

fresh



GEZONDER ETEN
VAN ONTBIJT TOT
AVONDMAALTIJD

GEZOND DE ZOMER DOOR!

**Dubbel
Drank**

DUBBEL FRUIT DUBBEL POWER!

**Rijk aan
vitamine C!**

Vol van smaak!



Voor DubbelDrank combineren we de lekkerste vruchten tot een heerlijke en verrassende fruitdrink. Dubbel genieten dus en rijk aan vitamine C!

Bouw weerstand op!

In deze onzekere tijd is het extra belangrijk om je weerstand op peil te houden en gezond te (blijven) eten. Dat is waar deze zomereditie van de Fresh dan ook om draait. We geven je onder andere tips om op een slimme én lekkere manier extra groenten en gezond te eten volgens de Schijf van Vijf én zelf fruitijsjes te maken.



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 3000 exemplaren.

Ontwerp/vormgeving

Digidee - creating brand love

Drukwerk

Drukkerij Roelofs, Enschede

Uitgave

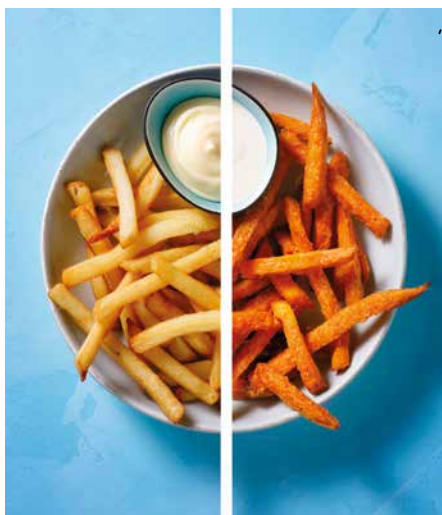
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, digitale publicatie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Prijswijzigingen, zet- en drukfouten voorbehouden.

Periode van deze Fresh

1 juni t/m 31 augustus 2020

VASTE RUBRIEKEN

- 6** **Smaak van het seizoen**
Kleurrijk zomerfruit
- 16** **Weekmenu**
Zomerse wereldgerechten
- 30** **Huuskes weet raad**
Elke dag gezond met de Schijf van Vijf



36
VERBORGEN
GROENTEN

IN THE SPOTLIGHT

HUUSKES KENT EEN RUIM ASSORTIMENT.
WE ZETTEN ONZE PRODUCTEN GRAAG IN HET ZONNETJE.



CSM
Chocolademuffins

Verpakking: 24 stuks **604712**



Johma
Kip-mangosalade

Verpakking: 50 gram **624918**



Aviko
Mini-aardappelgratins fine herbs

Verpakking: 1 kilo **605362**



Johma
Twents kruidentuintje salade

Verpakking: 2,5 kilo **624920**



Delifrance
Snackring feta-olijf

Verpakking: 24 stuks **605526**



Oliehoorn
Vegan mayonaise

Verpakking: 900 ml **672542**



1 STUK BEVAT
10,5 GRAM EIWIT!

Royal Smilde
Snackquiche 3 kazen

Verpakking: 24 x 85 gram **605468**



Bieze
Komkommersalade

Verpakking: 100 gram **620422**



Oliehoorn
Sweet chili chipotle

Verpakking: 900 ml **672543**

GROEN & GEZOND

DE GROENTEN OP DEZE
PAGINA ZIJN IN DE MEESTE
GEVALLEN HET JAARROND BIJ
HUUSKES BESCHIKBAAR.



Spitskool

623295 H 🗑️

DE ZOMERSE
VITAMINETOPPERS
VAN HUUSKES!



Artisjok

623496 H 🗑️



Sugarsnaps

622480 H 🗑️



Bloemkool

622461 H 🗑️



Broccoli

623290 H 🗑️



Andijvie

623477 H 🗑️



Spinazie

622557 H 🗑️



Paksoi

622467 H 🗑️



Paprika

622529 H 🗑️

GEZOND *zomerfruit*



DE TWEE STUKS FRUIT PER
DAG ZIJN EEN FEESTJE MET AL
HET LEKKERS WAT DE ZOMER
TE BIEDEN HEFT

AANKOOP & BEWAREN

Zomerfruit is ontzettend gevoelig voor schimmels.

Raak het fruit na aankoop zo min mogelijk aan en eet het zo snel mogelijk op.

Wil je zomerfruit langer bewaren? Vries het dan in. Na het ontdooien verliezen de vruchtjes hun stevigheid, maar je kunt ze dan nog wel gebruiken in sauzen, smoothies of bakrecepten.

BOSFRUIT

Zomerfruit wordt ook wel bosfruit genoemd. In de natuur kun je deze vruchten namelijk vaak in het bos vinden.

Bramen

Bramen zijn lid van de rozenfamilie en bestaan uit een kern met meerdere kleine vruchtjes rondom. Hoe groter ze zijn, hoe lekkerder. Bramen zijn rijp wanneer ze paarsblauw van kleur zijn en makkelijk loslaten van de plant.

Verpakking: 150 gram **622600**  

Rode bessen

Rode bessen heten ook wel aalbessen en hebben een (fris)zure smaak. Lekker in taarten, een jam of bij een dessert. Ook zijn ze supergezond. Zo zijn ze rijk aan vezels en vitamine C.

Verpakking: 180 gram **623262**  



SUPERFOOD

Bosbessen

Bosbessen vallen in het rijtje van de 'superfoods'. Ze zijn een rijke bron van vezels en bevatten veel vitamine C en A. Daarbij zijn ze heel erg lekker!

Verpakking: 125 gram **622599**  

Aardbeien

Je kunt heel eenvoudig controleren of aardbeien rijp zijn. Dat kun je namelijk ruiken. Ruik je niets, wacht dan nog even met eten. Verwijder het kroontje pas na het wassen, anders zuigen de aardbeien zich vol met water en smaken ze minder zoet.

Verpakking: 500 gram **251770**  



PASTASALADE MET SPINAZIE, AARDBEIEN, KIP & MOZZARELLA

Balsamicoazijn

Verpakking: 500 ml

661456 H



Aardbeien

Verpakking: 500 gram

251770 H



Spinazie

Verpakking: 500 gram

251475 H



Basilicum

Verpakking: 1 bos

622500 H



Mini-mozzarellabolletjes

Verpakking: 150 gram

623351 H



Kipfilet

Verpakking: 4 stuks

331119 H



Fusilli

Verpakking: 500 gram

669713 H



ZOMERSE MAALTIJDSALADE MET EEN BRAMENDRESSING

Bramen

Verpakking: 150 gram

622600 H 

Little gem

Verpakking: 200 gram

623075 H 

BRAMENDRESSING*

Rucola

Verpakking: 125 gram

624233 H 

Appel

Verpakking: 1 stuk

622704 H 

Feta

Verpakking: 200 gram

624568 H 

Komkommer

Verpakking: 1 stuk

623247 H 

Walnoten

Verpakking: 500 gram

623598 H 

Rode ui

Verpakking: 250 gram

250565 H 

* Maak de salade met af met een bramendressing

■ Ingrediënten

- > 100 gram bramen 622600 H 
- > 1 theelepel honing 663925 H 
- > 1 eetlepel balsamicoazijn 661456 H 
- > 3 eetlepels olijfolie extra vierge 668517 H 

Mix alle ingrediënten in een blender tot een glad geheel en zeef vervolgens door een fijne zeef. Breng de dressing op smaak met peper en zout.

DE PERFECTE FRITES VOOR DE ZORG



Frites is een product dat een gerecht naar een hoger niveau kan tillen. Één voorwaarde: ze moeten dan wel van superieure kwaliteit zijn. Overtref de verwachtingen van bewoners en patiënten met de extra knapperige frites van McCain.

Altijd warm en knapperig

Frites is bij uitstek geschikt om het verschil te maken in elk menu, want wie is er nu niet dol op krokante frites? Het vinden van de juiste balans tussen perfecte frites en een snelle bereiding is geen eenvoudige taak, zeker in de zorg. De SureCrisp frites van McCain zijn het beste van beiden en blijven na een korte bereiding van 2,5 minuut gegarandeerd 20 minuten warm en knapperig.

McCain SureCrisp

605667 H



FOODSERVICE
SOLUTIONS



DE ZOETE TRAKTATIE IN DE ZOMER

Fruitig roomijs in een beker



Verwen bewoners en cliënten met roomijs van Van Gils. Het ijs heeft een volle fruitsmaak en is op ambachtelijke wijze bereid. En handig: de bekertjes zijn voorzien van een deksel, zodat je op je eigen tempo van het ijs kunt genieten.

Verkrijgbaar in verschillende smaken:

Roomijsbeker chocolade
Roomijsbeker dame blanche
Roomijsbeker pistache
Roomijsbeker banaan

Verpakking: 24 x 120 ml

604518 H
604519 H
601001 H
600999 H

Roomijsbeker aardbei
Roomijsbeker bosvruchten-yoghurt
Roomijsbeker mokka
Roomijsbeker advocaat

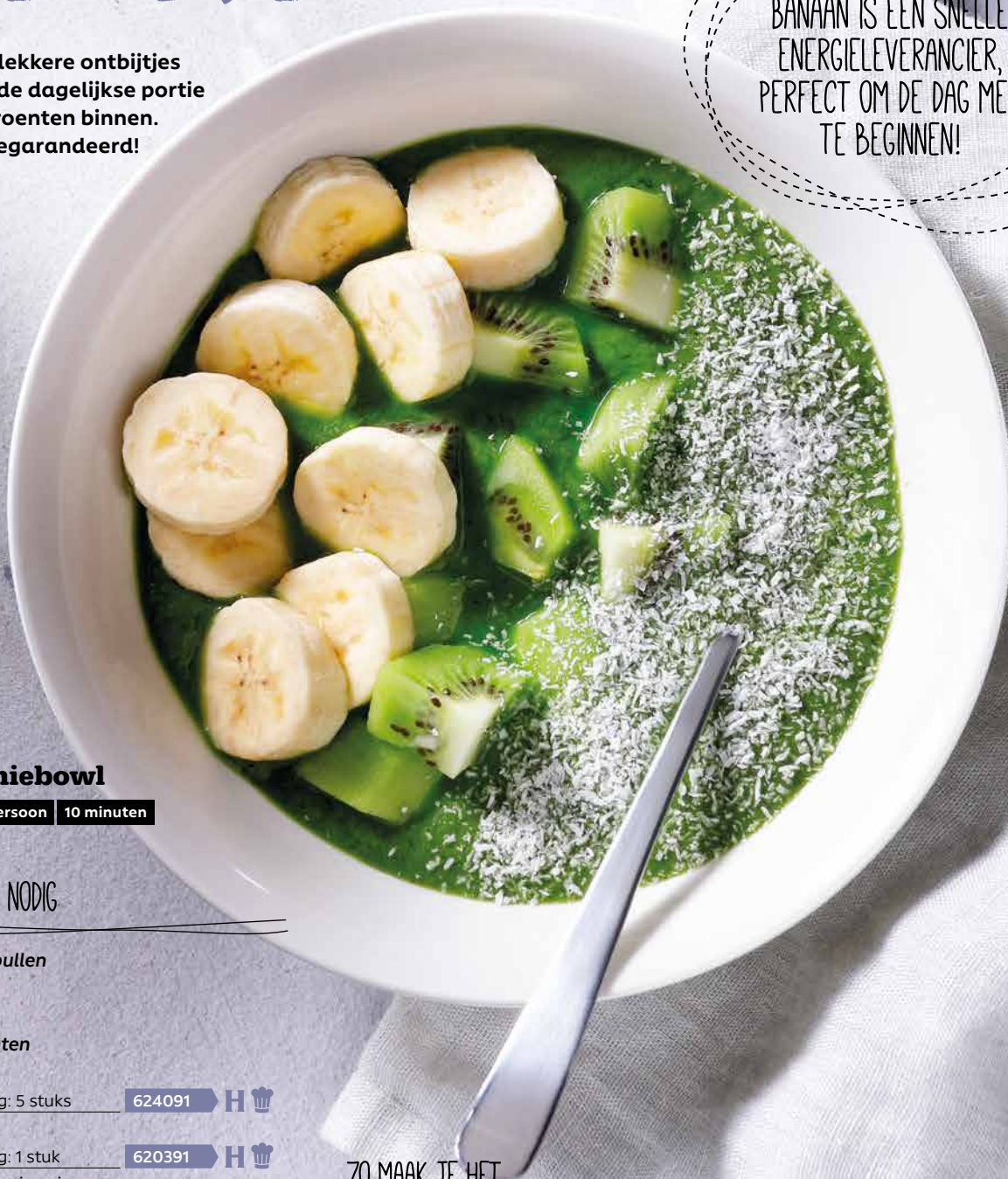
Verpakking: 24 x 120 ml

600994 H
601002 H
600997 H
600998 H

EEN GEZONDE START

Met deze lekkere ontbijtjes heb je zo de dagelijkse portie fruit en groenten binnen. Energie gegarandeerd!

BANAAN IS EEN SNELLE ENERGIELEVERANCIER, PERFECT OM DE DAG MEE TE BEGINNEN!



Smoothiebowl

Ontbijt | 1 persoon | 10 minuten

DIT HEB JE NODIG

■ Keukenspullen

> blender

■ Ingrediënten

> 1 banaan

Verpakking: 5 stuks **624091**  

> 1 kiwi

Verpakking: 1 stuk **620391**  

> 50 gram spinazie

Verpakking: 500 gram **622557**  

> Sap van een halve citroen

Verpakking: 1 stuk **622601**  

> Honing naar smaak

Verpakking: 250 gram **663925**  

> Geraspte kokos naar smaak

Verpakking: 100 gram **669123**  

ZO MAAK JE HET

Schil de banaan en de kiwi en snijd in stukjes. Doe deze samen met de spinazie, een handje kokosrasp, de citroensap en honing in de blender. Zorg wel dat je van de banaan, kiwi en de kokosrasp wat overhoudt voor de garnering. Blend tot het een mooi glad geheel is en schenk uit in een kom. Even garneren en de smoothiebowl is klaar om te serveren!

Gezonde ontbijtpizza

Ontbijt 1 persoon 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

■ Keukenspullen

> grillpan

■ Ingrediënten

> 1 wrap

Verpakking: 6 stuks

660663



> Halve avocado

Verpakking: 1 stuk

622626



> 2 eieren

Verpakking: 6 stuks

623404



> 50 gram gerookte zalm

Verpakking: 100 gram

650328



> 4 groene asperges

Verpakking: 450 gram

624061



ZO MAAK JE HET

1 > Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Prak het met een vork en breng op smaak met peper en zout.

2 > Blancheer de groene asperges circa twee minuten, giet af en bestrijk met olie. Grill ze in een hete grillpan, keer regelmatig en leg ze op een bord apart.

3 > Verwarm de wrap in een hete pan zonder olie of boter en leg op een bord. Verdeel de geprakte avocado over de wrap. Bak hierna de eieren en leg deze ook op de wrap.

4 > Snijd de gerookte zalm in stukken en leg samen met de groene asperges op de wrap.





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 Frico'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.



Smakelijk en voedzaam, Royal Smilde Foods dekt de tafel!

Het familiebedrijf, Royal Smilde, is als voedingsmiddelenproducten in 1863 opgericht. Met meer dan 1800 verschillende producten kunt u gemakkelijk en verantwoord uw menu samenstellen. De salades van Fano zijn niet alleen overheerlijk, maar ook hoog in eiwit. De snack Pies & Quiches zijn ambachtelijk geproduceerd en bevatten een (eiwit) rijke vulling. Bebo biedt overheerlijke margarine aan die uitermate geschikt zijn, om in te zetten bij ondervoeding!

Fano Broodsalades

Zalmsalade



Kip-satésalade



Ei-bieslooksalade



Ook verkrijgbaar: Tonijnsalade - 624056,
Oude kaas salade - 623975

The Pie Factory Snack pies & Snack Quiches

- ✓ Ambachtelijk geproduceerd
- ✓ Gemaakt van knapperig bladerdeeg en met een rijke vulling
- ✓ Geschikt als hartig, eiwitrijk tussendoortje
- ✓ Verkrijgbaar in snackformaten met smakelijke recepten
- ✓ Zonder conserveermiddelen en kunstmatige kleur- en smaakstoffen.

Snack pies



Snack Quiches



Ook verkrijgbaar Snack Quiche Lorraine - 605467

Bebo Smeren

Bebo Vital

- ✓ 80% vet
- ✓ Rijk aan vitamine D
- ✓ Vegan
- ✓ Rijk aan omega 3
- ✓ Allergeenvrij
- ✓ Rijk aan calcium
- ✓ Zonder kunstmatige kleur- en smaakstoffen



Bebo Margarine

- ✓ 80% vet
- ✓ Vegan
- ✓ Allergeenvrij
- ✓ Zonder kunstmatige kleur- en smaakstoffen



Bebo Daily gold

- ✓ 80% vet
- ✓ Met 25% roomboter
- ✓ Volle botersmaak
- ✓ Direct smeerbaar
- ✓ Halal



Goed eten begint bij Royal Smilde.

WAT ETEN WE VANDAAG?

Deze gerechten hebben een werelds tintje. Daarnaast zet je ze snel op tafel en geven ze je weer volop zomerse energie!

LEKKER MET EEN
ZOETE AARDAPPEL
ROERBAKSCHOTEL

Maandag HOLLANDSE KONINGSBURGER

Koningsburger

Verpakking: 1 stuk á 100 gram 400203 H

Hamburgerbroodje

Verpakking: 24 stuks 604555 H

Courgette

Verpakking: 1 stuk 622516 H 🍷

Tomaat

Verpakking: 1 stuk 620386 H 🍷

Uienringen

Verpakking: 500 gram 622384 H 🍷

Zoete aardappel roerbakschotel

Verpakking: 1 kilo 906172 H

Stroganoffsaus

Verpakking: 1 kilo 403775 H

Dinsdag

INDISCHE RODE CURRY MET NASI KUNING

DAGJE
ZONDER VLEES

Rode curry (vegetarisch)

Verpakking: 1 kilo

408251 H

Nasi kuning

Verpakking: 1 kilo

402584 H



IN STUKJES SNIJDEN EN BAKKEN
TOT ZE GOULDBRUIJN ZIJN

VOOR EEN
ZOMERSE SPAANSE
FIESTA!

Woensdag

SPARERIBS MET SPAANSE PATATAS BRAVAS

Spareribs

Verpakking: 100 gram

402172 H

Spareribs

Verpakking: 4 x 100 gram

360929 H 🗑️

Pofaardappelen

Verpakking: 2 stuks

623941 H 🗑️

Tomatensaus

Verpakking: 1 kilo

403710 H

Oranje salade

Verpakking: 1 kilo

251021 H 🗑️

Donderdag

OOSTERSE ZOMERSTAMPPOT

Stamppot paksoi met perzik

Verpakking: 1 kilo

406185

H

Kip-koningsfilet

Verpakking: 1 stuk á 110 gram

400541

H

Jus

Verpakking: 1 kilo

402221

H



GEVULD MET STUKJES PERZIK



Vrijdag

ITALIAANSE GNOCCHI MET KABELJAUW EN GEGRILDE GROENTEN

Kabeljauw in tomatenkruim

Verpakking: 1 stuk á 100 gram

507219 H

Gnocchi

Verpakking: 1 kilo

407190 H

Gegrilde groenten

Verpakking: 1 kilo

409203 H

Pestosaus

Verpakking: 1 kilo

406035 H



Zaterdag

AFRIKAANSE COUSCOUS MET KALKOEN IN ZOETZURE SAUS

Afrikaanse couscous

Verpakking: 1 kilo

409399 H

Kalkoen in zoetzure saus

Verpakking: 1 kilo

402499 H

Worteltjes

Verpakking: 1 kilo

403455 H

Zondag

PITABROODJE MET GRIEKSE KIPGYROS

Pitabroodje

Verpakking: 2 x 5 stuks

672375 H **Griekse gyros**

Verpakking: 1 kilo

408673 H

Rauwkostsalade met wortel

Verpakking: 1 kilo

250872 H

Knoflooksaus

Verpakking: 250 gram

669939 H 

ALSOF JE OP
VAKANTIE BENT IN
GRIEKENLAND!



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 jonge kaas gesneden plakken

Verpakking: 200 gram 624121 **H**

Gouda jong belegen kaas gesneden plakken

Verpakking: 200 gram 624122 **H**

Gouda belegen kaas gesneden plakken

Verpakking: 200 gram 624124 **H**

Gouda oude kaas gesneden plakken

Verpakking: 200 gram 624115 **H**



H = Verkrijgbaar in HUIB

VERGEERHOLLAND.COM

The Maza logo is a stylized, blue, cursive script of the word 'Maza'.

mediterranean
delicacies

LEKKER GENIETEN DOE JE MET MAZA

De zes favoriete smaken van Maza zijn er
nu ook in handige portieverpakkingen

Kijk voor lekkere recepten op www.maza.nl

  @MASMASMAZA



Hoemoes Tuinkruiden 624451 12 x 60 gram

Hoemoes 624446 12 x 60 gram

Muhammara 624449 12 x 60 gram

Baba Anoesch 624448 12 x 60 gram

Hoemoes Zongedroogde Tomaat 624447 12 x 60 gram

Hoemoes Ras el Hanout 624450 12 x 60 gram

SUPER *Smoothies*

GROENE SMOOTHIE
DIE GOED VULT DOOR
DE AVOCADO

EEN FRISSE
START IN EEN
GLAS

1

2

3

KLEURRIJKE
SMOOTHIE MET GEMBER
VOOR EXTRA PIT

Deze smoothies zitten bomvol vitaminen voor extra weerstand!

BEET IT! EEN
VITAMINEBOM MET
RODE BIET

ZACHT & ROMIG:
OOK LEKKER ALS
ONTBIJT

4

5

BEKIJK DE RECEPTEN OP DE VOLGENDE PAGINA

- ✓ FRIS
- ✓ GEZOND
- ✓ KLEURRIJK
- ✓ EXTRA PIT
- ✓ ZACHT
- ✓ ROMIG

Gebruik een blender voor het maken van deze gezonde smoothies.



1

Groene smoothie

Dranken 1 persoon 5 minuten

Dit heb je nodig

■ Ingrediënten

- > 125 ml water
- > Halve avocado 622626
- > 1 kiwi 620391
- > 1 hand spinazie 622557
- > Halve eetlepel gembersiroop 668515
- > Halve eetlepel citroensap 665904

Zo maak je het

Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil en doe in de blender. Schil de kiwi, snijd in grove stukken en doe dit in de blender. Voeg ook het water toe. Doe de spinazie, de gembersiroop en het citroensap erbij en laat de blender draaien tot het een glad geheel is. Schenk de smoothie in het glas en serveer.



2

Gele smoothie

Dranken 1 persoon 5 minuten

Dit heb je nodig

■ Ingrediënten

- > 100 ml water
- > 75 gram ananasblokjes (bevoren) 603982
- > Halve mango 623272
- > 1 stengel bleekselderij 622504

Zo maak je het

Schil de mango en snijd in grove stukken. Snijd ook de bleekselderij en doe samen met de mango- en ananasblokjes in de blender. Voeg water toe en mix tot een gladde smoothie. Schenk in een glas en serveer.



3

Oranje smoothie

Dranken 1 persoon 5 minuten

Dit heb je nodig

■ Ingrediënten

- > 125 ml sinaasappelsap 669251
- > 1 perzik 623998
- > 2 wortels 622064
- > Stukje gember 622518

Zo maak je het

Snijdt de perzik en wortels in stukken en doe in de blender. Voeg ook de sinaasappelsap en het stukje gember toe en mix tot een gladde smoothie. Schenk de smoothie in een glas en serveer.



4

Paarse smoothie

Dranken 1 persoon 5 minuten

Dit heb je nodig

■ Ingrediënten

- > 100 ml sinaasappelsap 669251
- > 1 rode biet (voorgekookt) 623511
- > 1 hand bosbessenmix 602604
- > 1 banaan 624108

Zo maak je het

Snijdt de banaan en rode biet in stukken en doe in de blender. Voeg ook de bosbessenmix en sinaasappelsap toe en mix tot een gladde smoothie. Schenk de smoothie in een glas en garneer met bosbessen.



5

Roze smoothie

Dranken 1 persoon 5 minuten

Dit heb je nodig

■ Ingrediënten

- > 125 ml magere yoghurt 620947
- > 1,5 eetlepel havermout 670299
- > 75 gram frambozen (bevoren) 602605
- > Halve eetlepel honing 663925

Zo maak je het

Schenk de yoghurt in de blender en voeg de frambozen toe. Doe de honing en havermout erbij en mix tot een gladde smoothie. Schenk de smoothie in een glas en garneer met frambozen.

TIP > VERVANG DE FRAMBOZEN EENS DOOR ANDER DIEPVRIESFRUIT, ZOALS AARDBEÏEN, KERSEN OF BESSSEN

ETEN & ZO WORDT VERNIEUWD!

Eind 2020 is er een vernieuwde versie van Eten & Zo beschikbaar. In deze update krijgt de bestelapp van Huuskes voor de kleinschalige zorg een aantal functionele verbeteringen voor nóg meer bestelgemak.

“Maaltijden en boodschappen voor de kleinschalige zorg met gemak besteld.”



De belangrijkste verbeteringen zijn:



Sneller en makkelijker zoeken

Dagelijks eten en drinken bestellen voor een woongroep hoeft niet ingewikkeld te zijn. We doen er alles aan om jouw werk makkelijker te maken. De vernieuwde versie beschikt over een verbeterde zoekfunctie, zodat je sneller en makkelijker vindt wat je zoekt.

Bestellingen annuleren & wijzigen

In de vernieuwd versie van Eten & Zo is het mogelijk om bestellingen te annuleren en wijzigen.

Meer informatie of klant worden?

Om te kunnen bestellen met Eten & Zo heb je een account nodig. Hiervoor kun je contact opnemen met één van onze accountmanagers. Zij komen graag bij je langs om de app bij je zorgorganisatie te demonsteren en meer te vertellen over de dienstverlening van Huuskes.



ETEN&ZO





DE
VEGETARISCHE
SLAGER™



MEET THE NEW MEAT

PENNE ARRABIATA

INGREDIËNTEN VOOR 10 PERS.

- 2st rode ui
- 1st rode chili peper
- 8g Knorr Professional Knoflook Puree
- 20g olijfolie
- 20g Knorr Primerba Rode Pesto
- 600g Knorr Collezione Italiana Tomato Pronto Napoletana
- 600g De Vegetarische Slager NoMince Vegetarische Rulgehakt
- 2st courgettes
- 2st aubergines
- 800g Knorr Collezione Italiana Penne
- g zout
- 1bos waterkers
- 150g vegan kaas

BEREIDING

Saus: Snijd de rode ui en de chili peper in brunoise en stoof ze samen met de knoflook in de olie. Voeg de rode pesto toe en bak deze rustig mee. Voeg de tomatensaus toe en breng het geheel rustig aan de kook. Snijd ondertussen de aubergine en de courgette in brunoise. Bak de gesneden aubergine en de courgette in wat olie. Bak het vegan gehakt in wat olie bruin en voeg dit samen met de groenten aan de saus toe. Kook de pasta in water met zout "al dente" en giet deze af. Meng de pasta met de saus.

Opmaak: Verdeel de pasta over de borden. Garneer met waterkers en rasp er wat vegan kaas over.



Ambachtelijk gebakken

de enige echte



kant en klaar
Veldt's
Pannenkoeken

Pannenkoeken bakken voor een grote groep cliënten of bewoners kan een heel karwei zijn. Met de kant-en-klare pannenkoeken van Veldt's is dit geen probleem meer. Alleen even opwarmen en klaar! Veldt's Pannenkoeken produceren producten met uiterste zorg en vakmanschap. De pannenkoeken zijn in verschillende varianten verkrijgbaar. Naturel, met spek of stukjes appel.

Pannenkoek naturel

Verpakking: 15 stuks

602394 H 

Pannenkoek met spek

Verpakking: 15 stuks

600372 H 

Pannenkoek met appel

Verpakking: 10 stuks

600375 H 

Pannenkoek met spek & appel

Verpakking: 10 stuks

604063 H 

Elke dag gezond met de SCHIJF VAN VIJF



Eten volgens de Schijf van Vijf?
Bekijk dan ons ABCD-menu
op www.huuskes.nl

De Schijf van Vijf is het voorlichtingsmodel van het Voedingscentrum en laat zien wat gezonde producten zijn en hoeveel je er dagelijks van moet eten voor de meeste gezondheidswinst. Maar hoe pas je het toe in de praktijk voor cliënten, patiënten of bewoners?

Groente en fruit

Dit vak bestaat uit zowel groente als fruit. Je hebt deze producten allebei nodig om gezond te zijn en te blijven. Het advies: eet tenminste 250 gram groenten en twee porties fruit per dag.

Tip: spreid je dagelijkse porties groenten en fruit over de dag. Denk aan plakjes komkommer of banaan op brood, snackgroenten als tussendoortje of eet een (fruit)salade als lunch.

Brood, graanproducten en aardappelen

In dit vak spelen (volkoren) graanproducten de hoofdrol, zoals brood, havermout, pasta en zilvervliesrijst. Deze groep levert veel energie en andere voedingsstoffen, waaronder vezels, eiwit, B-vitamines en ijzer.

Smeer- en bereidingsvetten

Kies bij voorkeur voor zachte of vloeibare vetten, omdat deze relatief meer onverzadigde vetten bevatten. Voorbeelden zijn margarine of halvarine voor op brood,

vloeibare bak- en braadvet en plantaardige oliën zoals olijfolie en zonnebloemolie.

Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei

Dit vak bestaat uit producten met veel eiwit. Variëren tussen deze producten is belangrijk. Het advies: eet niet meer dan 500 gram vlees per week, maar eet minimaal één keer per week (vette) vis en minimaal één keer peulvruchten (bruine bonen, linzen). Ook belangrijk is om elke dag een handje (ongezouten) noten en een portie zuivel zoals melk, yoghurt of kaas te eten.

Dranken

Het is belangrijk voldoende te drinken, minimaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Wist je dat meer van de helft van ons lichaam uit vocht bestaat? Niet gek dus dat we dat elke dag moeten aanvullen. Vocht regelt onze lichaamstemperatuur en zorgt voor de opname en het transport van de voedingsstoffen. Kies voor water, koffie (zonder melk en/of suiker) of groene en zwarte thee.



Snack verstandig!

Slimme tussendoortjes uit de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.



Noten

Het advies van het Voedingscentrum is om elke dag wat ongezoeten noten te eten. Kies wat je lekker vindt. Amandelen, cashewnoten, pinda's, walnoten, hazelnoten...

Duyvis Ongezouten notenmix met cranberry

667230 H

Delinuts Halve gepelde walnoten (ongezouten)

623598 H



Fruit

Fruit is een verstandige snack als je zin hebt in iets zoets. Boordevol vitaminen, mineralen en vezels.

Huuskles Fruitsalade

251147 H



Groente

Groente is misschien wel de beste keuze als snack.

Ga voor snoepgroenten of een van de rauwkosten van Huuskles.

Huuskles Rauwkost festival

250924 H

Huuskles Snoeptomaten

622645 H



Kikkererwten

Kikkererwten bevatten veel eiwitten, B-vitaminen en vezels. Als je ze roostert met wat kruiden, kunnen ze prima door voor een gezonde borrelnoot!

Jumbo Kikkererwten

672241 H

Ontdek de trend VERBORGEN GROENTE

Foodtrend 2020

Groente als vervanger is één van de grootste foodtrends van de afgelopen tijd. Je kunt op verschillende manieren een maaltijdonderdeel vervangen door groente. Wij laten zien hoe je dit doet. Minstens zo lekker als de 'gewone' varianten.

FRIET MET
MAYONAISE

Geroosterde zoete aardappelfriet met yoghurtmayonaise

Dessert 6 personen 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

■ Keukenspullen

> Bakplaat bekleed met bakpapier

■ Ingrediënten

> 1 kilo zoete aardappelen

622644



> 2 eetlepels mayonaise

666983



> 1 eetlepel Griekse yoghurt

624741



Toch liever kant-en-klaar?

> Aviko Zoete aardappelfriet

605485



> Aviko Zoete aardappelblokjes

604845



GEROOSTERDE ZOETE
AARDAPPELFRIET MET
YOGHURTMAYONAISE

ZO MAAK JE HET

1 > Verwarm de oven voor tot 200 °C. Boen de aardappelen onder stromend water schoon en dep ze droog. Snijd de aardappelen in frieten van circa één centimeter en leg op de bakplaat. Besprenkel de friet met olijfolie en rooster ze in een voorverwarmde oven in circa 25 minuten gaar.

2 > Meng ondertussen de mayonaise met de yoghurt. Klaar om te serveren!

Bloemkoolrijst met groenten, kipfilet en ongezouten pinda's

Hoofdgerecht | 4 personen | 30 minuten

DIT HEB JE NODIG

■ Ingrediënten

> 400 gram bloemkoolrijst	624905	H	
> 4 kipfilets	331119	H	
> 450 gram bami/nasigroenten	622045	H	
> 2 eetlepels zonnebloemolie	672631	H	
> 50 gram ongezouten pinda's	671929	H	

BLOEMKOLRIJST MET
GROENTEN, KIPFILET EN
ONGEZOUTEN PINDA'S

RIJST MET GROENTEN,
KIPFILET, SATÉSAUS EN
GEFRITUURDE UITJES

ZO MAAK JE HET

1 > Verhit in een wok de olie en bak de kipblokjes in circa vier minuten bruin. Voeg de laatste twee minuten de groenten toe en bak even mee.

Ook de bloemkoolrijst mag er bij om een aantal minuten op hoog vuur mee te bakken.

2 > Schep de nasi op de borden en bestrooi met de ongezouten pinda's.

VAN OORDT'S VARIE JANTJES

GROOTS GENIETEN IN HET KLEIN

ZORG
OP MAAT.
BROODBELEG
OP MAAT!



↑
12 cups
per doosje

Meer keuze bieden met minder voorraad! Kleine vrolijke doosje met 12 portieverpakkingen zoet broodbeleg van één smaak. Dat betekent meer variatie, maar met minder voorraad en verspilling. En ook nog eens hygiënisch in gebruik.

Ieder zijn favoriete VarieJantje

Alle variaties zitten in een vrolijke verpakking die u eenvoudig op tafel kunt zetten.

Smaakvarianties	Inhoud per doosje	Artikelnummer Huuskes
VarieJantjes aardbei	12 cups á 15 g	665448
VarieJantjes abrikoos	12 cups á 15 g	665451
VarieJantjes kers	12 cups á 15 g	665456
VarieJantjes bosbes	12 cups á 15 g	665452
VarieJantjes appelstroop	12 cups á 15 g	665449
VarieJantjes pindakaas	12 cups á 15 g	665455
VarieJantjes hazelnoot	12 cups á 15 g	665454
VarieJantjes honing	12 cups á 15 g	667595
VarieJantjes hagel melk	12 sticks á 10 g	665450
VarieJantjes hagel puur	12 sticks á 10 g	665453
VarieJantjes vruchtenhagel	12 sticks á 7 g	665457



Meer weten?

Ga naar www.oordt.com of neem contact op met onze afdeling Salesupport, 0186-630611 of mail naar sales@oordt.com.

THAISE SALADE

MET QUORN
FIJNGEHAKT



**Quorn vegetarisch
fijngehakt**

Het perfecte
alternatief voor
rundergehakt: gezond,
duurzaam en lekker!



Meer recepteninspiratie?
Kijk op www.quorn.nl/recepten

Thaise salade met Quorn fijngehakt

Lunchgerecht 4 personen 15 minuten

Dit heb je nodig

■ Keukenspullen

> Wokpan

■ Ingrediënten

- > 300 gram Quorn vegetarisch fijngehakt
Verpakking: 1 kilo 602179 H
- > 1 gele paprika
Verpakking: 1 stuk 622531 H
- > 250 gram peultjes
Verpakking: 250 gram 622479 H
- > 1 groene appel
Verpakking: 1 stuk 623261 H
- > 1 bosje radijsjes
Verpakking: 1 bos 622575 H
- > 125 gram taugé
Verpakking: 125 gram 623296 H
- > 1 handvol bosui
Verpakking: 250 gram 251351 H
- > 3 eetlepels olijfolie
Verpakking: 500 ml 668644 H
- > 1 Spaanse peper
Verpakking: 1 stuk 622540 H
- > 2 knoflookteentjes
Verpakking: 1 bol 622521 H
- > 1 klein stukje gember
Verpakking: 1 stuk 622518 H
- > 3 eetlepels teriyakisaus
Verpakking: 500 ml 408399 H
- > Snufje zeezout
Verpakking: 90 ml 669919 H
- > Limoensap (naar smaak)
Verpakking: 125 ml 667823 H

Zo maak je het

- 1** > Snijd de paprika, peultjes en de appel in reepjes en de radijsjes in plakjes.
- 2** > Hak de knoflook en gember fijn en snijd de Spaanse peper in kleine stukjes.
- 3** > Bak het Quorn fijngehakt goudbruin in olijfolie en voeg de knoflook, gember en peper toe. Bak circa twee minuten mee.
- 4** > Voeg hierna de teriyakisaus toe, meng goed door en zorg dat alles goed bedekt is. Breng op smaak met zout en haal de pan van het vuur.
- 5** > Meng het gehakt met de groenten en besprenkel met limoensap naar smaak.

QuornTM

A top-down photograph of three fruit popsicles resting on a bed of crushed ice in a metal tray. The tray is set against a light blue background. The popsicles are made of a translucent pink liquid and are studded with fresh strawberries, raspberries, and blueberries. Each pop has a different colored stick: green, yellow, and pink. Several whole and sliced strawberries and blueberries are scattered around the popsicles on the ice. The text 'GEZONDE FRUITIJSJES' is overlaid in the center in a large, white, bold, sans-serif font, with a dashed line separating the two words.

GEZONDE FRUITIJSJES

GEEN IJSVORMPJES?
VUL EEN KLEIN
BAKJE EN STEEK ER
EEN RIETJE IN

Waterijsjes met zomerfruit

Traktatie 4 personen

DIT HEB JE NODIG

■ Keukenspullen

> Ijsvormpjes

■ Ingrediënten

> Water

> 10 rode bessen

Verpakking: 180 gram

623262



> 10 bosbessen

Verpakking: 125 gram

622599



> 4 aardbeien

Verpakking: 500 gram

251770



ZO MAAK JE HET

1 > Snijd de aardbeien door de helft, de kleintjes laat je heel.

2 > Vul de ijsjesvorm willekeurig met het fruit en vul daarna met water. Deksel erop en zet voor een nachtje in de vriezer.

NU 100% RECYCLEBAAR

Vandaag de dag worden in veel keukens milieubewuste keuzes gemaakt. Inspelend hierop zijn de verpakkingen van de MAGGI en CHEF® producten nu:

- 100% recyclebaar en gemaakt met minder plastic
- MAGGI verpakkingen zijn nu wit van kleur waardoor eenvoudiger te recycleren en milieuvriendelijker
- Gemakkelijker te recycleren; het is niet nodig om de labels te scheiden



Het betreft de producten van MAGGI en CHEF® met een verpakkingsinhoud tussen de 660 – 1500 gram in de categorieën; soep, bouillon, jus, fond, saus en smaakverfijners. Een aantal van de bestaande producten wijzigen van afmeting en inhoud. Hierdoor wijzigt ook het artikelnummer. Houd hier rekening mee bij het plaatsen van uw bestelling, prijzen worden naar rato van inhoud aangepast.

Draag nu eenvoudig bij aan een milieuvriendelijke keuken!



Assisting the amazing



CREATIVITY NEVER RESTS

KARVAN CÉVITAM

SIGNATURE BLENDS

Nieuw

Maak meer van je water. Mix en drink deze siroop, subtiel van smaak, voor een verfrissend verwenmoment. De siropen zijn laag in suiker en bevatten geen kunstmatige geur-, smaak- of zoetstoffen en tevens ook geen kleurstoffen.



Rabarber & aardbei

Verpakking: 500 ml
672884 H

Citroen & sinaasappelbloesem

Verpakking: 500 ml
672883 H

Limoen & munt

Verpakking: 500 ml
672885 H

Witte druif & vlierbloesem

Verpakking: 500 ml
672886 H

Meer weten? Ga naar:
www.karvancevitam.nl

Virgin Mojito

Dranken 1 persoon 3 minuten

Dit heb je nodig

> Longdrinkglas

■ Ingrediënten

> 20 ml Karvan Cévitam Signature Blends limoen & munt

Verpakking: 500 ml 672885 H

> 140 ml bruiswater

Verpakking: 1,5 liter 664498 H

> Schijfje citroen

Verpakking: 1 stuk 622601 H

> Takje verse munt

Verpakking: 1 bos 622526 H

> Ijsblokjes

Verpakking: 2 kilo 605451 H

Zo maak je het

- > Schenk Karvan Cévitam signature blends limoen & munt in een longdrinkglas. Vul het glas tot net onder de rand met ijsblokjes en roer even door.
- > Voeg het bruiswater toe en garneer het drankje met een takje verse munt en een schijfje citroen.



Karvan Cévitam
Signature Blends
limoen & munt



Sneak preview Huuskes shop

Het nieuwe bestelsysteem voor grootkeukens & horeca

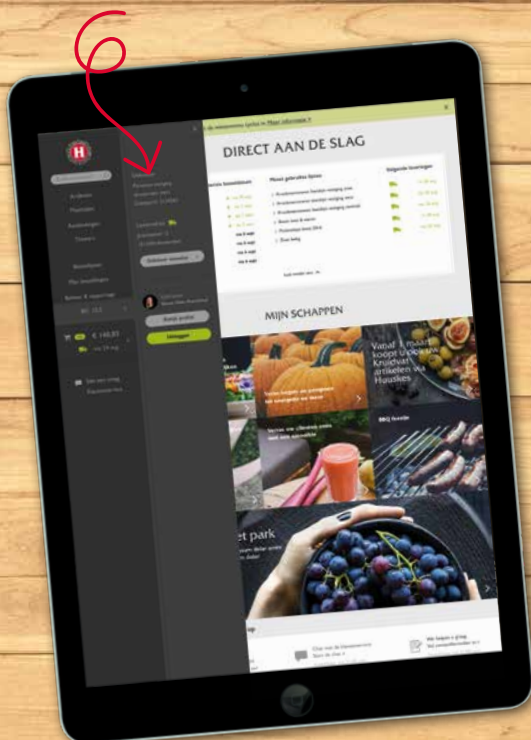
Huuskes maakt bestellen eenvoudig. Met een volledig nieuwe bestelomgeving spelen we in op de hedendaagse wensen van onze klanten. De nieuwe en gebruiksvriendelijke webshop bevat veel nieuwe functionaliteiten en heeft een modern design. Daarbij biedt de Huuskes shop veel inspiratie waardoor bestellen niet alleen sneller en eenvoudiger wordt, maar bovenal ook leuker. Wij geven je alvast een sneak preview.

De voordelen van de Huuskes shop:

- ✓ Meer dan 35.000 maaltijden en boodschappen in één bestelomgeving.
- ✓ Breed assortiment voor de zorg. Van medische voeding en diëten tot non-foodartikelen.
- ✓ Eenvoudig en snel zoeken.
- ✓ Artikelen onderverdeeld in artikelcategorieën met handige filteropties.
- ✓ Bestellijsten met veel uitgebreide personalisatiemogelijkheden.
- ✓ Grip op budget met behulp van de slimme budgettool.
- ✓ Elke maand nieuwe aanbiedingen in een handig overzicht.

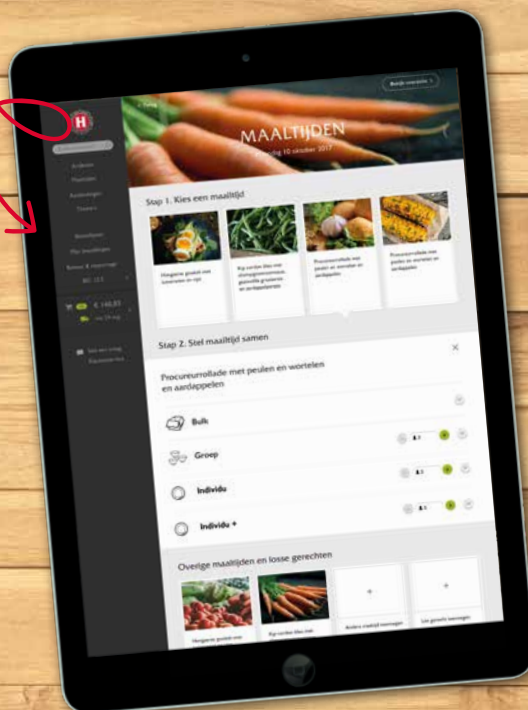
✓ *Makkelijk vinden wat je zoekt*

De Huuskes shop beschikt over een geheel nieuw en gebruiksvriendelijk design. De overzichtelijke lay-out, duidelijke foto's en productinformatie zorgen ervoor dat je sneller en makkelijker vindt wat je zoekt.



✓ *Maaltijdkalender*

Met de nieuwe maaltijdkalender bestel je sneller en makkelijker de maaltijden, afleidingen, dieetmaaltijden en andere gerechten uit de menucyclus van Huuskes. Met slechts een paar klikken bestel je maaltijden voor de hele week, in alle verpakkingsvormen en afleidingen. De nieuwe maaltijdmodule gaat de huidige vaste menukaart en keuzemenukaart vervangen.



✓ *Bestellingen wijzigen, annuleren en automatiseren*

In de Huuskes shop is het mogelijk om eenvoudig bestellingen te wijzigen en annuleren. Daarbij kun je bestellingen ook automatisch laten binnenkomen. Ideaal voor bijvoorbeeld de wekelijkse vaste boodschappen.

✓ *Themalijsten*

Ben je op zoek naar recepten, een thema-activiteit of ideeën voor leuke traktaties en feestdagen? Bekijk dan de themalijsten in de Huuskes shop.



TIM VELDHIJZEN, KOK BIJ HUIZE HOOG KERCKEBOSCH TE ZEIST

'Ik wist niet dat Huuskes zoveel producten in het assortiment had'

Wat vinden onze klanten van de Huuskes shop?

In het ontwikkeltraject heeft er een pilot plaatsgevonden. Een aantal klanten hadden de eer om het systeem als eerste in gebruik te nemen en feedback te geven voor verdere optimalisatie. Inmiddels is de pilot succesvol afgerond en hebben we veel enthousiaste reacties ontvangen.

Één van de pilotdeelnemers was Tim Veldhuizen, kok bij Huize Hoog Kerckebosch te Zeist. Deze zorgvilla is één van de locaties van zorgorganisatie Compartijn en beschikt over luxe woonzorgappartementen met woonservice en 24-uurszorg. In de open keuken, die grenst aan de huiskamer en waar iedereen kan lopen, wordt elke dag vers gekookt. Drie keer in de week bestellen zij hun boodschappen bij Huuskes. "Het was fijn om mee te kunnen denken over het nieuwe bestelsysteem."

1. Wat was je eerste indruk van de Huuskes shop?

"Toen ik de Huuskes shop zag was ik al vrij snel enthousiast. Het is een mooi overzichtelijk systeem. Daarbij heb ik nu veel beter inzicht in het assortiment. Ik wist eerlijk gezegd niet dat Huuskes zoveel producten in het assortiment had. Doordat de artikelen nu onderverdeeld zijn in subcategorieën en er veel meer afbeeldingen in staan, vind je veel sneller wat je zoekt."

2. Wat zijn de grootste verbeteringen van de nieuwe webshop t.o.v. HUIB?

"Er zijn een aantal dingen waar ik heel enthousiast over ben. Met name de zoekfunctie is flink verbeterd, ten opzichte van de bestaande zoekfunctie in HUIB. Dit scheelt veel tijd. Ook de vaste bestellijsten, die je nu zelf kunt aanmaken, wijzigen en verwijderen, besparen enorm veel tijd. Elke week hebben we wel de standaard vaste boodschappen, deze zijn nu met één klik op de knop besteld."

Ook een voordeel: in de Huuskes shop zie je nu meteen wanneer een artikel leverbaar is en staan de artikelen die je hebt geselecteerd meteen in de winkelwagen.

3. Zijn er volgens jou ook punten die verbeterd kunnen worden?

"Ik gebruik de Huuskes shop voornamelijk op de tablet en al werkt dit prima en snel, wellicht dat er in de toekomst nog een app-variant kan komen van de Huuskes shop."

Vragen? Ga naar www.huuskes.nl/nieuwewebshop

Hier vind je een overzicht van alle nieuwe functionaliteiten en veelgestelde vragen.



BARBECUEËN

IN DE ZOMER IS HET WEER TIJD OM TE BARBECUEËN!
ONTDEK HET BBQ-ASSORTIMENT VAN HUUSKES.

met Huuskes

Varkensfilet
Speklap (gemarineerd)
Spareribs
met zoete marinade
Kipsaté
Kipshaslick
Beefburger
Kogelbiefstuk
Rundersaucijs

302657 H
304470 H
360929 H
332037 H
332034 H
302638 H
302622 H
302651 H

Zalmfilet
Kabeljauw
Garnalen

650229 H
624657 H
623924 H

Rode punt paprika
Courgette

623498 H
622516 H

Aubergine
Champignons

622498 H
622510 H

Pofaardappelen
Rundvleessalade
Aardappelsalade
Kipcocktailsalade
Pastasalade met tonijn
Fruitsalade

623941 H
251028 H
251027 H
250975 H
251512 H
251145 H

Champignonroomsaus
Satésaus
Knoflooksaus
Cocktailsaus

501825 H
403665 H
401381 H
669082 H

Momentje voor jezelf



Wil je kans maken op een glazen theepot van Pickwick?
Streep dan de woorden uit het lijstje af in de woordpuzzel!

Hoe werkt het?

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

Win
EEN GLAZEN THEEPOT VAN PICKWICK

Woordpuzzel

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

- ☐ AARDBEIEN
- ☐ ARTISJOK
- ☐ AVOCADO
- ☐ BES
- ☐ BLENDER
- ☐ BOODSCHAPPEN
- ☐ CORONA
- ☐ FOODSWAPS
- ☐ FRUITIJS
- ☐ GROENTEONTBIJT
- ☐ KONINGSBURGER
- ☐ MAALTIJDSALADE
- ☐ NASI
- ☐ NOTEN
- ☐ ONTBIJTPIZZA
- ☐ RECEPTEN
- ☐ SMOOTHIEBOWL
- ☐ SMOOTHIES
- ☐ THEMALIJST
- ☐ TREND
- ☐ TUSSENDOORTJES
- ☐ VITAMINEN
- ☐ WEEKMENU
- ☐ WEERSTAND
- ☐ ZOMERFRUIT
- ☐ ZOMERTIJD

Winnen

Heb je de oplossing gevonden? Stuur dan het antwoord samen met je naam, telefoonnummer en de naam van de (zorg)organisatie waar je werkzaam bent naar marketing@huuskes.nl.

Meedoen kan tot en met 31 augustus 2020. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd.

Oplossing Fresh lente 2020

De oplossing van de woordpuzzel was:
'Allergievriendelijk en lekker koken'.

De winnares is Mariëlla Aartsen-van den Hoven, verpleegkundige bij GGZ Breburg. Gefeliciteerd!



HUUSKES
FRESH SINCE 1956

ROODMERK FILTERKOFFIE

Het assortiment eigen merk koffie van Huuskes, deze snelfilterkoffie is een melange met een uitstekende verhouding tussen heerlijke Arabica's en lekker krachtige Robusta's, waardoor deze koffie het beste van beide werelden heeft. Een heerlijke aroma koffie, die de hele dag door gedronken kan worden.

Huuskes Roodmerk filterkoffie

Verpakking: 250 gram

665307  

Verpakking: 500 gram

665308  

Verpakking: 1 kilo

665309  

