

# fresh



# SPORT ZOMER 2021

Zomer 2021 > Uitgave van Huuskes





# SPORTZOMER

Dit jaar wordt het een sportzomer vol oranje momenten met onder andere het EK Voetbal, de Olympische Spelen in Tokio en de Dutch Grand Prix in Zandvoort. Dat wordt genieten voor de buis, want reken maar dat wij heel hard gaan juichen voor alle kampioenen!



**16**  
7½ Franse klassiekers

## VASTE RUBRIEKEN

- 6** **Smaak van het seizoen**  
Spinazie – de groene krachtpatser
- 16** **Weekmenu**  
Tour de France
- 12** **Huuskes weet raad**  
Kies je keurmerk
- 24** **Thema-activiteit**  
Sport op de buis!



EK-spies en  
oranjecocktail

**24**

LEKKER ETEN  
VOOR DE BUIS!



## SPORTAGENDA

ZOMER 2021

VR. 11/06  
ZO. 11/07  
EK VOETBAL

VR. 11/06  
ZO. 13/06  
SPECIAL  
OLYMPICS

ZA. 26/06  
ZO. 18/07  
TOUR  
DE FRANCE

ZO. 27/06  
TT ASSEN

MA. 28/06  
ZO. 11/07  
WIMBLEDON

VR. 23/07  
WO. 08/08  
OLYMPISCHE  
SPELEN

ZA. 14/08  
ZO. 22/08  
WK BMX

ZO. 15/08  
DO. 30/09  
EK VOLLEYBAL

VR. 03/09  
ZO. 05/09  
DUTCH  
GRAND PRIX

WO. 08/09  
ZO. 12/09  
EK WIELRENNEN

Oranje  
lekkernijen

39

ZOETE  
OVERWINNING

# IN THE SPOTLIGHT

ONZE REDACTIE GAAT VOOR ELKE EDITIE OP ZOEK NAAR DE MEEST OPVALLENDE, LEKKERSTE EN NIEUWSTE ARTIKELEN IN HET ASSORTIMENT VAN HUUSKES. HIERBIJ EEN SELECTIE.



**Van Gils Zomercoupe**

Verpakking: 12 stuks 605957  



**Flora Ongezouten plantaardige boter**

Verpakking: 250 gram 624937  



**Oliehoorn Sweet Chili Chipotle**

Verpakking: 900 ml 672543  



**Oranka Vruchtendranksticks**

Verpakking: 20 stuks 673490  



**DubbelFriss 1Kcal appel/perzik**

Verpakking: 1,5 liter 673520  



**Maggi Tomaten-crèmesoep**

Verpakking: 2 kilo 660442 



**De Bakkers Combinatie  
Kaiserbroodjes (voorgebakken)**

Verpakking: 5 stuks 606041  



**Fishmasters  
Mosselkrokantjes**

Verpakking: 1 kilo 605863  



**De Bakkers Combinatie  
Ciabatta (voorgebakken)**

Verpakking: 5 stuks 606044  



# GEMAK UIT EEN ZAK

*Zo mis je geen  
match op de buis!*

Of je nu nasi wilt eten, zin hebt in een Griekse of typisch Hollandse maaltijd: met de groentemixen van Huuskes zet je snel een werelds gerecht op tafel. Zo hoef je niets te missen van de wedstrijd op de buis!



## Hollandse roerbakgroente

*Met bleekselderij, champignon,  
wortel, prei en ui.*

Verpakking: 400 gram **622049**



## Italiaanse roerbakgroente

*Met courgette, broccoli, ui,  
paprika en wortel.*

Verpakking: 400 gram **622052**



## Chinese roerbakgroente

*Met prei, taugé, paprika  
en spitskool.*

Verpakking: 500 gram **250764**



## Griekse roerbakgroente

*Met ui, paprika, bleekselderij, wortel,  
olijf prei en peterselie.*

Verpakking: 500 gram **250768**



## Portugese roerbakgroente

*Met paprika, courgette, prei,  
broccoli en maïs.*

Verpakking: 500 gram **250788**



## Groentemix voor nasi

*Met witte kool, prei, ui,  
paprika en bladselderij.*

Verpakking: 450 gram **622053**



## Groentemix voor bami

*Met prei, selderij, witte kool,  
wortel, paprika en taugé.*

Verpakking: 450 gram **622045**



## Hutspotgroente

*Met wortel en ui voor een  
echte Hollandse hutspot.*

Verpakking: 500 gram **622050**



SMAAK VAN HET SEIZOEN

# SPINAZIE

*De groene krachtpatsers*





Bekijk het  
recept op de  
volgende pagina

↓

#### **Banaan in je smoothie?**

Vries de banaan een dag van tevoren in, dan krijg je een extra romig drankje.

↓

#### **Verse of diepvriesspinazie?**

In dit recept is verse spinazie gebruikt, maar dit betekent niet dat je geen diepvriesspinazie kunt gebruiken. Je kunt de verse spinazie namelijk heel goed vervangen door diepvriesspinazie. Bij diepvriesspinazie is de spinazie na het oogsten direct ingevroren. Hierdoor zijn veel van de oorspronkelijke vitaminen er gewoon in bewaard gebleven.





## SPINAZIE BEWAREN

Spinazie is een kwetsbare groente, omdat het grotendeels uit water bestaat. De groente verlept, verkleurt en kan een zure geur verspreiden. Bederf herken je snel door goed te kijken, ruiken of proeven.

Eet spinazie dus zo vers mogelijk, het liefst op de dag van aankoop. Wil je de verse spinazie later eten, dan kun je de groente één tot twee dagen in de koelkast bewaren.

Bron: Voedingscentrum

## Stroeve tanden

Veel mensen die verse spinazie eten - rauw of gekookt - kennen het 'stroevetandengevoel'. Dit gevoel ontstaat door het oxaalzuur dat in spinazie zit. Oxaalzuur reageert snel op calcium en dat voel je aan je gebit.

Goed om te weten: het tast je gebit **niet** aan en je kunt het makkelijk voorkomen: voeg room of melk toe tijdens het koken of serveer spinazie met een hardgekookt ei.

## Groene powersmoothie

Ontbijt 2 personen 5 minuten

### DIT HEB JE NODIG

#### ■ Keukenspullen

- > Blender

#### ■ Ingrediënten

- > Twee glazen water  
Verpakking: 500 gram 622557 H
- > Twee handen verse spinazie  
Verpakking: 5 stuks 624091 H
- > 1 kiwi  
Verpakking: 1 stuk 623503 H
- > Halve mango  
Verpakking: 1 stuk 623272 H
- > Halve avocado  
Verpakking: 1 stuk 622626 H
- > Sap van een halve citroen  
Verpakking: 1 stuk 622601 H
- > Honing naar smaak  
Verpakking: 375 gram 665135 H

### ZO MAAK JE HET

- 1 > Schil het fruit en snijd in stukken.
- 2 > Meng alle ingrediënten in een blender en mix circa vijf minuten tot een gladde smoothie.

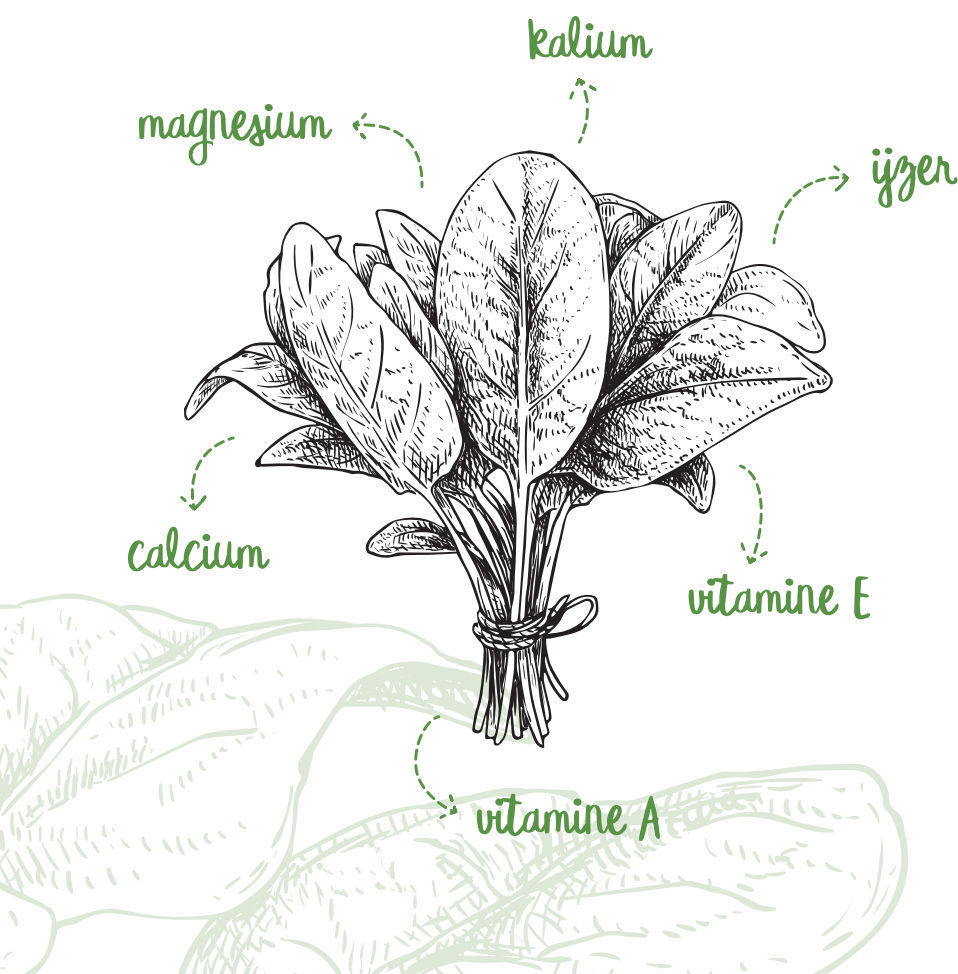




# IJZERSTERK

## Net als Popeye

Popeye werd ijzersterk door het eten van een blik spinazie. Maar zit er echt zoveel ijzer in deze groente? Nou, dat valt eigenlijk wel mee. Spinazie bevat wel meer ijzer dan veel andere groenten, maar het opnemen van ijzer door ons lichaam valt echter tegen. Ijzersterk als Popeye wordt je dus niet, maar gelukkig is spinazie rijk aan een heleboel andere voedingsstoffen, waaronder kalium, calcium, magnesium, vitamine A en E.



## Bereiden

Spinazie kun je koken, (roer)bakken of wokken. Zodra de groente is geslonken, is het klaar.

## Hoeveel?

Spinazie bevat veel vocht dat verdampt tijdens het bereiden. Het volume slinkt enorm na verhitting en je houdt ongeveer een kwart over van het gewicht.

➤ Reken voor **250 gram** gekookte spinazie per persoon circa **400 gram** rauwe spinazie.



## Doe maar rauw!

Spinazie doet het ook goed als salade. Combineer met mozzarella, gerookte kip en heerlijk zoete aardbeien en je hebt een salade boordevol vitamine C. Da's pas een ijzersterke combinatie!

**Spinazie is bij Huuskes het hele jaar verkrijgbaar.**

**Spinazie** (gewassen & gesneden)

Verpakking: 500 gram **622557** **H**





# 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 (6x7plakken)                 | 175g st. |
| 620227 | Frico Gouda 48+ jong belegen (6x7plakken)         | 175g st. |
| 621242 | Frico Gouda 48+ belegen (6x7plakken)              | 175g st. |
| 621243 | Frico Gouda 48+ komijn jong belegen, (6x7plakken) | 175g st. |



#### 1 PLAKS VERPAKKINGEN

|        |                                                  |         |
|--------|--------------------------------------------------|---------|
| 621261 | Frico Gouda 48+ jong (200x1 plak)                | 20g st. |
| 620214 | Frico Gouda 48+ jong belegen (200x1 plak)        | 20g st. |
| 620215 | Frico Gouda 48+ belegen (200x1 plak)             | 20g st. |
| 620218 | Frico Gouda 48+ oud (200x1 plak)                 | 20g st. |
| 620216 | Frico Gouda 48+ jong belegen komijn (200x1 plak) | 20g st. |

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





**maza**

mediterranean  
delicacies

# SABICH MET AUBERGINE EN HOEMOES

HOEMOES  
SPICY MANGO  
**NIEUW!**

## INGREDIËNTEN

8 snoepkomkommers  
4 Libanese platbroden  
4 eieren  
1 aubergine  
1 blikje (200 g) kikkererwten  
1 rode ui  
250 g Maza Hoemoes Spicy  
Mango  
250 ml appelazijn  
250 ml gekookt water  
5 g platte peterselie  
1 tl komijnpoeder  
½ tl knoflookpoeder  
zout en peper



Lekkere hoemoes met  
mango en habanero peper.  
Een tropische verrassing!  
Artikelnummer: 625123

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 225 graden.
2. Snijd de aubergine in de lengte in 8 plakken, verdeel de plakken over een bord bedekt met keukenpapier of een schone theedoek en strooi er zout over. Zet de aubergine apart, snijd ondertussen de snoepkomkommers in plakjes en de peterselie fijn.
3. Maak ondertussen de rode ui in door deze samen met de appelazijn en kokend water in een kom te doen en minimaal 30 minuten te laten staan op het aanrecht.
4. Laat de kikkererwten uitlekken en dep ze droog met een schone theedoek of keukenpapier. Doe de kikkererwten in een kom samen met knoflookpoeder en komijnpoeder en zout en peper naar smaak. Verdeel de kikkererwten over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 15 minuten in de oven. Schep de kikkererwten om en verdeel ook de aubergine over de bakplaat en rooster het geheel nog 10 minuten in de oven.
5. Kook ondertussen de eieren in een pan met ruim kokend water in 6 minuten gaar. Giet af en schrik de eieren enkele minuten onder de koude kraan. Pel de eieren en halveer deze net voordat je de broden gaat opmaken.
6. Bestrijk de Libanese platbroden met Maza Hoemoes Spicy Mango en verdeel hier vervolgens de gegrilde aubergine, komkommer, ingemaakte rode ui, peterselie, geroosterde kikkererwten en gekookte eieren over.

Kijk voor lekkere recepten op [www.maza.nl](http://www.maza.nl)

f i @MASMASMAZA





**Samen kiezen  
voor duurzaam**

Verantwoord eten hoeft niet ingewikkeld te zijn. Wanneer je kiest voor een artikel met een keurmerk draag je direct een steentje bij aan een duurzamere voedselketen. Huuskes heeft alle artikelen met een keurmerk in haar assortiment gebundeld in Fresh & Fair. Je herkent deze artikelen in onze webshops aan het groene Fresh & Fair blaadje.



FRESH & FAIR

# KIES JE KEURMERK

## HOE KIES JE ECHT BEWUST?

Bij Huuskes vind je veel producten met keurmerken die het duurzaam boodschappen doen makkelijker maken. We helpen je kiezen.

Kijk voor meer informatie op [www.huuskes.nl/fresh-fair](http://www.huuskes.nl/fresh-fair)



## Welke keurmerken?

In het Fresh & Fair assortiment vind je artikelen met minimaal één van de tien onafhankelijke topkeurmerken van Milieu Centraal. Dit zijn betrouwbare en transparante keurmerken die de hoogste eisen hanteren als het gaat om milieu, dierenwelzijn en eerlijke handel. Zie hiernaast om welke keurmerken het gaat. ▶

### Keurmerken in onze webshops

In de Huuskes Shop herken je duurzame artikelen aan het groene Fresh & Fair blaadje. Wanneer je klikt op een artikel zie je welk specifiek keurmerk een artikel heeft.

Snel producten met keurmerken vinden? Maak dat gebruik van het filter 'Keurmerken'.

Keurmerken zijn binnenkort ook te vinden in Eten & Zo.



### ► Biologisch

Alle artikelen in het biologische assortiment van Fresh & Fair hebben een door de overheid erkend keurmerk op het gebied van biologische landbouw, veeteelt en productie. Zodoende waarborgen we de controle en transparantie van ons biologische assortiment. Je vindt dit keurmerk bij Huuskes op onder andere zuivelproducten, groente en fruit.



### ► Fairtrade

Fairtrade helpt boeren en arbeiders in ontwikkelingslanden een betere plek te verwerven in de handelsketen, zodat ze een eerlijke prijs krijgen voor hun waar en kunnen investeren in een duurzame toekomst. Je vindt het Fairtrade keurmerk bijvoorbeeld op onze bananen, koffie, thee en chocolade.



### ► Milieuvriendelijk

Milieuvriendelijke artikelen zijn producten die het milieu minder belasten dan vergelijkbare producten uit dezelfde categorie. Deze artikelen voldoen aan strenge regels met betrekking tot energieverbruik, de uitstoot van broeikasgassen, afvalbeheer en het gebruik van chemicaliën. De keurmerken op vis in deze categorie voorkomen overbevissing en beschermen de lokale biodiversiteit. Dit geldt voor bijna alle vis van Huuskes.



### ► Diervriendelijk

Diervriendelijke producten zijn producten waarbij voornamelijk rekening wordt gehouden met het welzijn van de dieren. Dit betekent bijvoorbeeld dat dieren meer ruimte en daglicht krijgen, vaker en langer naar buiten kunnen en korter en beter vervoerd worden. Het aantal sterren van dit keurmerk geeft aan hoe diervriendelijk een product is. Je vindt dit keurmerk bij Huuskes op diverse producten waaronder eieren, salades en vlees.



# FAJITA

## MET VEGETARISCHE QUORNSTUKJES EN MANGOSALSA



Quorn  
vegetarische stukjes

### Fajita met vegetarische quornstukjes en mangosalsa

Hoofdgerecht | 2 personen | 50 minuten

#### Dit heb je nodig

##### ■ Ingrediënten

- > 175 gram Quorn vegetarische stukjes  
Verpakking: 1 kilo 600358 H
- > 1 eetlepel olijfolie  
Verpakking: 500 ml 668644 H
- > 1 rode ui, in ringen gesneden  
Verpakking: 250 gram 250565 H
- > Halve rode paprika, in blokjes gesneden  
Verpakking: 1 stuk 622530 H
- > 1 teentje knoflook  
Verpakking: 1 stuk 622521 H
- > Halve theelepel paprikapoeder  
Verpakking: 38 gram 664342 H
- > Halve theelepel chilipoeder  
Verpakking: 39 gram 667548 H
- > Halve theelepel komijnpoeder  
Verpakking: 260 gram 666614 H
- > Halve eetlepel verse koriander  
Verpakking: 1 bos 622503 H
- > Sap van een halve limoen  
Verpakking: 1 stuk 622634 H
- > Salsadip  
Verpakking: 300 gram 671913 H
- > 1 mango, in blokjes gesneden  
Verpakking: 1 stuk 623272 H
- > 1 avocado, in plakjes gesneden  
Verpakking: 1 stuk 622626 H
- > Twee tortilla's  
Verpakking: 8 stuks 670765 H

#### Zo maak je het

- > Verhit olie in een pan en voeg de quornstukjes toe en bak ze totdat ze bruin kleuren. Voeg de blokjes rode paprika en een deel van de rode ui toe en bak circa vijf minuten.
- > Voeg de knoflook, droge kruiden en de limoensap toe en roer het een paar minuten goed door.
- > Meng de mangoblokjes en de rest van de rode ui in een grote kom. Bedek de kom en zet het in de koelkast.
- > Leg de quornstukjes, plakjes avocado en het mango-uimengsel op iedere tortilla en top het af met verse koriander.
- > Vouw de tortilla's stevig samen en verpak ze in folie voor een snelle snack of serveer ze met salade.

Meer recepteninspiratie?  
Kijk op: [quorn.nl/recepten](https://quorn.nl/recepten)







# GA VOOR GRATINS!

## Smaakvol, makkelijk & blijven lang warm

Aardappelgratins kunnen altijd! Ze passen perfect bij vlees-, vis en vegetarische gerechten. Daarbij zet je met gratins meteen iets fraais op tafel. Om te kunnen blijven variëren heeft Aviko verschillende varianten die heerlijk romig van smaak zijn. Ze zijn makkelijk te portioneren, eenvoudig te bereiden én ze blijven lang warm. Ze zijn geschikt voor iedere keuken en ideaal voor zowel instellingen als restaurants.

Bekijk ons assortiment in de **Huuskes Shop** of in de app **Eten & Zo**.



# Tour de France

Van 26 juni t/m 18 juli vindt de 108<sup>e</sup> editie van de Tour de France plaats. Tijd voor wat klassiekers uit de Franse keuken!

Franse klassiekers



## Maandag

RATATOUILLE MET  
HEEKFILET

Ratatouille

Verpakking: 2 kilo

403354



Heekfilet

Verpakking: 4 stuks

501949





# Dinsdag

## BOEUF BOURGUIGNON

Klassieke  
Franse  
stoofschotel  
met  
rundvlees



### Boeuf bourguignon

Verpakking: 2 kilo **402801** **H**

### Ovenfrites

Verpakking: 750 gram **602598** **H**

### Fritessaus

Verpakking: 430 ml **673922** **H**

### Little gem

Verpakking: 200 gram **623075** **H**

### Croutons

Verpakking: 580 gram **662597** **H**

### Olijfolie extra vierge

Verpakking: 1 liter **668681** **H**



# Woensdag

## GEGRATINEERDE UIENSOEP

Serveer  
het eens met  
een stokbroodje  
gesmolten brie  
en kaas

### Uiensoep

Verpakking: 2 kilo

410078



### Afbakstokbrood

Verpakking: 2 stuks

671427



### Brie

Verpakking: 200 gram

625135





**Zalm**

Verpakking: 4 personen 501882 H

**Bearnaisesaus**

Verpakking: 2 kilo 403787 H

**Gekookte krieltjes**

Verpakking: 600 gram 501887 H

**Groene asperges**

Verpakking: 450 gram 624061 H

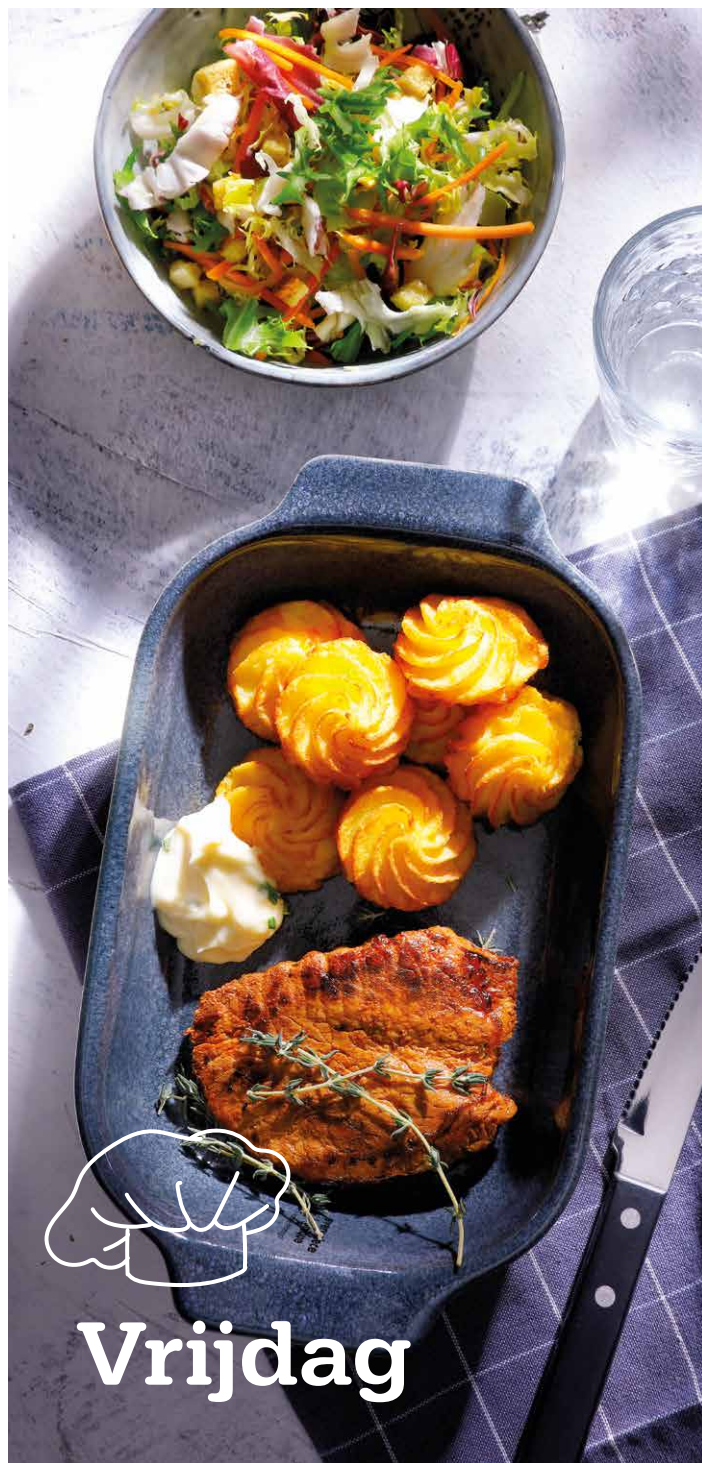
Lekker met  
een schijfje  
citroen en  
wat dille

# Donderdag

ZALM MET BEARNAISESAUS,  
KRIELTJES & GROENE ASPERGES







Vrijdag

## PROVENÇAALSE VARKENSFILETLAP, POMMES DUCHESS & RAUWKOST

### Provençaalse varkensfiletlap

Verpakking: 1 stuk à 80 gram 400135 H

### Pommes duchesse

Verpakking: 1 kilo 403968 H

### Fritessaas

Verpakking: 430 ml 673922 H 🍷

### Frisee slamix

Verpakking: 200 gram 622042 H 🍷



Zaterdag

## FRANS GEHAKTBROODJE, ZOETE AARDAPPELGRATIN & HARICOTS VERTS

### Frans gehaktbroodje

Verpakking: 1 stuk à 80 gram 401574 H

### Bruine saus

Verpakking: 2 kilo 401348 H

### Haricots verts

Verpakking: 250 gram 622473 H 🍷

### Zoete aardappelgratin

Verpakking: 1 stuk à 60 gram 408571 H



Typisch  
Frans!

Stoofpotje  
van kip met  
spekjes,  
champignons  
en wijn

# Zondag

## COQ AU VIN

Coq au vin

Verpakking: 2 kilo 402881 H





*Maakt gewone kaas weer bijzonder*

# PROEF DE TIJD!

*uit Reeuwijk*

Tijd telt. Want wie de tijd neemt, maakt alles mooier. Dat geldt ook voor de kaasmeesters van Vergeer. Die gewone kaas weer bijzonder maken. Door de ingrediënten. De liefde voor kaas. De bevologenheid van een familiebedrijf en van iedereen die daar werkt. En door de tijd te nemen. Om de kazen te laten rijpen. Te zorgen dat de natuur haar gang kan gaan. Pas wanneer de tijd zijn werk heeft gedaan, wordt het tijd om te genieten. En nodigen de kaasmeesters je uit om te proeven.

Proef de kaas van Vergeer. Proef de tijd.

Deze hotelblokken zijn ideaal om zelf te versnijden tot bijvoorbeeld blokjes of plakken.

#### Hotelblok mosterdkaas

Verpakking: 1 stuk **621835** ➡ **H**

#### Hotelblok tuinkruidenkaas

Verpakking: 1 stuk **621836** ➡ **H**

#### Hotelblok jong belegen

Verpakking: 1 stuk **621831** ➡ **H**

#### Hotelblok belegen 48+

Verpakking: 1 stuk **623286** ➡ **H**



**H** = Verkrijgbaar in de Huuskes Shop

**VERGEERHOLLAND.COM**



HUUSKES PRESENTEERT

# Oer-Hollandse aardappelgerechten

Om vitaal te blijven is het van belang de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Wij zijn ervan overtuigd dat gezonde voeding je langer fit houdt en bijdraagt aan een sneller herstel. Aardappel draagt bij aan een gebalanceerd dieet en inname van de juiste voedingsstoffen. Het is een koolhydraatbron in de Schijf van Vijf. Maar zowel qua voedingswaarde als gebruik zou je aardappel ook als groente kunnen beschouwen.



**McCain Country wedges rosemarijn** (gekoeld)  
Verpakking: 2 kilo  
622460 H



**McCain Surecrisp friet 9/9** (diepvries)  
Verpakking: 2,5 kilo  
605667 H



De aardappel bevat net als veel groenten:

- > voedingsvezels
- > vitamine B6
- > vitamine C
- > kalium

Koolhydraatbron  
in de Schijf  
van Vijf



**CêlaVita Aardappelen half** (voorgegaard)  
Verpakking: 2 kilo  
622697 H



**CêlaVita Mini-krieltjes** (gekoeld)  
Verpakking: 450 gram  
623514 H



# SPORT OP DE BUIS!

Je wilt natuurlijk niets missen van de wedstrijd, maar er moet wel gegeten worden. Deze gerechten zet je in de rust van de wedstrijd zo op tafel.

*Snel en lekker eten*

## GEMARINEERDE SPARERIBS UIT DE OVEN

Gemarineerde spareribs

Verpakking: 4 stuks

360929



*Extra lekker met  
frietjes en een  
salade on the side*

Ovenfrites

Verpakking: 750 gram

602598



Fritessaus

Verpakking: 430 ml

673922



Frisee slamix

Verpakking: 200 gram

622042





## ◀ ORANJE-COCKTAIL

### Kipcocktail deluxe

Verpakking: 2 kilo

251848 H 🍷

### Slamix ijsbergsla

Verpakking: 150 gram

624317 H 🍷

### Gerookte kipreepjes

Verpakking: 350 gram

331449 H

### Mandarijnpartjes

Verpakking: 300 gram

661599 H 🍷

### Paprikareepjes

Verpakking: 500 gram

251315 H

## ▼ EK-SPIES

### Shaslick (gebraden)

Verpakking:

1 stuk à 80 gram

400284 H

Ook vers

verkrijgbaar

303301 H



# 3X HOTDOGS

Een hotdog is de ideale 'voor de buis-snack'.  
Je eet ze tijdens de wedstrijd zo uit het vuistje.

## Hotdog 1

### GREEK STYLE

#### Kalfssaucijs (gebraden)

Verpakking:

1 stuk à 80 gram

400399 H

#### Komkommer

Verpakking: 1 stuk

623247 H

#### Zwarte olijven

Verpakking: 220 gram

666906 H

#### Tzaziki

Verpakking: 1 kilo

621545 H

#### Munt

Verpakking: 1 bos

622526 H

## Hotdog 2

### MEXICAN STYLE

#### Kipsaucijs (gebraden)

Verpakking:

1 stuk à 100 gram

401957 H

#### Ook vers

verkrijgbaar

331992 H

#### Avocado

Verpakking: 1 stuk

622626 H

#### Tomatenblokjes

Verpakking: 500 gram

250396 H

#### Maïs

Verpakking: 300 gram

672952 H

#### Rode peper

Verpakking: 1 stuk

622540 H

#### Bosui

Verpakking: 1 stuk

622582 H

#### Salsadip

Verpakking: 300 gram

671913 H

#### Tortillachips

Verpakking: 170 gram

673522 H



# Voor de buis-snack!

## Hotdog **3**

### NEW YORK STYLE

#### Baconworst (gebraden)

Verpakking:

1 stuk à 80 gram

400103



#### Zuurkool

Verpakking: 500 gram

251065



#### Augurkblokjes

Verpakking: 500 gram

250338



#### Gebakken uitjes

Verpakking: 100 gram

663805



#### Mosterd

Verpakking: 235 gram

661463



#### Curry

Verpakking: 800 ml

666855



**2**



**3**

#### Afbakpistoletjes

Verpakking: 6 stuks

604791





# GEGRILDE GROENTE LASAGNE

## AUTHENTIEK



Bonduelle Gegrilde  
rode en gele paprika



Meer recepteninspiratie?  
Kijk op: [bonduelle-foodservice.nl/recepten](https://bonduelle-foodservice.nl/recepten)

Bonduelle gegrilde paprika is een authentiek product uit de mediterrane keuken. De paprika smaakt en ziet eruit alsof je ze zelf zou hebben gegrild. Dat is niet voor niets. Het unieke grillproces van Bonduelle staat garant voor een perfecte smaak en uiterlijk. Ideaal voor ovenschotels, pasta's of probeer eens deze heerlijke groentelasagne.

### Gegrilde groentelasagne

Hoofdgerecht 10 personen 50 minuten

#### Dit heb je nodig

##### ■ Ingrediënten

- > 350 gram gegrilde aubergines  
Verpakking: 1 kilo 600903 H
- > 350 gram gegrilde groene courgettes  
Verpakking: 1 kilo 605585 H
- > 350 gram gegrilde rode en gele paprika  
Verpakking: 1 kilo 605586 H
- > 20 plakjes mozzarella  
Verpakking: 125 gram 624757 H
- > 20 schijven tomaat  
Verpakking: 1 stuk 622545 H
- > 80 gram Parmezaanse kaas  
Verpakking: 175 gram 624454 H
- > 50 gram rucola  
Verpakking: 125 gram 624233 H
- > 4 eetlepels pesto  
Verpakking: 190 gram 672928 H

#### Zo maak je het

- > Laat de vriesverse groenten 24 uur, uit de verpakking, in de koeling ontdooien.
- > Smeer per portie één plak aubergine in met pesto. Leg hier twee schijven tomaat en een plak courgette op en smeer deze in met pesto. Leg hierop twee plakjes mozzarella en de gegrilde paprika's en bestrooi met Parmezaanse kaas.
- > Bak dit in de oven, op een ingevette bakplaat, op 180°C gedurende acht minuten.
- > Serveer dit op een schaalje en garneer met de rucola.







# OLIEHOORN MAYONAISE 80%

*De lekkerste volgens kenners*



Oliehoorn mayonaise 80% is een kwaliteitsmayonaise, bereid volgens authentiek recept. De smaak is romig, licht gekruid en verrassend fris. Deze mayo is uitermate geschikt om dressings of andere sauzen van te maken.



*Gemaakt met liefde,  
geduld, passie en trots*



*maakt het lekkerder!*





# DORSTLESSERS

IJSPRET

Zoet en fris

*All time favourite!*



**Raket**

Verpakking: 9 stuks **602588** H 🍷



**Solero**

Verpakking: 25 stuks **603208** H 🍷



**Split**

Verpakking: 48 stuks **601053** H 🍷

*Een frisse combinatie van ananas-,  
citroen- en aardbeienwaterijs*



**Twister**

Verpakking: 28 stuks **600988** H 🍷



**Festini aardbei**

Verpakking: 12 stuks **602572** H 🍷

**Festini peer**

Verpakking: 12 stuks **602593** H 🍷



**Lipton Green Ice Cream**

Verpakking: 24 stuks **604418** H 🍷

**Calippo bubble gum**

Verpakking: 24 stuks **602720** H 🍷

**Calippo cola**

Verpakking: 24 stuks **600986** H 🍷



Extra groot en  
overgoten met  
chocoladesaus!



**EXTRA GROOT**

**Cornetto king cone**

Verpakking: 16 stuks **601050** H 🍦

**Cornetto classic**

Verpakking: 24 stuks **604798** H 🍦

**Cornetto aardbei**

Verpakking: 24 stuks **604799** H 🍦



# IJSPRET

Lekker romig

Met een hemelse  
karamelsaus



**Magnum almond**

Verpakking: 20 stuks **600137** H 🍦

**Magnum double caramel**

Verpakking: 20 stuks **603203** H 🍦

**Magnum classic**

Verpakking: 20 stuks **600138** H 🍦

**Magnum wit**

Verpakking: 20 stuks **600139** H 🍦



Vanille-ijs omhuld  
in chocolade met een  
Cookie Dough vulling!

**NIEUW**

**Ben & Jerry Peace Pop**

Verpakking: 24 stuks **606078** H 🍦

**Schatkist**

Verpakking: 18 stuks **600983** H 🍦



Verrassing in  
de deksel van  
de schatkist!





# HERO CASSIS DA'S PAS CASSIS!

- Sinds 1938
- De enige echte Cassis, gemaakt van zwarte bessen uit Zeeland
- Gefermenteerd zwarte bessensap



Net als onze 'THE ORIGINAL' Cassis wordt Cassis Zero gemaakt van zwarte bessen uit eigen land, maar dan gezoet met zoetstoffen voor een laag aantal kilo calorieën. Net als in 1938 komen de zwarte bessen voor Hero Cassis nog steeds van de vruchtbare Zeeuwse kleigrond. Na de oogst worden ze bij de bessenteler ontsieeld, gekneusd en geperst. Daarna worden ze onderworpen aan een natuurlijk gistingsproces waarbij verborgen geur- en smaakcomponenten vrijkomen. Hieraan dankt Hero Cassis Zero haar volle ronde smaak.



HUUSKES PRESENTEERT

# Hydrateren doe je met DubbelFriss!

DubbelFriss combineert het beste van twee werelden; het lekkere zoete van het fruitsap en het verfrissende van water!



**Appel & perzik**

Verpakking: 1,5 liter

671415 H



**Witte druif & citroen**

Verpakking: 1,5 liter

671416 H



**Appel & perzik**

**1Kcal NIEUW**

Verpakking: 1,5 liter

673520 H



**Witte druif & citroen**

**1Kcal NIEUW**

Verpakking: 1,5 liter

673521 H

Naast de volle smaak van de reguliere DubbelFriss, is er nu ook een variant voor iedereen die wat meer op de calorieën let: DubbelFriss 1KCAL. Zoals de naam al aangeeft bevat het slechts 1kCal per 100 ml. Hiermee is het dus extra makkelijk om voldoende vocht binnen te krijgen.







'HET IS HIER HET HELE JAAR  
DOOR KOMKOMMERTIJD!'

**V.l.n.r.: Kees, André en Dries Vahl**  
Ondernemers - Tuinderij Vahl







# OP BEZOEK BIJ... DE KOMKOMMERTELER!

Een deel van onze komkommers komt bij Tuinderij Vahl vandaan. Dit moderne familiebedrijf in het Overijsselse dorp IJsselmuiden is gespecialiseerd in het duurzaam telen van komkommers voor zowel de Nederlandse en Europese markt.

## KOMKOMMERS UIT DE KOEKOEKSPOLDER

Bij aankomst bij Tuinderij Vahl kijk je je ogen uit. Het bedrijf in het tuinbouwgebied de Koekoekspolder bestaat uit maar liefst 10 hectare glasoppervlakte, dat zijn ongeveer 14 voetbalvelden bij elkaar. Het bedrijf wordt gerund door André, Dries en Kees Vahl, drie ervaren ondernemers die de glastuinbouw goed kennen en de ontwikkeling van het familiebedrijf van jongs af aan hebben meegemaakt.

### DUURZAAMHEID

Duurzaamheid staat hoog in het vaandel bij Tuinderij Vahl. Zo wordt er gebruik gemaakt van biologische gewasbeschermingsmiddelen en worden de kassen verwarmd met duurzame aardwarmte. "De aardwarmte vervangt aardgas als warmtebron", vertelt Kees. "Onder het bedrijf wordt vanuit 1.800 meter diepte water van ruim 70 °C opgepompt. Met dit warme water worden de kassen verwarmd. Zodra het water is afgekoeld wordt het weer terug naar dezelfde diepte teruggepompt. Door het gebruik van aardwarmte besparen wij circa 80% op het gebruik van aardgas. Ook de Co2-uitstoot neemt hierdoor flink af."





'IN DE ZOMER OOGSTEN WE WEL 800.000  
KOMKOMMERS PER WEEK'





## TROPISCHE KOMKOMMERTIJD

"Het telen van komkommers in de kas is topsport", vertelt André. "De komkommerplant is van oorsprong een tropische plant, dus het is heel belangrijk dat hij in een goed klimaat staat. Een goede temperatuur (circa 25 °C), voldoende zonlicht en ook de ventilatie moet op orde zijn. Ook is het belangrijk dat de plant voldoende water en voedingsstoffen krijgt."

## VIER METER HOOG

Het start allemaal bij plantjes van circa vijftig centimeter hoog, die worden ingekocht bij een opkweekbedrijf. Daar begint het werk voor tuinderij Vahl. André vertelt: "In de kas plaatsen we de plant op een mat en komt er voor de stevigheid een stokje bij te staan. De druppelaar voorziet de plant van water. In het water zitten ook de benodigde voedingsstoffen. Na een aantal weken zijn de planten al zo groot, dat ze hun eerste bloei krijgen. En dat is belangrijk, want aan de gele bloem groeit vervolgens een komkommer. Kees vult aan: "De komkommerplanten worden uiteindelijk vier meter hoog. Hoe snel de komkommer vervolgens groeit, is heel erg afhankelijk van de temperatuur in de kas. In de zomer hebben we langer en feller zonlicht en gaat het groeiproces een stuk sneller. Na circa 10 dagen kunnen we gaan oogsten, terwijl dit in de wintermaanden veel langer kan duren."

## INDRAAIEN

Alle komkommerplanten worden ingedraaid. "Dit betekent dat we touw om de plant wikkelen zodat de plant naar boven kan groeien", vertelt Dries. "Dit doen we om de twee dagen."

## KROMKOMMERS

Als de komkommers groot genoeg zijn, worden ze met een mesje afgesneden en gesorteerd. Het sorteren gebeurt grotendeels door een machine. De machine leegt één voor één de kistjes waarna ze op de lopende band terecht komen. De medewerkers leggen de komkommers recht en de beschadigde en kromme komkommers worden eruit gehaald. Vanaf de lopende band gaan de komkommers de sorteermachine in en worden ze gewogen en vervoerd naar de juiste sorteerbak en in een doos gelegd. Hierna zijn ze klaar om naar de groothandel te gaan en vervolgens naar Huuskes.



# KOMKOMMERS BIJ HUUSKES

## WAT DOET HUUSKES MET DE KOMKOMMERS?

De komkommers zijn bij Huuskes in z'n geheel te koop, maar ook gesneden in verschillende formaten. Op de versafdeling van Huuskes wordt de groente gesneden in verschillende maten en verwerkt in verse salades en rauwkosten.

✓ KOMKOMMERS ZIJN GEZONDE, LEKKERE DORSTLESSERS  
EN CALORIEARME TUSSENDOORTJES.

✓ EET DE KOMKOMMER MET SCHIL, DEZE IS LEKKER KNAPPERIG  
EN JUIST ONDER DE SCHIL ZITTEN DE MEESTE VOEDINGSSTOFFEN.

✓ KOMKOMMERS BEVATTEN VITAMINE B6, BELANGRIJK VOOR  
DE WERKING VAN HET ZENUWSTELSEL EN OM JE ENERGIE  
OP PEIL TE HOUDEN.







CREATIVITY NEVER RESTS

## CHEF® Classic Sauces

### Dé beste keuze voor jou!

De kwaliteit van de klassieke vloeibare sauzen van CHEF® biedt je de mogelijkheid op elk moment een heerlijk gerecht te serveren. Ideaal als basis voor jouw eigen (saus) creaties. Het brengt snelheid en gemak zonder concessies te doen aan smaak. CHEF® Classic Sauces hebben een authentieke smaak gecreëerd door chefs voor chefs. Kortom, de beste keuze voor jou!

### CHEF® Classic Sauces:

- Authentiek receptuur met natuurlijke ingrediënten
- Vrij van kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen en MSG vrij
- Au bain-marie en magnetron stabiel





# Zoete OVERWINNING

Gevuld met heerlijke slagroom en omhuld met een laagje oranje glazuur. Een tompouce of soes is wat ons betreft de perfecte traktatie voor de winst deze sportzomer!

## Ammerlaan Oranjesoesjes

Verpakking: 24 stuks **606057** H 🍰

## Ammerlaan Oranje tompouce

Verpakking: 30 stuks **605959** H 🍰

Met vriesvers gebak heb je altijd iets feestelijks in huis om op tafel te zetten

Nu ook verkrijgbaar:

**NIEUW**

Ammerlaan  
Mini-sinaasappel eclairs

Verpakking: 110 stuks

**606070** H



# HUIB gaat met pensioen!

Na ruim 16 jaar is het tijd om definitief afscheid te nemen van HUIB en verder te gaan met de Huuskes Shop!

De afgelopen jaren is er heel hard gewerkt aan de ontwikkeling van deze prachtige nieuwe webshop. En nu kan HUIB echt met pensioen!



## Wat vinden onze klanten?

*Een heerlijk stukje vlees met gebakken aardappeltjes en spinazie op het menu?  
Of liever vis met puree en lekkere roerbakgroente?*

Wij vinden de mening van onze klanten heel belangrijk en nemen deze mening graag mee in de ontwikkeling en samenstelling van onze menu's. Om die reden hebben we begin dit jaar twee verschillende enquêtes verstuurd, waarbij onze klanten hun feedback konden geven op het kerstmenu 2020 en het Huuskes menu 2021.

**We willen iedereen die deze enquêtes heeft ingevuld nogmaals hartelijk bedanken!**

### Highlights uit onze menu-enquête

**1** Het Huuskes menu 2021 scoort goed op →



**2** Onze samengestelde gerechten worden beoordeeld met een →

**8.0**



# Taart voor zorgtoppers

**Win een teamfoto op canvas!**

Woensdag 12 mei was het de **Dag van de Zorg**, een speciale dag om de hardwerkende zorgtoppers extra in het zonnetje te zetten.

Huuskes trakteerde daarom op een heerlijke slagroomtaart. En wauw! We zijn overweldigd door de vele aanmeldingen! Op woensdag 12 mei genoten alle aangemelde zorgtoppers van een lekker stukje taart. In totaal zijn er 400 taarten uitgedeeld.



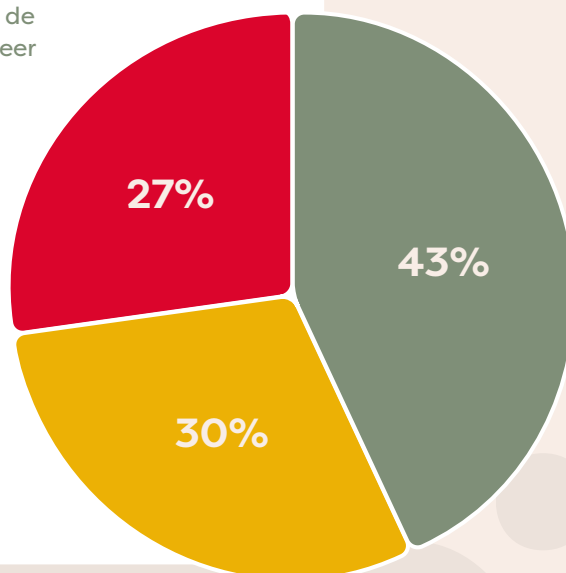
## Een teamfoto op canvas!

Ook Huuskes genoot mee! We hebben alle deelnemers gevraagd om een foto met taart met ons te delen, via Facebook of per e-mail, om kans te maken op een teamfoto op canvas. Bekijk op onze website of onze Facebookpagina voor alle leuke inzendingen.

### 3 Volkoren producten ↓

Iets meer dan 40% van de respondenten is voor meer volkoren producten, omdat ze dit gezonder vinden voor cliënten en patiënten.

- Graag meer volkoren producten
- Misschien meer volkoren producten
- Liever niet meer volkoren producten



4

**53%**

eet wel eens bewust een dagje **geen vlees of vis.**

Alle resultaten zijn te vinden in Eten & Zo en de Huuskes Shop. Tevens hebben we een enquête verstuurd over ons kerstmenu 2020. Ook deze resultaten vind je in onze webshops.



# Al het Lekkers

TOP BAKKERS

van de **Beste  
Bakkers**



Met Top Bakkers heeft u altijd  
ambachtelijk brood en banket op de  
plank. Lokaal gebakken en landelijk  
geleverd!

**Brood met 16%  
koolhydraten.**

art.nr: 603249



**Bananenbrood.**

art.nr: 605355



**Oranje tompouce.**

art.nr: 650882





# Momentje voor jezelf

Wil je kans maken op een ovenschaal?

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.

De overgebleven letters vormen - achter elkaar gelezen - de oplossing.



**WIN een ronde ovenschaal**  
Ideaal voor als je voor een grotere groep eten moet koken.

## Woordpuzzel

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

- ☐ ACTIEF
- ☐ BEARNAISESAUS
- ☐ BRIE
- ☐ DORSTLESSERS
- ☐ FRITES
- ☐ GOUD
- ☐ INVRIEZEN
- ☐ KRACHTPATSER
- ☐ OLYMPISCH
- ☐ ORANJECOCKTAIL
- ☐ RATATOUILLE
- ☐ ROERBAKMIXEN
- ☐ SPARERIBS
- ☐ SPINAZIE
- ☐ SPORTKALENDER
- ☐ SPORTZOMER
- ☐ TELEVISIE
- ☐ TENNIS
- ☐ VITAMINE
- ☐ WIMBLEDON
- ☐ ZOMER

## 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](mailto:marketing@huuskes.nl). Meedoen kan tot en met 31 augustus 2021. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd.

## Oplossing Fresh lente 2021

De oplossing was:

'Smaakvolle en gezonde wereldgerechten'  
De gelukkige winnaar is Jannie Feikens - de Vries van ZINNzorg in Haren. Van harte proficiat!

## Colofon

Fresh is een uitgave van Huuskes.

## Redactie

Afdeling Marketing & Communicatie:  
[marketing@huuskes.nl](mailto:marketing@huuskes.nl)

## Adresgegevens

Postbus 6107  
7503 CC Enschede  
T. +31 (0)88 - 3836 000  
E. [info@huuskes.nl](mailto:info@huuskes.nl)  
I. huuskes.nl

## Oplage

Fresh verschijnt vier keer per jaar in een oplage van 3300 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.

Wil je de Fresh niet meer ontvangen? Stuur dan een mail naar [marketing@huuskes.nl](mailto:marketing@huuskes.nl)

**Periode van deze Fresh**  
juni t/m augustus 2021



# GROENE STROOM VAN EIGEN BOEREN



Alle producten van Campina worden sinds begin 2021 gemaakt met gebruik van groene stroom, opgewekt door onze eigen Nederlandse boeren. Bijvoorbeeld met de groene stroom die is opgewekt door de zonnepanelen van boer Ard.



Een mooie stap in het verduurzamen van de hele keten van gras tot glas. Dit maakt ons Campina 'On the way to PlanetProof'-assortiment nog duurzamer. Meer weten? Kijk op [www.campina.nl/duurzaamheid](http://www.campina.nl/duurzaamheid)