010 – 707 4002

I: www.perspect.nu

Deze editie is tot stand gekomen door:

Marie, Esther, (vrijwilligers)

Laila, (stagiaire)

Francien & Richna (werkers)

Personeel project Jonge Moeders

Er zijn de afgelopen periode een aantal wijzigingen geweest. Richna is inmiddels terug van zwangerschapsverlof en wij hebben afscheid genomen van Gladys. De begeleiders van het project zijn de komende periode Laila, Richna en Francien.

Wij zijn 5 dagen in de week bereikbaar. Maak van tevoren een afspraak, omdat wij niet altijd in het trefpunt zijn.

Laila: maandag, dinsdag & donderdag

Richna: dinsdag, donderdag & vrijdag

Francien: dinsdag, woensdag & donderdag

Komende activiteiten

De komende periode worden weer leuke activiteiten georganiseerd. Veel van deze activiteiten zijn gratis of kosten heel weinig. Zo kan je leuke uitstapjes met je kind maken. Houdt dit in de gaten!!!

Activiteit project Jonge Moeders

Binnenkort willen wij een kookclub starten met ongeveer 4/5 jonge moeders. Zij gaan de hele maand april elke vrijdagmiddag tussen 13.00 – 16.00 uur een maaltijd koken. Elke week bereidt een jonge moeder een (lievelings)maaltijd voor. Er is een beperkt aantal kookplekken, dus geef je snel op bij Richna.

Overige activiteiten van welzijnsorganisatie Perspect

- **Activiteit:** Internationale vrouwendag (workshops gezichtsverzorging + creatief)

Datum: 8 maart 2009 bij trefpunt Lombardijen (Horatiusstraat 50)

Tijd: 14.00 – 16.00 uur

Kosten: gratis + kinderopvang voor kinderen v.a. 4 jaar

- **Activiteit :** kunstnagels plakken voor meiden van 8 t/m 12 jaar

Datum: 9 maart 2009 bij trefpunt Tuinenhoven + trefpunt De Dijk

10 maart 2009 bij trefpunt de Focus om 18.30 – 20.00 uur

Tijd: 15.30 tot 17.00 uur

Kosten: € 0,50

- **Activiteit :** Speelmiddag voor kinderen van 4 t/m 12 jaar

Datum: 11 maart 2009 bij alle trefpunten (Lombardijen/De Dijk/de Focus/Tuinenhoven)

Tijd: 14.00 tot 15.30 uur

Kosten: € 0,50

- **Activiteit :** Kinderinloop voor jongens en meiden van 8 t/m 12 jaar

Datum: 12 maart 2009 bij trefpunt Lombardijen

Tijd: 15.30 tot 17.00 uur

Kosten: € 0,50 per keer



- 
- **Activiteit** : Holifeest, een avond vol zang, dans, hapjes en drankjes met een DJ.

Datum: 14 maart 2009 bij trefpunt de Focus

Tijd: 19.00 tot 23.00 uur

Kosten: gratis

- **Activiteit**: Lentefeest Spinozapark

Datum: 28 maart 2009 bij Spinozapark Lombardijen

Tijd: 12.00 – 17.00 uur

Kosten: gratis

Boek met je levensverhaal

Wij zijn nog op zoek naar jonge moeders die hun verhaal durven/willen vertellen. Het wordt gebundeld in een boek. Hiermee geef je een duidelijk beeld waar je als jonge moeder tegen aan bent gelopen.

Zo wordt andere jonge moeders een hart onder de riem gestoken, maar het is ook te gebruiken om andere instanties een kijkje te laten nemen in jullie wereld. Wie weet waar je verhaal goed voor is!

Mail je verhaal naar f.schoemakers@perspect.nu. Dit kan ook anoniem!

Gezocht jonge moeders

Het project wordt vaak gevraagd of er jonge moeders zijn die mee willen werken aan een onderzoek. Het onderzoek kan zijn van een student die aan het afstuderen is. Soms wil men de achtergrond van jonge moeders weten. Meestal krijg je een tegoedbon en word je naam als je het niet wilt niet in het onderzoek genoemd.

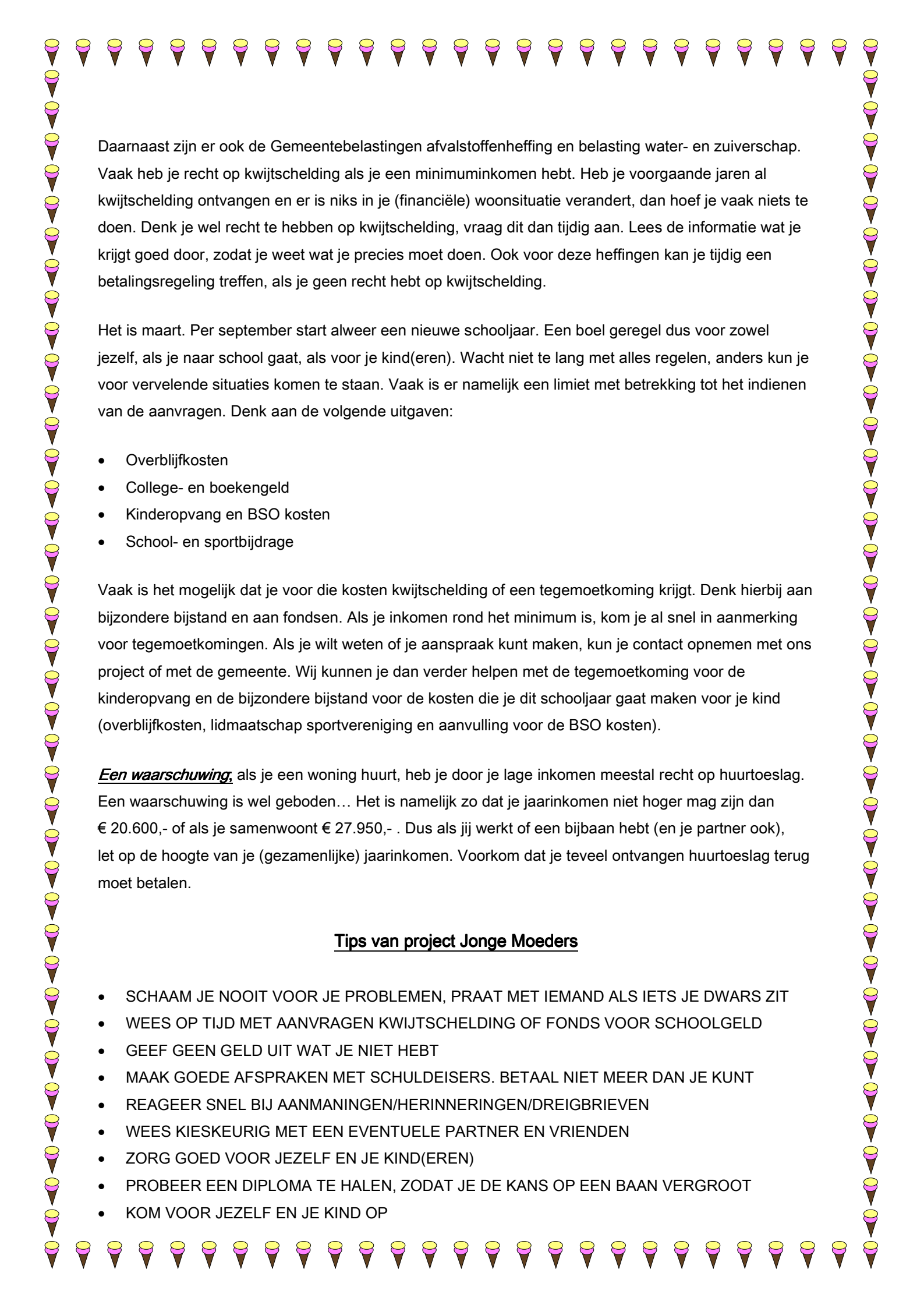
Op dit ogenblik hebben wij twee vragen gekregen; namelijk een onderzoek over Antilliaanse schoolverlaters en een onderzoek voor alle jonge moeders over regelgeving en netwerken van jonge moeders. Als je interesse hebt, geef je dan op via 010 – 7074001. De onderzoekster komt waarschijnlijk bij je thuis (als je wilt) of op ons kantoor om je te interviewen.

Op te halen spulletjes

Op kantoor hebben wij nog steeds zakken vol met kinderkleding, kinderwagens, buggy's, kinderkleding, enkele speeltjes, knuffels en babyschoentjes liggen. Deze kunnen jullie gratis bij ons ophalen. Je kunt er ook iemand blij mee maken die het ook erg moeilijk heeft.

Wat allemaal te regelen de komende periode?

Het 1^e kwartaal van 2009 is bijna om, dus de jaarafrekening gas/water/licht lag al bij velen op de mat. Is je verbruik hoger geweest dan verwacht, reageer dan gelijk op deze afrekening. Laat het niet ergens liggen, maar tref er gelijk een betalingsregeling voor. Hoe langer je wacht, des te hoger de bijkomende kosten zijn. Laat het niet zover komen!



Daarnaast zijn er ook de Gemeentebelastingen afvalstoffenheffing en belasting water- en zuiverschap. Vaak heb je recht op kwijtschelding als je een minimuminkomen hebt. Heb je voorgaande jaren al kwijtschelding ontvangen en er is niks in je (financiële) woonsituatie veranderd, dan hoef je vaak niets te doen. Denk je wel recht te hebben op kwijtschelding, vraag dit dan tijdig aan. Lees de informatie wat je krijgt goed door, zodat je weet wat je precies moet doen. Ook voor deze heffingen kan je tijdig een betalingsregeling treffen, als je geen recht hebt op kwijtschelding.

Het is maart. Per september start alweer een nieuwe schooljaar. Een boel geregeld dus voor zowel jezelf, als je naar school gaat, als voor je kind(eren). Wacht niet te lang met alles regelen, anders kun je voor vervelende situaties komen te staan. Vaak is er namelijk een limiet met betrekking tot het indienen van de aanvragen. Denk aan de volgende uitgaven:

- Overblijfkosten
- College- en boekengeld
- Kinderopvang en BSO kosten
- School- en sportbijdrage

Vaak is het mogelijk dat je voor die kosten kwijtschelding of een tegemoetkoming krijgt. Denk hierbij aan bijzondere bijstand en aan fondsen. Als je inkomen rond het minimum is, kom je al snel in aanmerking voor tegemoetkomingen. Als je wilt weten of je aanspraak kunt maken, kun je contact opnemen met ons project of met de gemeente. Wij kunnen je dan verder helpen met de tegemoetkoming voor de kinderopvang en de bijzondere bijstand voor de kosten die je dit schooljaar gaat maken voor je kind (overblijfkosten, lidmaatschap sportvereniging en aanvulling voor de BSO kosten).

Een waarschuwing, als je een woning huurt, heb je door je lage inkomen meestal recht op huurtoeslag. Een waarschuwing is wel geboden... Het is namelijk zo dat je jaarinkomen niet hoger mag zijn dan € 20.600,- of als je samenwoont € 27.950,- . Dus als jij werkt of een bijbaan hebt (en je partner ook), let op de hoogte van je (gezamenlijke) jaarinkomen. Voorkom dat je teveel ontvangen huurtoeslag terug moet betalen.

Tips van project Jonge Moeders

- SCHAAM JE NOOIT VOOR JE PROBLEMEN, PRAAT MET IEMAND ALS IETS JE DWARS ZIT
- WEES OP TIJD MET AANVRAGEN KWIJTSCHELDING OF FONDS VOOR SCHOOLGELD
- GEEF GEEN GELD UIT WAT JE NIET HEBT
- MAAK GOEDE AFSPRAKEN MET SCHULDEISERS. BETAAL NIET MEER DAN JE KUNT
- REAGEER SNEL BIJ AANMANINGEN/HERINNERINGEN/DREIGBRIEVEN
- WEES KIESKEURIG MET EEN EVENTUELE PARTNER EN VRIENDEN
- ZORG GOED VOOR JEZELF EN JE KIND(EREN)
- PROBEER EEN DIPLOMA TE HALEN, ZODAT JE DE KANS OP EEN BAAN VERGROOT
- KOM VOOR JEZELF EN JE KIND OP

Een stukje over cultuur...

Lieve Mama's

In deze nieuwsbrief wil ik het even hebben over cultuur.

Het woord 'cultuur' gebruiken we vaak, maar het is moeilijk te beschrijven wat het is.

Iedereen geeft wel zijn eigen mening en betekenis over het woord cultuur. Daarom heb ik even onderzoek gedaan op Google om erachter te komen wat het woord cultuur nou betekent.

Cultuur is datgene wat door een samenleving wordt voortgebracht: muziekcultuur, bouwcultuur, schildercultuur, sportcultuur, boekencultuur, etc. Dus het hoeft niet alleen met je opvoeding of je jeugd te zijn. Of de cultuur van je ouders. Cultuur is veel meer dan wij beseffen.

De mensen van deze tijd ontwikkelen zich sneller dan de mensen van vroeger als het gaat om cultuur. Dat komt doordat we zoveel mogelijkheden hebben in deze tijd. Zoals zelfs opleidingen die les geven over de verschillende culturen die er zijn. Zo kan ieder persoon zelf kiezen welke richting hij op gaat en welke interesse hij heeft.

Als voorbeeld neem ik de muziekcultuur. De meeste jongeren die horen bij een bepaald cultuur, zoals muziekcultuur. We hebben iedere dag te maken met muziek. Je ziet het op tv, je hoort het op de radio. Iedere persoon heeft een eigen smaak als het gaat om muziek. Maar niet alleen je eigen smaak heeft invloed op je muziek keuze. Ook je vrienden hebben invloed op de muziek die je kiest.

De drie belangrijkste stromingen van muziek in Nederland zijn:

- House
- Hardrock
- Rap

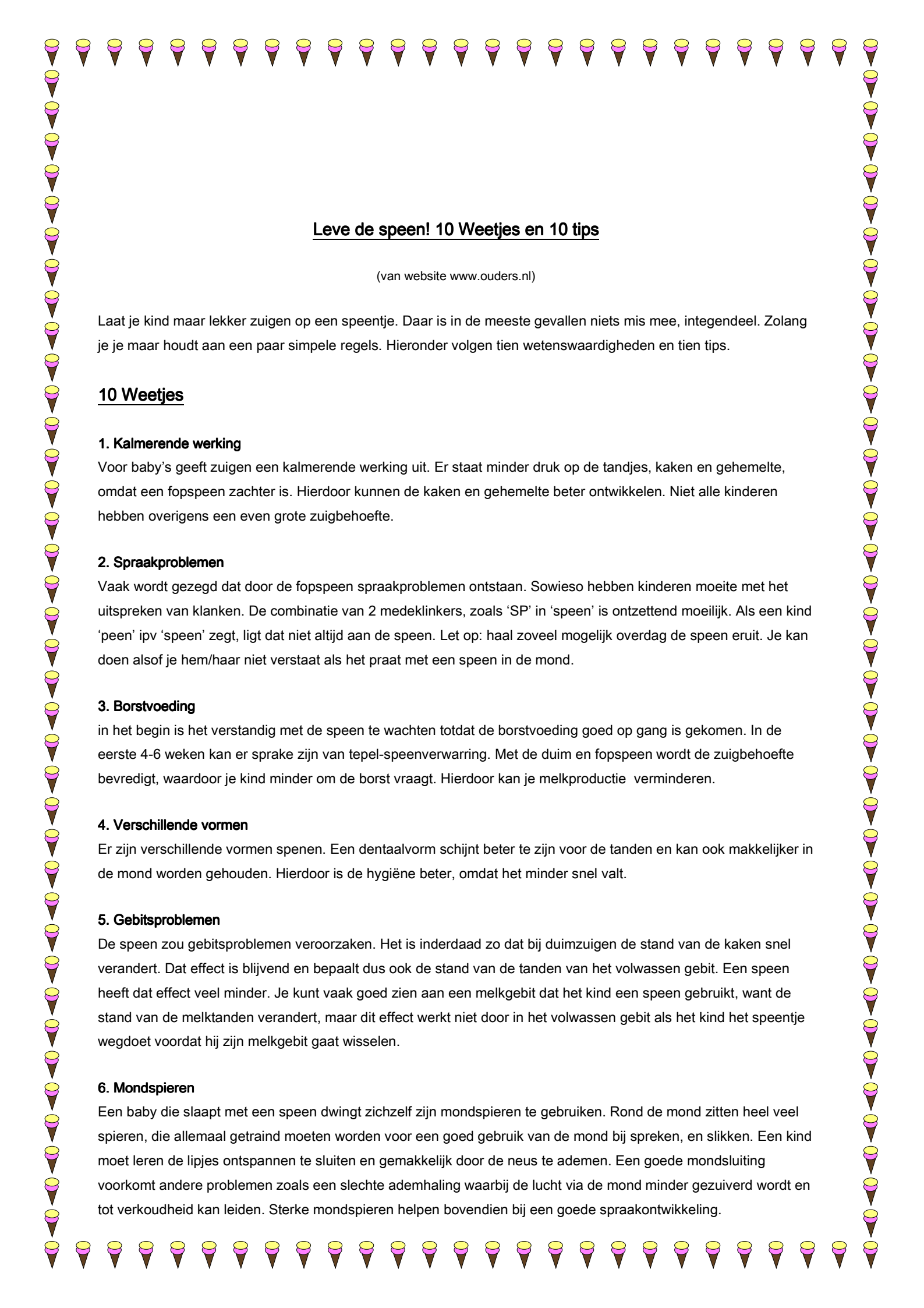
Als je ouder wordt, maakt het meestal niet uit tot welk cultuur je behoort, omdat je bewust bent van je eigen keuzes.

Cultuur is iets moois. Laten we ieders cultuur respecteren. Als diegene maar gelukkig is daarmee.

Dit was even een stukje over cultuur. Ik hoop dat het goed is overgekomen op jullie.

God bless you all.

Groetjes,
Esther (Amal)



Leve de speen! 10 Weetjes en 10 tips

(van website www.ouders.nl)

Laat je kind maar lekker zuigen op een speentje. Daar is in de meeste gevallen niets mis mee, integendeel. Zolang je je maar houdt aan een paar simpele regels. Hieronder volgen tien wetenswaardigheden en tien tips.

10 Weetjes

1. Kalmerende werking

Voor baby's geeft zuigen een kalmerende werking uit. Er staat minder druk op de tandjes, kaken en gehemelte, omdat een fopspeen zachter is. Hierdoor kunnen de kaken en gehemelte beter ontwikkelen. Niet alle kinderen hebben overigens een even grote zuigbehoefte.

2. Spraakproblemen

Vaak wordt gezegd dat door de fopspeen spraakproblemen ontstaan. Sowieso hebben kinderen moeite met het uitspreken van klanken. De combinatie van 2 medeklinkers, zoals 'SP' in 'speen' is ontzettend moeilijk. Als een kind 'peen' ipv 'speen' zegt, ligt dat niet altijd aan de speen. Let op: haal zoveel mogelijk overdag de speen eruit. Je kan doen alsof je hem/haar niet verstaat als het praat met een speen in de mond.

3. Borstvoeding

in het begin is het verstandig met de speen te wachten totdat de borstvoeding goed op gang is gekomen. In de eerste 4-6 weken kan er sprake zijn van tepel-speenverwarring. Met de duim en fopspeen wordt de zuigbehoefte bevredigt, waardoor je kind minder om de borst vraagt. Hierdoor kan je melkproductie verminderen.

4. Verschillende vormen

Er zijn verschillende vormen spenen. Een dentaalvorm schijnt beter te zijn voor de tanden en kan ook makkelijker in de mond worden gehouden. Hierdoor is de hygiëne beter, omdat het minder snel valt.

5. Gebitsproblemen

De speen zou gebitsproblemen veroorzaken. Het is inderdaad zo dat bij duimzuigen de stand van de kaken snel verandert. Dat effect is blijvend en bepaalt dus ook de stand van de tanden van het volwassen gebit. Een speen heeft dat effect veel minder. Je kunt vaak goed zien aan een melkgebit dat het kind een speen gebruikt, want de stand van de melktanden verandert, maar dit effect werkt niet door in het volwassen gebit als het kind het speentje wegdoet voordat hij zijn melkgebit gaat wisselen.

6. Mondspieren

Een baby die slaapt met een speen dwingt zichzelf zijn mondspieren te gebruiken. Rond de mond zitten heel veel spieren, die allemaal getraind moeten worden voor een goed gebruik van de mond bij spreken, en slikken. Een kind moet leren de lipjes ontspannen te sluiten en gemakkelijk door de neus te ademen. Een goede mondsluiting voorkomt andere problemen zoals een slechte ademhaling waarbij de lucht via de mond minder gezuiverd wordt en tot verkoudheid kan leiden. Sterke mondspieren helpen bovendien bij een goede spraakontwikkeling.

7. Middenoorontstekingen

Volgens een Nederlands onderzoek houdt het optreden van middenoorontstekingen verband met het zuigen op een speen. Een kind dat vaak middenoorontstekingen heeft, zou daarom het beste zo weinig mogelijk of helemaal niet meer een speen moeten gebruiken.

8. Rubber of siliconen?

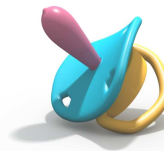
Spenen zijn gemaakt van rubber (latex) of van siliconen. Een siliconen speen heeft het voordeel dat er geen allergie door kan ontstaan. Ook is een siliconen speen sterker dan een rubberen speen. Rubber is wel soepeler, waardoor het nog minder effect heeft op de stand van de tanden en de kaken dan een siliconen speen.

9. Wiegendoed

Uit een groeiend aantal studies blijkt dat het gebruik van een fopspeen bij het inslapen wiegendoed kan helpen voorkomen. Een mogelijke reden zou kunnen zijn dat het kind rustiger inslaapt.

10. Minder omdraaien

Zuigt je kindje op een fopspeen, dan draait het zich minder om in zijn bedje. Bovendien wordt de tong naar voren geduwd bij het zuigen. Dit zorgt ervoor dat de keel meer vrij is. Ook dit zou bijdragen tot de voorkoming van wiegendoed.



10 Tips

1. Neem de speen nooit in je eigen mond

Nooit een speen in je eigen mond stoppen om hem 'schoon te maken'. Even snel onder de kraan is hygiënischer en ga je ook tandbederf te voorkomen.

2. Kook de speen regelmatig uit

Kook regelmatig de speen uit, omdat op die manier overdracht van speeksel en bacteriën verkleind wordt.

3. Koop regelmatig een nieuwe speen

Koop regelmatig een nieuwe speen. Door aan de speen te trekken, check je of het niet versleten is.

4. Kies de speen niet te groot

Een lange speen raakt de huid, waardoor je baby gemakkelijker braakt. Kies de speen dus niet te groot.

5. Denk aan de ring

Een speen zonder ring is handig voor het slapen, en eentje mét ring voor buiten (omdat je hem ergens aan vast kunt maken).

6. Haal de speen uit de mond tijdens het slapen

Laat je kind inslapen met een speen, maar haal hem uit zijn mond zodra hij slaapt. Duw lichtjes tegen de onderkaak zodat hij zijn mondje sluit. Als dat niet lukt, doordat de baby dan toch weer zijn duim pakt, wacht er dan nog even mee en probeer het later nog eens.

7. Wees voorzichtig met speenkoorden

Wees voorzichtig met touwtjes en kettingen aan de fopspeen. Ze kunnen gevaarlijk zijn. Zorg in ieder geval dat er geen touwtjes liggen in het bedje.

8. Leg meerdere speentjes in bed

Leg bij een grotere baby die zelf kan pakken, meerdere spenen in het bedje naast het kussen, zodat je kind er gemakkelijk eentje vindt als het wakker wordt.

9. Neem de speen niet mee naar buiten

Wen het kind eraan dat het speentje niet mee naar buiten gaat. Een speen is voor thuis, voor binnen. En het liefst nog specifieker: voor het slapen gaan, of op rozige momenten zoals vlak na het eten bij de tv, of na het bad en tijdens het wachten tot het eten klaar is.

10. Respecteer de magische grens

Zorg ervoor dat je kind uiterlijk vóór z'n 6e verjaardag van de speen af is. Ouders wisselen op het Forum van Ouders Online regelmatig tips uit over hoe je een kind het beste kunt afkicken van de speen. Het Forum is dé plek om inspiratie uit te halen voor als het zover is. De één kiest voor *cold turkey*, de ander voor langzaam afbouwen. Alles is goed als het werkt.

Wat is een RELATIE? LIEFDE of een GEVAAR?

Waarom gaan we eigenlijk een relatie aan? De meeste zeggen omdat ze van elkaar houden, anderen omdat ze niet graag alleen zijn. Maar is het je ook opgevallen dat in een relatie jullie samen veel problemen moeten oplossen? Problemen die je niet had toen je single was. Maar één ding is duidelijk; we zoeken allemaal iemand die van ons kan houden zoals we zijn! Iemand bij wie we kunnen uithuilen, iemand waar je in de nacht tegen aankruipt, iemand die bijna al je zorgen doet verdwijnen, iemand die je respecteert en uiteindelijk iemand die van je houdt, want liefde moet groeien!

Al deze dingen zoeken we in een man/vrouw, maar dit zie je niet bij de eerste ontmoeting. Ze komen niet met een bijsluiter wat je even kan lezen met de bijwerkingen. Maar toch ga je stoutmoedig een relatie aan met iemand, omdat hij/zij één van die dingen heeft, die jij zoekt en je hoopt de rest nog te vinden.

Maar een relatie kan zo veranderen in een gevaar, maar wanneer is het nou echt gevaar?

In veel relaties komt geweld voor of dit nou lichamelijk of geestelijk is. Gevaar is vanaf het begin al te zien, maar we zijn zo verliefd dat we dit niet willen zien. Vooral wij jonge moeders moeten voorzichtig zijn met wie we toelaten in ons leven. Het gaat niet meer alleen om ons, maar we hebben nu een kostbare bezit in ons leven en dat zijn onze kinderen. Wij zijn ook kostbaar, maar als moeders zijn we onbetaalbaar!!!

Relatie is een combinatie van liefde en gevaar, want je weet nooit wat er gebeurt. Sommigen van ons treffen snel de 'ware', de rest moet een hele lange weg afleggen om hem of haar te vinden. Deze weg is niet zo leuk. We komen nare mensen tegen die we zo snel mogelijk willen vergeten. Eigenlijk moeten we ze juist niet snel vergeten, want zij leren ons onbewust lessen van het leven. Deze bittere lessen kunnen we later gebruiken om liefde van gevaar te onderscheiden. De liefde is mooi, we moeten het niet opgeven. We moeten alleen voorzichtiger zijn. Hoe mooi de liefde ook is, het kan niet tegenop de liefde voor onze kinderen. Dus meiden, ga ervoor, maar met beleid!

Marie Kwaku



Speel - O - Theek " De Speeldoos "

WAT IS EEN SPEEL-O-THEEK?

Kinderen ontwikkelen zich snel. Daardoor hebben zij behoefte aan steeds ander speelgoed. Maar speelgoed is duur. De speel-o-theek biedt de oplossing. Bij de speel-o-theek kunt u speelgoed lenen voor kinderen van 0 t/m 12 jaar.

Wilt uw kind leren lezen- of rekenen? Of heeft hij of zij daar juist moeite mee ? In de speel-o-theek kunt u leer- en ontwikkelingsmaterialen lenen, zodat uw kind thuis kan oefenen. Dit zijn materialen waarmee de kinderen op school werken. Ook voor advies kunt u terecht bij de speel-o-theek.

WELK SPEELGOED HEEFT DE SPEEL-O-THEEK?

Bouw en constructie (o.a. Lego, Duplo, en Knex) / Puzzels, Spellen, cd's

Fantasie (o.a. garages, speelkeukens, Playmobil) / Zintuiglijk (babyspeelgoed)

Expressie (0.a. loopauto, en knutselmateriaal)

Het beschikbare speelgoed is onderverdeeld in hoofd- en bijartikelen. Per kind mag u twee hoofd en twee bijartikelen lenen. De kosten zijn: € 9,- per jaar per gezin. Om een kind lid te maken, moet u eenmalig € 1,25 inschrijfgeld betalen. Voor het lenen van een hoofdartikel voor 3 weken bedragen de kosten € 0.50 en voor een bijartikel € 0.25. **Leiding:** Yvonne van der Schelling & Corrie Hartman.

BEVERWAARD: Tel/Fax: 010-7074997

Trefpunt "de Focus" Oude wating 324, 3077 RE Rotterdam.

Uitleen op	Ochtend	middag	Avond
Dinsdag	9.00-11.30 uur	13.30-16.30 uur	18.30-20.00 uur
Woensdag	9.00-11.30 uur	13.30-16.30 uur	
Donderdag	9.00-11.30 uur	13.30-16.30 uur	

IJSSELMONDE: Tel 010-7074910

Trefpunt "de Dijk", Susannadijk 153, 3079VN Rotterdam.

Uitleen op	Ochtend	middag	Avond
Maandag	9.00-11.30 uur	13.30-16.30 uur	18.30-20.00 uur
Dinsdag	9.00-11.30 uur	13.30-16.30 uur	
Vrijdag	9.00-11.30 uur		

LOMBARDIEN: Tel 010-7074003

Trefpunt Lombardijen, Horatiusstraat 50, 3076XB Rotterdam

Uitleen op	Ochtend	middag	Avond
Dinsdag	9.00-11.30 uur	13.30-16.30 uur	
Woensdag	9.00-11.30 uur	13.30-16.30 uur	18.30- 20.00 uur
Donderdag	9.00-11.30 uur	13.30-16.30 uur	

Waarom komen en gaan bepaalde mensen in je leven?

Mensen komen in je leven om een bepaalde reden, voor een tijdje of een heel leven. Als iemand in je leven is om een reden, is het gewoonlijk omdat je een behoefte hebt geuit. Ze zijn gekomen om je te helpen door een moeilijkheid heen, je te begeleiden met ondersteuning en je fysiek, emotioneel of spiritueel te helpen. Dan, zonder dat jij iets verkeerd doet, of op zomaar een moment, zegt of doet deze persoon iets om de relatie te beëindigen. Soms gaan ze dood, soms lopen ze weg. Soms keren ze zich tegen jou en dwingen je tot een standpunt. Wat we ons dan moeten realiseren, is dat aan onze behoefte is voldaan, onze wens is vervuld, hun werk is gedaan.

Sommige mensen komen in je leven voor een tijdje, omdat het jouw beurt is om te delen, te groeien of te leren. Zij brengen je een ervaring, ze laten je lachen of ze kunnen je iets leren. Ze geven je een grote hoeveelheid vreugde. Het is echt, maar slechts voor een tijdje.

Relaties voor een heel leven leren je levenslessen, dingen waar je op kunt bouwen om zo een stabiele emotionele fundering te hebben. Het is jouw taak de lessen te accepteren. Hou van die persoon en stop wat je hebt geleerd in alle relaties en situaties van je leven.

Men zegt: *'Liefde is blind, maar vriendschap is helderziend'*.

RECEPT van www.smulweb.nl

Mexicaanse bladerdeeghapjes

Bereidingstijd:	20-30 minuten
Aantal personen:	4
Keuken:	Mexicaans
Smaak:	Pittig
Techniek:	Bakken
Soort gerecht:	Borrelhapjes
Hulpmiddelen:	Oven, bakplaat

Ingrediënten

175 g varkensgehakt half om half
1 eetlepel sesamzaad
1 sjalotje (fijngesnipperd)
½ eetlepel boter

1 eetlepel kruiden (Mexicaanse)
8 plakjes bladerdeeg
snufje zout
snufje peper (versgemalen)
1 ei (losgeklopt)
50 g maïskorrels





Vorbereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.

Meng in een kom het gehakt, Mexicaanse kruiden, sjalot, maïskorrels en ½ ei. Breng het gehaktmengsel op smaak met zout en peper. Vet een bakplaat in met boter.

Bereidingswijze

Snijd elk plakje bladerdeeg in vier even grote vierkante deeglapjes. Verdeel het gehaktmengsel over 8 plakjes bladerdeeg, dek het gehaktmengsel af met de andere plakjes bladerdeeg en druk de deegranden goed dicht.

Bestrijk de bovenzijde van het bladerdeeg met de rest van het losgeklopte ei en bestrooi het bladerdeeg met sesamzaadjes. Bak de 8 Mexicaanse bladerdeeghapjes op de bakplaat in het midden van de oven in ca. 20 minuten goudbruin en gaar.

Serveertips Leg de Mexicaanse bladerdeeghapjes op een schaal en serveer deze warm.

Tot slot;

Hier zijn enkele zeer nuttige websites waar je informatie kan vinden.

Belangrijke sites om goedkope spullen te krijgen;

www.tiernermoeders.nl

www.marktplaats.nl

www.speurders.nl

www.gratisoptehalen.nl

Websites gaande over onderwijs;

www.kennisnet.nl

Websites over (gezonde) voeding;

www.dietisten.nl

www.voedingscentrum.nl

www.smulweb.nl

Websites over opvoeding;

www.ouders.nl

www.budgetterenmetkinderen.com

www.voedingscentrum.nl

Nieuwsblad

Project Jonge Moeders



Jaargang 8, nummer 1

Perspect