

fresh



Vier de
zomer

FRISSE EN LICHT ZOMERGERECHTEN

ALLES VOOR EEN GEZELLIG

BUITENFEEST

IEDEREEN, DUBBELFRISSS!



INHOUD

6

SMAAK VAN HET SEIZOEN



Colofon

Fresh is een uitgave
van Huuskes.

Redactie

Afdeling Marketing &
Communicatie:
marketing@huuskes.nl

Adresgegevens

Postbus 6107
7503 GC Enschede
T. +31 (0)88 - 3836 000
E. info@huuskes.nl
I. huuskes.nl

Oplage

Fresh verschijnt vier keer
per jaar in een oplage van
4500 exemplaren.

Ontwerp/vormgeving

Digidee - creating brand love

Drukwerk

Drukkerij Roelofs, Enschede

Uitgave

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag
worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt
worden door middel van
druk, fotokopie, microfilm,
digitale publicatie of op
welke andere wijze ook,
zonder voorafgaande
toestemming van de uitgever.
Prijswijzigingen, zet- en
drukfouten voorbehouden.

Periode van deze Fresh

1 juni t/m 31 augustus 2019

VASTE RUBRIEKEN

- 4** **Uitgelicht**
Een selectie uit het
assortiment van Huuskes
- 12** **Weekmenu**
7 x lichte zomergerechten
- 22** **Huuskes weet raad**
Tips om goed te drinken
in de zomer
- 33** **Lezersrecept**
- 38** **Puzzel**



26

VAN BOER TOT BORD

Waar komt een groot
deel van de andijvie van
Huuskes vandaan?

IN THE SPOTLIGHT



**Kauffer's Flammenkuchen
gerookte ham & ui**

Verpakking: 2 x 260 gram **604901**  



15 gram
eiwit

**Boermarke Sinaasappelsap
eiwitverrijkt**

Verpakking: 950 ml **624617**  



Festini Fruitijsjes aardbei

Verpakking: 12 ijsjes **602572**  



Jumbo Helder appel-peer

Verpakking: 1,5 liter **671353**  



Elinas Griekse yoghurt honing

Verpakking: 4 x 150 gram **620157**  



Wittekerke Rosé witbier

Verpakking: 4 x 250 ml **671288**  



Jumbo Maaltijdsalade gegrilde kip

Verpakking: 4 x 450 gram **624712**  



Panesco Focaccia Rosmarino

Verpakking: 4 x 200 gram **605238**  



**Maza Hoemoes
zongedroogde tomaat**

Verpakking: 60 gram **624447**  

PETIT CHEF



Eiwitrijke mini-maaltijden voor **sneller herstel**



**Petit Kipgehaktbal
aardappel-asperge gratin**

Verpakking: 1 stuk à 120 gram of 12 stuks

604870 H 🍴



Petit Linzencurry met couscous

Verpakking: 1 stuk à 130 gram of 12 stuks

604873 H 🍴



**Petit Gehaktbal met
capucijners (natriumarm)**

Verpakking: 1 stuk à 130 gram of 12 stuks

604876 H 🍴



**Petit Kaastaart spinazie
(natriumarm & vegetarisch)**

Verpakking: 1 stuk à 130 gram of 12 stuks

604879 H 🍴



Petit Macaroni Italiano

Verpakking: 1 stuk à 130 gram of 12 stuks

604871 H 🍴



Petit Champignonrisotto

Verpakking: 1 stuk à 127 gram of 12 stuks

604874 H 🍴



**Petit Kipsaucijs met stampot
ijsbergsla**

Verpakking: 1 stuk à 125 gram of 12 stuks

604877 H 🍴



Petit Kipsaté met nasi kuning

Verpakking: 1 stuk à 120 gram of 12 stuks

604880 H 🍴



**Petit Zoetzure kip met rijst
(natriumarm)**

Verpakking: 1 stuk à 135 gram of 12 stuks

604872 H 🍴



Petit Pasta zalm (natriumarm)

Verpakking: 1 stuk à 110 gram of 12 stuks

604875 H 🍴



**Petit Spaghetti Bolognese
(vegetarisch)**

Verpakking: 1 stuk à 130 gram of 12 stuks

604878 H 🍴



Petit Procureur met zomerzuurkool

Verpakking: 1 stuk à 130 gram of 12 stuks

604881 H 🍴

Bestel ook de bijpassende pannetjes:

BK Bourgogne Cocottes rood (2 stuks) 671069 H 🍴
BK Bourgogne Cocottes zwart (2 stuks) 671070 H 🍴





CITRUSFRUIT

LEKKER FRIS & SAPPIG

MANDARIJN

GRAPEFRUIT

VROLIJK DOOR
HET STOFJE
SEROTONINE



SINAASAPPEL

LIMOEN

CITROEN

CITRUSWEETJES →

SMAAK VAN HET SEIZOEN

CITRUS WEETJES

MANDARIJN

Heb je trek in een gezond en zoet tussendoortje? Dan is een mandarijn een goede keuze. Het zit boordevol gezonde voedingsstoffen. De mandarijn kan helpen bij het voorkomen van hart- en vaatziektes, het mooi houden van je huid en het verbeteren van je ijzeropname uit voeding.

Mandarijn

Verpakking: 1 stuk 620393 

GRAPEFRUIT

Deze lekkere bittere vrucht heeft een friszoete bijmaak. En wist je dat een grapefruit anderhalf keer meer vitamine C bevat dan de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH)?

Grapefruit

Verpakking: 1 stuk 622604 



SINAASAPPEL

De geur van sinaasappels maakt het stofje serotonine in je lichaam aan. En juist van dit stofje wordt een mens heel vrolijk. Kortom: alleen al van het ruiken van sinaasappels word je blij!

Handsinaasappel

Verpakking: 1 stuk 620397 **H** 

LIMOEN

De limoen mag dan wel de kleinste citrusvrucht zijn, het is een rijke bron van vitaminen.

Pers een limoen uit en doe er een liter water bij en eventueel wat honing en voilà: je hebt je eigen goedkope én gezonde zomerdrank!

Limoen

Verpakking: 1 stuk 622634 **H** 

CITROEN

Citroenen geven het meeste sap wanneer ze op kamertemperatuur zijn. Om zoveel mogelijk sap uit een citroen te persen, kun je de citrusvrucht eerst een paar keer stevig rollen.

Citroen

Verpakking: 1 stuk 622601 **H** 



VARIEER MET DE **LIPTON** **FEEL GOOD SELECTION**

EEN THEE VOOR ELK MOMENT VAN DE DAG!

Begin de dag goed met een **ENERGISE** thee.

Deze zwarte theeën bevatten cafeïne voor een energieke start van de dag. Last van een after-lunch dip? De frisse groene theeën van **BALANCE** zijn een goede tegenhanger voor na de lunch. **REFRESH** jezelf in de middag met een zoetere fruit thee en eindig de dag met een thee uit de **RELAX** selectie om de nachtrust te bevorderen.



Meer informatie op [ufs.com/lipton](https://www.ufs.com/lipton)



Unilever
Food
Solutions

Proef onze heerlijke muffins



**FRANSE MUFFIN
HAZELNOOT-CHOCOLADE**
90g - 20 stuks per doos
Zoet kant en klaar
Code Délifrance: 78838
Code Huuskes: 604313



**VANILLEMUFFIN
CHOCO HAZELNOOT VULLING**
90g - 20 stuks per doos
Zoet kant en klaar
Code Délifrance: 78839
Code Huuskes: 605229



**FRANSE MUFFIN
BLUEBERRY**
90g - 20 stuks per doos
Zoet kant en klaar
Code Délifrance: 78840
Code Huuskes: 604265



**FRANSE MUFFIN
ABRIKOOS**
90g - 20 stuks per doos
Zoet kant en klaar
Code Délifrance: 78841
Code Huuskes: 604376



**FRANSE MUFFIN
CHOCO-WITTE CHOCOLADE**
90g - 20 stuks per doos
Zoet kant en klaar
Code Délifrance: 75116
Code Huuskes: 605226



**FRANSE MUFFIN
BANAAN-CHOCO FUDGE**
90g - 20 stuks per doos
Zoet kant en klaar
Code Délifrance: 75117
Code Huuskes: 605227



**GLUTENVRIJE MUFFIN
CHOCO**
90g - 20 stuks per doos
Zoet kant en klaar
Code Délifrance: 78435
Code Huuskes: 605228

slechts 1 uur
ontdooien!

Délifrance
LIVE EVERYDAY DELICIOUS

Délifrance Nederland B.V.
Keurmeesterstraat 19 - 2984 BA Ridderkerk
Postbus 4020 - 2980 GA Ridderkerk
Tel. +31-180-485111 - Fax +31-180-485192
E-mail: sales@delifrance.nl - www.delifrance.nl

7 X LICHTE ZOMERGERECHTEN

Lekker, licht én minimaal 20 gram eiwit per maaltijd: wij hebben zeven gerechten geselecteerd die perfect zijn om op een warme zomerse dag te eten.

LICHT & LUCHTIG

PASTASALADE MET
RUCOLA, ZONGEDROOGDE
TOMAAJTJES, FETA EN EI

Maandag

Salade pasta-pesto bianco

Verpakking: 1 kilo

250969



Rucola

Verpakking: 125 gram

624233



Zongedroogde tomaten

Verpakking: 280 gram

669332



Feta

Verpakking: 200 gram

624568

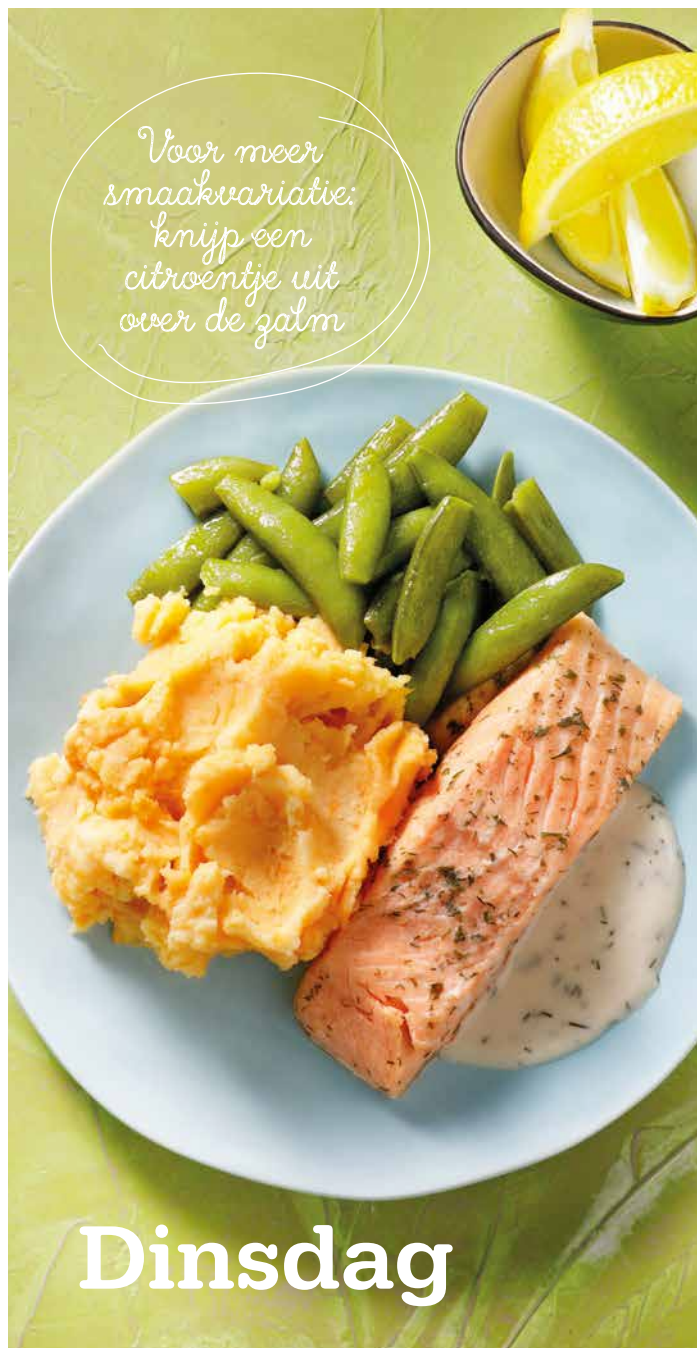


Eieren

Verpakking: 10 stuks

623403





Dinsdag

GESTOOFDE ZALMFILET
MET DILLES AUS, ZOETE
AARDAPPELPUREE EN
SUIKERPEULEN

Gestoofte zalmfilet

Verpakking: 300 gram

502650 H

Dillesaus

Verpakking: 500 gram, 1, 1,5 of 2 kilo

905406 H

Verpakking: 300 gram

505838

Suikerpeulen

Verpakking: 500 gram, 1, 1,5 of 2 kilo

905370 H

Verpakking: 450 gram

502727

Zoete aardappelpuree

Verpakking: 500 gram, 1, 1,5 of 2 kilo

906071 H

Verpakking: 450 gram

504608



Woensdag

WRAP MET SURINAAMSE
KIPSCHOTEL EN RAUWKOST
KOMKOMMER

Wrap

Verpakking: 6 stuks

660663 H

Surinaamse kipschotel

Verpakking: 500 gram, 1, 1,5 of 2 kilo

906016 H

Verpakking: 1050 gram

502732

Rauwkost komkommer

Verpakking: 1 kilo

250861 H

Verpakking: 100 gram

250905 H



Gebonden groentesoep

Verpakking: 500 gram, 1, 1,5 of 2 kilo

905580



Verpakking: 2 kilo

400992



Blend-burger

Verpakking: 1 stuk à 80 gram

407890



Meergranenbroodje

Verpakking: 6 stuks

650489



Rode uien

Verpakking: 1 kilo

251120



Komkommer

Verpakking: 1 stuk

623247



Cherrytomaten

Verpakking: 250 gram

622547



Slamix

Verpakking: 200 gram

251550



BROODJE
BLEND-BURGER
MET GEBONDEN
GROENTESOEP
Donderdag

Dagje
minder
vlees



Vrijdag

GEBAKKEN HEEKFILET MET TUINKRUIDENSAUS, PENNE EN BLADSPINAZIE MASCARPONE-KNOFLOOK

Gebakken heekfilet

Verpakking: 1 stuk à 90/110 gram

650054 H

Tuinkruidensaus

Verpakking: 500 gram, 1, 1,5 of 2 kilo

905397 H

Verpakking: 300 gram

502602 H

Penne rigate

Verpakking: 500 gram, 1, 1,5 of 2 kilo

905237 H

Verpakking: 450 gram

505442 H

Bladspinazie mascarpone-knoflook

Verpakking: 500 gram, 1, 1,5 of 2 kilo

905965 H

Verpakking: 450 gram

502730 H



Zaterdag

ZOMERZUURKOOL MET EEN VARKENSHAASJE EN JUS

Stamppot zomerzuurkool

Verpakking: 500 gram, 1, 1,5 of 2 kilo

905887 H

Verpakking: 1050 gram

502688 H

Varkenshaasje

Verpakking: 160 gram

400302 H

Jus

Verpakking: 500 gram, 1, 1,5 of 2 kilo

905272 H

Verpakking: 240 gram

502593 H

Alternatief

Mini varkensrollade

Verpakking: 3 stuks à 150 gram

502631 H



Zondag

KIP STROGANOFF MET WILDE RIJST EN EEN VENKELSALADE

Kip stroganoff

Verpakking: 500 gram, 1, 1,5 of 2 kilo

905197 H

Verpakking: 525 gram

505417 H

Wilde rijst

Verpakking: 500 gram, 1, 1,5 of 2 kilo

905490 H

Verpakking: 450 gram

505378 H

Venkelsalade

Verpakking: 1 kilo

251025 H

> HUUSKES INTRODUCEERT EEN COMPLEET VERNIEUWD ASSORTIMENT FRESH & FREEZE MAALTIJDEN

Fresh & Freeze vernieuwd



Fresh & Freeze
maaltijden zijn
verkrijgbaar
in HUIB en
Eten & Zo

Alle kenmerken van Fresh & Freeze op een rij:

Smakelijk en voedzaam

De maaltijden worden na bereiding geportioneerd en vervolgens in een shockfreezer bevroren. Hierdoor blijft de smaak, maar ook de voedingswaarde-kwaliteit optimaal behouden.

Geheel nieuw assortiment

Het assortiment bestaat uit meer dan 80 verschillende maaltijden. Daarbij is ook een breed assortiment natriumarme, vegetarische, gemalen en glad gebonden maaltijden beschikbaar.

Kleinere portie en minimaal 20 gram eiwit

De maaltijden zijn 400 gram per stuk en zijn daarmee iets kleiner dan onze koelverse individuele maaltijden van gemiddeld 450 gram. Daarbij bevatten de maaltijden minimaal 20 gram eiwit per maaltijd. Het hoge eiwitgehalte en de kleinere portie maakt de maaltijden bij uitstek geschikt voor ziekenhuizen en de minder grote eters in zorginstellingen.

Minimale voorraad en verspilling

De maaltijden zijn binnen één dag leverbaar en hebben een houdbaarheid van negen maanden. Dit betekent dat bij de inzet van deze maaltijden door het aanhouden van een minimale voorraad en de lange houdbaarheid van de maaltijden zelf voedselverspilling teruggebracht kan worden tot een minimum.

Nieuwe verpakking

De maaltijden zijn zorgvuldig geportioneerd en verpakt in een torusverpakking met een wegtrekbare folie aan de onderzijde. Na het verwarmen kan de folie eenvoudig aan de onderzijde worden weggetrokken. Hierdoor kunnen de maaltijden mooi op het bord worden gepresenteerd. Opscheppen en portioneren is dus niet nodig. Het zorgt dan ook voor minder verspilling van het eten.



Plaats de verpakking direct na het regenereren op een bord naar keuze en trek de onderzijde helemaal open. De maaltijd zakt nu perfect geportioneerd op het bord.



Til vervolgens de verpakking op, de maaltijd is nu klaar om uit te serveren.

BUITENFEEST!

DE ZOMER IS HET PERFECTE SEIZOEN VOOR EEN BUITENFEEST! HET IS EEN LEUKE ACTIVITEIT VOOR DE BEWONERS EN GOED VOOR DE SOCIALE CONTACTEN. WIST JE DAT DIT MISSCHIEN WEL NET ZO BELANGRIJK VOOR DE GEZONDHEID IS ALS GOED ETEN EN DRINKEN?

WIJ HELPEN JE EEN HANDJE MET TIPS HOE JE DIT HET BESTE AANPAKT. OP DE VOLGENDE PAGINA'S VIND JE INSPIRATIE VOOR SIMPELE EN SNELLE HAPJES.

Smoothie mango-passie

Verpakking: 6 x 250 ml 621785 H

Smoothie ananas-kokos

Verpakking: 6 x 250 ml 621791 H

Smoothie appel-aardbei

Verpakking: 6 x 250 ml 621781 H

Tafelloper 0,4 x 24 meter

Verpakking: 1 stuk 670481 H

Extra sfeer met leuke aankleding!



Placemats (30 x 40 cm)

Verpakking: 100 stuks 670477 H



Servetten (3 laags, 33 x 33 cm)

Verpakking: 50 stuks 670485 H

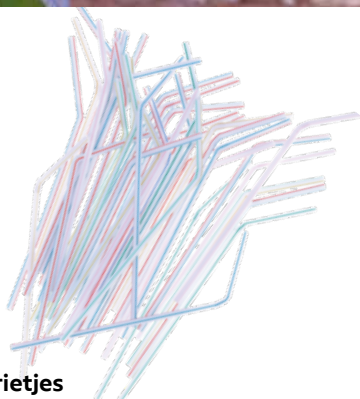


Vlaggenlijn gekleurd (10 meter)

Verpakking: 1 stuk 671171 H

vrolijke
kleuren

simpele
& snelle
hapjes



Buigrietjes

Verpakking: 40 stuks **663753** 



Drinkbeker groen

Verpakking: 25 stuks **671227** 



Bekertjes bamboe

Verpakking: 100 stuks **671235** 



Roggebrood met haring, uitjes en aardappelsalade

Roggebrood

Verpakking: 500 gram

650707 H 🍴

Haring

Verpakking: 1 stuk à 83 gram

650379 H 🍴

Uienblokjes

Verpakking: 200 gram

622061 H 🍴

Salade aardappel-augurk

Verpakking: 500 gram

250959 H 🍴



Stokbrood met een Indische borrelbal en satésaus

Stokbrood

Verpakking: 2 stuks

668142 H 🍴

Indische borrelbal

Verpakking: 1 stuk à 40 gram

400204 H

Satésaus

Verpakking: 500 gram

403664 H

664764 H 🍴



Fruitspiezen

Satéprikkers (180 mm)

Verpakking: 200 stuks

667752 H 

Fruitsalade

Verpakking: 1 kilo

251145 H 

Ananasstukjes

Verpakking: 1 kilo

251153 H 

Mangostukjes

Verpakking: 1 kilo

251162 H 



Roomijsbekers met advocaat en slagroom

Roomijsbeker

Verpakking: beker à 100 ml

600145 H 

Advocaat

Verpakking: 500 ml

660557 H 

Slagroom

Verpakking: 250 gram

624073 H 

COOLDOWN

TIPS OM GOED TE (BLIJVEN)
DRINKEN IN DE ZOMER



HUUSKES WEET RAAD

Met warm weer is het belangrijk om minstens 1,7 liter per dag te blijven drinken. Helaas reddten veel mensen dat niet en vooral bij kwetsbare mensen is dit een probleem. Met deze tips motiveer je je cliënten en patiënten om voldoende te drinken.

1

WATER MET FRUIT

Maak het drinken aantrekkelijk(er) en verras de patiënt of cliënt. Het ideale zomerdrankje: water met fruit!

'MAKKELIJK TE MAKEN, LAAG IN CALORIEËN EN OP EN TOP ZOMERS!'

Ook leuk: maak fruitijsblokjes
Vul de vakjes van een ijsblokjesvorm met fruit, giet er water bij en laat deze bevriezen.

4

NIET TE KOUD

Zorg dat je de drankjes niet ijskoud serveert.

'KAMERTEMPERATUUR IS HET BESTE, WANT KOUDE DRANKJES GEVEN HET LICHAAM HET VERKEERDE SEINTJE.'

De hersenen denken dan al gauw dat je behoefte aan vocht is verzadigd, terwijl dat niet het geval is.

'Aanrader: met warm weer minstens 1,7 liter per dag drinken'

2

GEKLEURDE DRINKGLAZEN

'PRESENTEER EEN DRANKJE OP EEN LEUKE MANIER'

Gebruik bijvoorbeeld felgekleurde drinkglazen in plaats van doorzichtige glazen. Dit zorgt ervoor dat er over het algemeen meer gedronken wordt, omdat de glazen beter waargenomen kunnen worden.

5

DRINKEN BIJ VERZORGENDE HANDELINGEN

'STIMULEER OM MEER TE DRINKEN'

Stimuleer je patiënt of cliënt meer te drinken door een groter glas water te geven bij (zelf)verzorgende handelingen, zoals tandenpoetsen en het innemen van medicijnen.

3

BIJ DE MAALTIJD

Serveer bij iedere maaltijd een glas water, melk of sap.

6

AANDACHT

'GA ALS HET KAN BIJ DE PATIËNT OF CLIËNT ZITTEN EN 'PRAAT' HET DRANKJE NAAR BINNEN'

Aandacht en afleiding zorgt ervoor dat er makkelijker gedronken wordt. Kwetsbare mensen - met name ouderen - hebben een verminderde dorstprikkel, dus ze vergeten te drinken. Daarbij hebben ze vaak moeite om te drinken, omdat ze pijn hebben, moe of lusteloos zijn.

7

ZIEN DRINKEN, DOET DRINKEN

Probeer patiënten of cliënten bij elkaar aan het drinken te zetten. Zien drinken doet drinken, net als eten dat doet.

HUUSKES PRESENTEERT

Le petit-grand dessert

Het toetje is hét moment om je cliënten en patiënten te verrassen en extra aandacht te geven. Niets is zo aantrekkelijk als een tafel vol kleine versies van de lekkerste desserts. Ideaal voor mensen die niet kunnen kiezen! Van Gils heeft in het assortiment heerlijke desserts met minder suiker, minder e-nummers en natuurlijke kleur- en smaakstoffen.



Vanille ijs met karamelsaus

Vanille ijs met aardbeisous

Sundae aardbei ijs

Verpakking: 15 x 197 ml

604015 H 🍷

Sundae caramel ijs

Verpakking: 15 x 197 ml

604014 H 🍷



Cheesecake cassis

Verpakking: 24 x 140 ml

604059 H 🍷



Cheesecake aardbei

Verpakking: 24 x 140 ml

604105 H 🍷



- > Minder suiker
- > Natuurlijke kleur- en smaakstoffen
- > Geen gelatine
- > 100% vegetarisch

Tip

Serveer de toetjes op een grote houten plank of een mooie schaal. Ideaal voor als je met een grote groep aan tafel zit en iedereen van alles wat wil proeven.



Luxe coupe peche melba

Verpakking: 12 x 150 ml

604016 H 🍷



Luxe coupe dame blanche

Verpakking: 12 x 150 ml

604017 H 🍷



Luxe coupe limoncello

Verpakking: 12 x 150 ml

604018 H 🍷



Tea of Life - For a Fair deal!



Het assortiment van Tea of Life bestaat uit een groot aantal kwaliteiten thee en kruiden. Pure en eerlijke kwaliteiten, direct van de plantage, vers verpakt. Tea of Life produceert in Sri Lanka met lokale arbeiders. De theeplantages in oorsprong liggen op zo'n 1.500 meter hoogte in ideale klimatologische omstandigheden. Bij het plukken met de hand worden alleen de bovenste twee blaadjes en een knop geplukt. Dit geeft de beste thee.

Het hele Tea of Life assortiment is fairtrade gecertificeerd. Fairtrade betekent betere handelsvoorwaarden voor arbeiders in ontwikkelingslanden. Zo kunnen zij investeren in hun bedrijf en leefomstandigheden voor een duurzame toekomst. Naast de fairtrade bijdrage maakt Tea of Life de producten steeds duurzamer; bijvoorbeeld door het verminderen van verpakkingsmateriaal zoals folie en het gebruik van biologisch afbreekbare materialen.

www.tea-of-life.eu





VAN BOER *tot Bord*

De andijvie van Huuskes

Bij Huuskes verwerken we circa 75.000 kilo andijvie per jaar. Graag laten we zien waar deze groente vandaan komt en hoe wij de andijvie verwerken in de meest gezonde en lekkere gerechten.



Kevin Voesten
Andijvieteler bij Van Osch Groenteprodukties



Uit het Limburgse Leunen

Een deel van onze andijvie komt uit het Limburgse Leunen, van Van Osch Groenteproducties. Na een prachtige rit langs uitgestrekte weilanden ontmoeten we Kevin, medewerker van Van Osch Groenteproducties. Hij steekt enthousiast van wal: "Andijvie is een echte alleskunner. Rauw, gewokt, gekookt of lekker door een stampot. Mijn favoriet? De stampot andijvie natuurlijk!"

Geen negen-tot-vijf mentaliteit

De eerste andijvieplanten gaan medio maart de grond in. Op z'n vroegst kunnen deze dan in mei geoogst worden. Een uitgegroeide andijvie heeft een mooi geel hart met daar omheen gezonde groene bladeren.

Gedurende het seizoen worden er bij Van Osch Groenteproducties telkens weer nieuwe andijvieplanten geplant, zodat ze kunnen blijven oogsten. De planten groeien goed op een vochthoudende en voedzame bodem. Tot ongeveer eind oktober kan er geoogst worden.

Kevin: "We zijn wel volledig afhankelijk van het weer. Slecht of te warm weer kan de volledige oogst in gevaar brengen. We houden het weer dus altijd nauwlettend in de gaten. Als er slecht weer aankomt en het is de dagen ervoor mooi, maken we extra lange dagen. Bepaald geen negen-tot-vijf baan dus."



Andijvie van Huuskes

Eenmaal bij Huuskes wordt de groene bladgroente op de versafdeling voorgesneden en grondig in ijswater gewassen.

'Andijvie is een alleskunner; rauw, gewokt, gekookt of door een stampot'

**Keuken
Huuskes**

De koks in de keuken van Huuskes maken vervolgens van andijvie verschillende gerechten, zoals stampot andijvie en andijvie á la crème.



FRITTATA PRIMAVERA

Frittata 'Primavera'

Hoofdgerecht Lunchgerecht

30 minuten 1 bakplaat

Dit heb je nodig voor 1 bakplaat

■ Keukenspullen

> bakplaat (28 x 40 cm) > bakpapier > mengkom > spatel

■ Ingrediënten

- > 9 eieren
Verpakking: 10 stuks 623403 H
- > 120 ml (plantaardige) melk
Verpakking: 250 ml 668654 H
- > 1 courgette
in blokjes gesneden (1 x 1 cm)
Verpakking: 1 stuk 622516 H
- > 200 gram groene aspergetips
Verpakking: 4 x 100 gram 624668 H
- > 150 gram cherrytomaatjes
Verpakking: 250 gram 622547 H
- > Zwarte olijven (zonder pit)
Verpakking: 220 gram 666906 H
- > Peterselie
Verpakking: 1 bos 622532 H
- > Basilicum
Verpakking: 1 bos 622500 H
- > Bieslook
Verpakking: 1 bos 622502 H
- > 200 gram zoete aardappelblokjes
Verpakking: 1 kilo 250189 H
- > 100 gram feta
Verpakking: 200 gram 624568 H
- > Olijfolie
Verpakking: 500 ml 668517 H
- > Zout
Verpakking: 125 gram 661030 H
- > Peper
Verpakking: 50 gram 667667 H

Zo maak je het

1 > Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel de aspergetips, courgette- en zoete aardappelblokjes over de bakplaat en besprenkel met olijfolie, peper en zout. Rooster 8 minuten in de voorverwarmde oven.

2 > Breek de eieren in een kom en schenk de melk erbij. Doe kruiden, peper en zout bij de eieren en klop goed door elkaar. Schenk het eiermengsel over de ovengroenten. Verdeel de cherrytomaatjes, olijven en de feta over het eiermengsel. Bak in ongeveer 20 minuten tot de bovenkant goudkleurig is en de eieren gestold zijn. Haal uit de oven en laat iets afkoelen voordat je de frittata serveert.

RECEPT VAN
TV-KOK
*Sandra
Ysbrandy*

Meringue-rol

Traktatie Dessert
6 personen 40 minuten

Luchtige
TRAKTATIE!

Dit heb je nodig

■ Keukenspullen

> bakplaat (28 x 40 cm) > bakpapier > mixer > mengkom > spatel

■ Voor de meringue

- > 120 gram vloeibaar eiwit
Verpakking: 1 kilo 623338 H
- > 250 gram kristalsuiker
Verpakking: 1 kilo 669174 H
- > 1 theelepel vanillesuiker
Verpakking: 465 gram 666207 H
- > 1 theelepel witte wijnazijn
Verpakking: 500 ml 661454 H
- > 1 theelepel maïzena
Verpakking: 200 gram 664794 H

■ Voor de room

- > 400 ml slagroom (geklopt)
Verpakking: 500 ml 620892 H
- > 100 gram mascarpone
Verpakking: 250 gram 624228 H
- > 1 eetlepel poedersuiker
Verpakking: 250 gram 669593 H

■ Voor de vulling

- > 150 gram frambozen
Verpakking: 150 gram 622608 H
- > 2 eetlepels grof gehakte amandelen (ongezouten) of amandelschaafsel
Verpakking: 125 gram 667228 H

MERINGUE-ROL

Zo maak je het

1 > Verwarm de oven op 160°C. Doe de vloeibare eiwit in een kom en klop stijf met een mixer. Voeg de suiker toe en ga door met mixen tot er een stevig, glanzend eiwitschuim ontstaat.

2 > Spatel de vanillesuiker, witte wijnazijn en maïzena erdoor en strijk de meringue uit over de bakplaat. Bak circa 30 minuten in de oven. Laat afkoelen.

3 > Kiep de afgekoelde meringue uit de vorm op een nieuw stuk bakpapier, zodat de onderkant boven komt te liggen.

4 > Doe de room en de mascarpone in een mengkom met de poedersuiker. Mix het mengsel met een mixer stijf. Verspreid het voorzichtig over de voor-malige onderkant van de meringue, maar bewaar een of twee eetlepels voor de garnering. Laat een smalle rand rondom de meringue roomvrij.

5 > Strooi de frambozen over de room. Rol de meringue vanaf de korte kant voorzichtig op, gebruik daarbij het bakpapier om het rollen te vergemakkelijken. Leg de rol op een serveerschaal. Besmeer de bovenkant met de rest van de room en zet nog minstens een half uur in de koelkast.

6 > Bestrooi de rol voor het serveren met wat poedersuiker en strooi de amandelen over de room.



Maakt gewone kaas weer bijzonder

HET VERHAAL VAN DE BEROEMDE RIJPERIJ

uit Reeuwijk

In het pittoreske Zuid-Hollandse Reeuwijk woont een bijzondere familie. Échte kaasliehebbers. Al sinds de 17e eeuw wordt door deze familie kaas gerijpt en verkocht. De rijperij, waar de kazen liggen te rusten op 30 jaar oude Scandinavische vurenhouten planken, staat midden in het dorp. Om de zoveel tijd wordt de kaas liefdevol met de hand omgedraaid. **En dat proef je.**

We bieden grootverpakkingen gesneden en geraspte kaas of hotelblokken om zelf te versnijden tot bijvoorbeeld blokjes of plakken. Maar ook handige 1-persoonsverpakkingen om te serveren bij een individuele broodmaaltijd of in een cateringbuffet.

Gouda hotelblok jong belegen

Verpakking: 2 x 4 kg **621831** ➔ **H**

Gouda hotelblok belegen

Verpakking: 2 x 4 kg **623286** ➔ **H**

Mosterdkaas hotelblok

Verpakking: 1 stuk á 5,25 kg **621835** ➔ **H**

Tuinkruidenkaas hotelblok

Verpakking: 1 stuk á 5,15 kg **621836** ➔ **H**



H = Verkrijgbaar in HUIB

VERGEERHOLLAND.COM

HET FAVORIETE RECEPT VAN LISET & SEBASTIAAN

ASPERGESCHOTEL MET KABELJAUW



**Liset en Sebastiaan
Liberein Ariënsstaete, Enschede**

Liset en Sebastiaan zijn beide werkzaam bij Liberein Ariënsstaete, locatie de Bosuil in Enschede. Op de verpleegafdeling wonen ouderen met dementie in een kleinschalige en huiselijke omgeving. Er wordt dagelijks vers gekookt en de bewoners

worden zoveel mogelijk betrokken bij het voorbereiden van de maaltijd. "Ook laten we de bewoners vaak meedenken over de maaltijd", vertelt Liset. "Ze zijn, net als Sebastiaan en ik dol op asperges. En extra lekker met vis en een lekker sausje!"

Niets leukers dan recepten met elkaar delen. In deze rubriek vertelt een lezers zijn of haar favoriete recept.

Aspergeschotel met kabeljauw

Hoofdgerecht | 8 personen | 40 minuten

Dit heb je nodig

■ Keukenspullen

> ovenschaal > stamper > pan > dunschiller

■ Ingrediënten

- > 1 kilo witte asperges
Verpakking: 1 kilo 623935 H
- > 4 pakjes saus voor asperges
Verpakking:
1 pakje à 40 gram 667544 H
- > 1 kilo aardappelen
Verpakking: 1 kilo 622418 H
- > 300 gram hamreepjes
Verpakking: 300 gram 621133 H
- > Bosui (gesneden 3 mm)
Verpakking: 250 gram 251351 H
- > 4 tomaten
Verpakking: 1 stuk 620386 H
- > 200 gram geraspte kaas
Verpakking: 500 gram 624152 H
- > 8 mootjes kabeljauw
Verpakking:
1 stuk à 120 gram 650209 H
- Verpakking: 200 gram 602590
- > 1 klontje roomboter
Verpakking: 250 gram 623708 H

Zo maak je het

- 1** > Verwarm de oven op 200 °C en vet de ovenschaal in met roomboter.
- 2** > Begin met het schoonmaken van de asperges. Snijd twee centimeter van de onderkant af en schil de asperges met een dunschiller. Doe de asperges in een pan met water en kook in circa 10 minuten gaar. Ondertussen kook je in een andere pan de aardappelen.
- 3** > Verwarm de saus en voeg de hamreepjes, gesneden tomaat en ringen bosui toe.
- 4** > Giet vervolgens de aardappelen af, stamp fijn en leg in de ovenschaal.
- 5** > Giet de saus over de aardappelen en leg de asperges er over. Bestrooi met geraspte kaas.
- 6** > Zet de ovenschaal circa 15 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is.
- 7** > Bak vervolgens de kabeljauw - met roomboter - in de pan en serveer met de aspergeschotel. Eet smakelijk!

MET ZOETE AARDAPPEL

COUSCOUS-SALADE

Zoete aardappel is dé trend! De vraag naar zoete aardappelen stijgt. In Duitsland en Engeland is dit veelzijdige knolgewas niet meer van de menukaart weg te denken. Sterker nog, gasten vragen hierom. Uit onderzoek blijkt dat 80% van de gasten in Duitsland vragen om zoete aardappel gerechten wanneer ze uit eten gaan en ze zijn bereid hier meer voor te betalen dan voor normale aardappelgerechten. Hetzelfde geldt voor de gasten in Engeland. Interessant toch? Het leuke is dat je met zoete aardappel ontzettend goed kan variëren en onderscheiden.



**Aviko Sweet
Potato Diced**

Zoete aardappelen zijn een bron van vezels en rijk aan vitamine A. Door een unieke stoomtechniek blijven de natuurlijke voedingsstoffen behouden en dat proef je!

Meer recepteninspiratie?
Kijk op www.vierhetseizoen.nl

Couscoussalade met zoete aardappel

Hoofdgerecht | 8 personen | 30 minuten

Dit heb je nodig

■ Ingrediënten

- > 1 kilo Aviko Sweet Potato Diced
Verpakking: 2,27 kilo 604845 H
- > 1 pak couscous
Verpakking: 275 gram 668009 H
- > 500 gram tuinbonen
Verpakking: 680 gram 668746 H
- > 450 ml artisjokhartes
Verpakking: 6 x 450 ml 668799 H
- > 2 sjalotten
Verpakking: 300 gram 622584 H
- > Basilicum
Verpakking: 1 bos 622500 H
- > Handje amandelen
Verpakking: 125 gram 667228 H
- > 1 teentje knoflook
Verpakking: 1 bol 622521 H
- > Olijfolie extra vierge
Verpakking: 500 ml 668517 H
- > Sap van drie limoenen
Verpakking: 1 stuk 622634 H
- > Kappertjes
Verpakking: 720 ml 661389 H

Zo maak je het

- 1** > Verwarm de oven voor op 220°C. Leg de aardappelblokjes op de bakplaat en bak ze in 15-18 minuten bruin en gaar in de oven.
- 2** > Doe hierna de couscous in een schaal, schenk er 800 ml heet water op en laat circa vijf minuten wellen.
- 3** > Kook de tuinbonen in vier minuten beetgaar en halveer intussen de artisjokhartes, snipper de sjalotten, hak de blaadjes basilicum fijn en de amandelen grof. Giet hierna de tuinbonen af en laat goed uitlekken.
- 4** > Roer de couscous met een vork los, rasp de knoflook boven de couscous. Voeg de olijfolie, het limoensap, de kappertjes en het basilicum toe en roeren maar.
- 5** > Schep ook de zoete aardappelblokjes, tuinbonen, artisjokhartes en sjalotjes door de couscous. Breng op smaak met peper en zout.





FRICO KAAS

ÉCHT HOLLANDSE KAAS

KAAS WAAR WE TROTS OP ZIJN

Volgens authentiek recept gemaakt van melk van Nederlandse koeien die grazen in Nederlandse weilanden. Combineer dit met Frigo's rijke kaashistorie en het vakmanschap van onze kaasmakers en je krijgt een kwaliteitskaas met een pure, volle en licht zilte smaak. Geheel natuurlijk en op houten planken gerijpt. En dat proef je.



7 PLAKS VERPAKKINGEN

621241	Frico Gouda 48+ jong	175g
620227	Frico Gouda 48+ jong belegen	175g
621242	Frico Gouda 48+ belegen	175g
621243	Frico Gouda 48+ komijn jong belegen	175g



1 PLAKS VERPAKKINGEN

621261	Frico Gouda 48+ jong	20g
620214	Frico Gouda 48+ jong belegen	20g
620215	Frico Gouda 48+ belegen	20g
620218	Frico Gouda 48+ oud	20g
620216	Frico Gouda 48+ jong belegen komijn	20g

Frico biedt smakvolle Goudse kaas in diverse verpakkingen, variërend van 1-plaks verpakking en hersluitbare 7-plaks verpakking tot grootverpakking.





Initiatief van Huuskes

Eerste Hollandse Gezelligheidskwiss bij TMZ laat oude tijden herleven

Op woensdag 24 april 2019 vond de eerste Huuskes Hollandse Gezelligheidskwiss plaats.

Terwijl er in de nieuwe TMZ-vestiging De Meulenhof in Tubbergen druk verhuisd werd, was het in de kantine van de naastgelegen voetbalclub Tubbergse Voetbal Club (TVC '28) groot feest. Onder begeleiding van een quizmaster, lekkere hapjes en drankjes genoten 33 bewoners en ruim 30 medewerkers en vrijwilligers van de Hollandse Gezelligheidskwiss. De interactieve quiz, waar de deelnemers met behulp van stemkastjes actief betrokken werden, liet bij

iedereen weer oude tijden herleven. In de 40 vragen kwam er van alles aan bod uit de periode vanaf de jaren '30 tot nu. Beelden van het polygoonjournaal, voorwerpen van vroeger, cabaret en de liedjes van toen.

De Hollandse Gezelligheidskwiss wordt door Huuskes in samenwerking met Nationaal Ouderenfonds aangeboden.

Nieuw

Regenereerposters van Huuskes

Naast een eigen voedselveiligheidsposter heeft Huuskes nu ook regenereerposters, waarin stap-voor-stap wordt uitgelegd hoe de maaltijden van Huuskes verwarmd moeten worden. Er zijn drie verschillende posters: één poster om maaltijden te verwarmen in een combi-oven, één poster om maaltijden te verwarmen in een heteluchtoven en één poster om maaltijden te verwarmen met contactwarmte.

De posters zijn zowel in een Nederlandse als een Duitse versie te verkrijgen en gratis aan te vragen via: info@huuskes.nl



Alle eieren naar 1 ster Beter Leven keurmerk

Eieren van Huuskes

Alle eieren van Huuskes komen van pluimveehouderij Reggedal Eieren in Enter. Deze pluimveehouderij heeft sinds kort het 1 ster Beter Leven keurmerk. Dit betekent dat de kippen vrij kunnen scharrelen, frisse lucht krijgen en met minder hennen bij elkaar zitten.

Fresh & Fair

Al onze Fresh & Fair artikelen zijn te vinden in HUIB, onder het kopje favorieten.

Fresh & Fair

Het duurzame assortiment van Huuskes

Bij Huuskes is eten en drinken niet alleen lekker en gezond. Wanneer mogelijk kiezen we voor artikelen die rekening houden met milieu, mens en dier. Deze duurzame producten hebben we verzameld onder Fresh & Fair, onze duurzame assortimentsselectie.

In het Fresh & Fair assortiment vind je al onze biologische, fairtrade, diervriendelijke en milieuvriendelijke artikelen. Zodoende kun je als klant eenvoudig duurzame keuzes maken in ons assortiment en dagen we samen een steentje bij aan een duurzamere voedselketen.

Onafhankelijke keurmerken

De producten in Fresh & Fair zijn geselecteerd op basis van onafhankelijke keurmerken op het gebied van duurzame voeding. Denk aan keurmerken als Beter Leven, EKO, Fairtrade en Milieukeur. Dit zijn betrouwbare en transparante keurmerken die de hoogste eisen hanteren als het gaat om milieu, dierenwelzijn en eerlijke handel. Omdat Fresh & Fair is opgebouwd vanuit deze kwalitatieve keurmerken, ben je er als klant altijd van verzekerd dat je Fresh & Fair aankopen daadwerkelijk duurzaam zijn.



FRESH & FAIR

Tijd voor jezelf

Win
EEN GOEDGEVULD
THEEPAKKET!

In elke Fresh is er met de puzzel leuke prijzen te winnen. Wil je kans maken op een goedgevuld theepakket? Streep dan de woorden uit het lijstje af in de woordpuzzel!

Hoe werkt het?

De woorden zitten horizontaal, verticaal, diagonaal en in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overgebleven letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

Woordpuzzel

V	M	A	N	D	A	R	I	J	N	M	Z	L	I	E	G	A	E	L
S	R	S	E	B	N	D	E	Z	I	O	T	E	O	R	N	D	S	I
A	Z	M	I	A	D	M	E	X	M	H	F	P	A	E	A	V	E	M
R	A	O	E	R	I	R	E	E	E	E	U	P	T	L	F	O	I	O
R	L	O	B	B	J	R	R	M	H	N	E	A	A	M	R	C	Z	E
E	M	T	D	E	V	E	A	C	E	F	M	S	T	E	U	A	O	N
T	F	H	R	C	I	F	T	M	R	O	L	A	T	E	I	A	E	V
I	I	I	A	U	E	I	K	U	T	E	E	A	N	Z	T	T	N	E
U	L	E	A	E	T	E	I	Y	P	M	W	N	B	U	I	T	E	N
R	E	S	S	E	E	T	R	P	E	T	O	I	N	N	J	T	O	K
F	T	T	P	W	L	R	A	R	I	I	G	S	B	U	S	U	L	E
S	U	A	S	N	E	D	I	U	R	K	N	I	U	T	B	I	E	L
U	S	I	T	H	R	N	R	C	I	T	R	O	E	N	L	N	M	S
R	J	G	C	A	G	F	R	I	T	T	A	T	A	E	O	F	R	A
T	I	N	A	U	S	E	I	P	S	T	I	U	R	F	K	E	E	L
I	M	I	E	D	A	L	A	S	A	T	S	A	P	N	J	E	T	A
C	O	R	A	U	W	K	O	S	T	S	A	L	A	D	E	S	A	D
F	O	A	E	B	L	E	N	D	B	U	R	G	E	R	S	T	W	E
L	R	H	E	S	T	L	O	O	K	R	U	U	Z	R	E	M	O	Z

- ☐ AARDAPPELSALADE
- ☐ AARDBEIEN
- ☐ ADVOCaat
- ☐ ANDIJVIETELER
- ☐ BARBECUE
- ☐ BLEENBURGER
- ☐ BUITEN
- ☐ CHERRYTOMATEN
- ☐ CITROEN
- ☐ CITRUSFRUIT
- ☐ FRITTATA
- ☐ FRUITJESBLOKJES
- ☐ FRUITSPIES
- ☐ FRUITWATER
- ☐ GRAPEFRUIT
- ☐ HARING
- ☐ LIMOEN
- ☐ MANDARIJN
- ☐ MERINGUEROL
- ☐ MIXER
- ☐ PASTASALADE
- ☐ PETITCHEF
- ☐ RAUWKOSTSALADE
- ☐ ROOMIJS
- ☐ SEIZOEN
- ☐ SINAASAPPEL
- ☐ SMOOTHIES
- ☐ TERRAS
- ☐ THEMAFEEST
- ☐ TUINFEST
- ☐ TUINKRUIDENSAUS
- ☐ VENKELSALADE
- ☐ WATERMELOEN
- ☐ WEEKMENU
- ☐ ZALMFILET
- ☐ ZOMER
- ☐ ZOMERZUURKOOL

Winnen

Heb je de oplossing gevonden? Stuur dan het antwoord samen met je naam, e-mailadres, telefoonnummer en woonplaats naar marketing@huuskes.nl t.a.v. Woordpuzzel Fresh mei - juni 2019. Meedoen kan tot en met 30 augustus 2019. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd.

Oplossing Fresh maart/april 2019

De oplossing van de woordpuzzel in maart/april was: "De smaken van de Italiaanse keuken".

BUITENHUIS OLD AMSTERDAM BITTERBALLEN



BUITENHUIS OLD AMSTERDAM BITTERBALLEN

De kenmerkende, pittige en lichtzoete smaak van Old Amsterdam is door Buitenhuis nu verwerkt in een bitterbal.

Deze heerlijke kaasbitterbal is een perfecte aanvulling op de borrelkaart. Deze luxe bitterballen zijn per 40 stuks verpakt. **Nu tijdelijk inclusief 5 Old Amsterdam tafelkaartjes!**



Puur natuur
kan je proeven

