

fresh



IEDEREEN EET MEE!

*Samen verantwoord
aan tafel*

FRISSE
VOORJAARS-
SALADES



Puur natuur
kan je proeven



INHOUD



24 ASPERGEFEEST!



38 VOORJAARSSALADE

VASTE RUBRIEKEN

- 5** **Uitgelicht**
De allergeenvrije maaltijden van Huuskjes
- 8** **Smaak van het seizoen**
Alles over de radijs
- 16** **Weekmenu**
7 x maaltijden met maximaal 2 gram zout
- 24** **Van Boer tot Bord**
Waar komen de asperges van Huuskjes vandaan?



6 KIJKJE IN DE DIEETKEUKEN VAN HUUSKES

Colofon

Fresh is een uitgave van Huuskjes.

Redactie

Afdeling Marketing & Communicatie:
marketing@huuskjes.nl

Adresgegevens

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

Oplage

Fresh verschijnt vier keer per jaar in een oplage van 3200 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 maart t/m 31 mei 2020

IN THE SPOTLIGHT

DEZE PRODUCTEN ZIJN VEGAN, LACTOSE- OF GLUTENVRIJ, MINDER ZOUT OF MINDER ZOET.



Hero Aardbeienjam minder zoet
Verpakking: 295 gram [668545](#)



Melkunie Halfvolle yoghurt lactosevrij
Verpakking: 1 liter [623713](#)



Maza Hoemoes minder zout
Verpakking: 200 gram [624452](#)



Alpro Sojadrank ongezoet
Verpakking: 4 x 1 liter [664747](#)



OOK VERKRIJGBAAR
IN 2,5 LITER

[624895](#)

Bebo Culinaire
Verpakking: 900 ml [624894](#)



Hak Appelmoes 0%
Verpakking: 350 gram [665996](#)



Topbakkers Glutenvrij bruin brood (diepvries)
Verpakking: 400 gram [601728](#)



Van Meines Glutenvrije lekkerbek (gebakken)
Verpakking: 120 gram [650914](#)



Veldt's Glutenvrije pannenkoeken
Verpakking: 15 x 100 gram [602410](#)

ALLERGEENVRIJE MAALTIJDEN

Bij Huuskes vinden we het belangrijk dat iedereen mee kan eten. Ook als je een (complex) dieet hebt. Sinds 2017 bereiden wij onze allergeenvrije maaltijden in de speciale allergeenvrije keuken in Oldenzaal. Op deze locatie worden maaltijden en gerechten gemaakt die geschikt zijn voor een glutenvrij, lactosevrij, pinda- en notenvrij, koemelk- en kippeneiwitvrij dieet. Op deze pagina worden een aantal maaltijden uitgelicht.



1. Gevulde paprika met tomatensaus, macedoine en gekookte aardappelen

Verpakking: 620 gram **603959**



2. Ajam pangang met nasi en kipijsfilet

Verpakking: 620 gram **603966**



3. Rundervink met jus, rode bieten en gekookte aardappelen

Verpakking: 550 gram **603953**

Iedereen kan mee-eten! Ook als je een complex dieet hebt.



4. Kipfilet met tomatensaus, tuinbonen en gekookte rijst

Verpakking: 430 gram **604120**



5. Gebakken vis, tuinkruidensaus, broccoli en aardappelpuree

Verpakking: 570 gram **603961**

GOED OM TE WETEN

Alle maaltijden zijn vriesvers, waardoor ze een lange houdbaarheid hebben. De maaltijdcomponenten (losse gerechten) zijn koelvers.



DE DIEETKEUKEN VAN HUUSKES

ALLERGEENVRIJE MAALTIJDEN

De allergeenvrije maaltijden van Huuskes worden op een aparte locatie gemaakt. Wij geven je een kijkje in de dieetkeuken van Huuskes.

PURE INGREDIËNTEN, PURE MAALTIJDEN

Geheel volgens de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad bereidt Huuskes in de nieuwe dieetkeuken ongeveer 125 verschillende componenten. De maaltijden en gerechten worden gemaakt vanuit pure grondstoffen en zonder additieven. Bouillons worden bijvoorbeeld niet van halffabricaten gemaakt, maar zelf getrokken van pure grondstoffen. Op deze manier zijn de maaltijden en gerechten niet alleen voor een grote doelgroep geschikt, maar bovenal ook erg smaakvol.



VEILIGHEID VOOROP

Bij de bereiding van allergeenvrije voeding is veiligheid van het grootste belang, want voor mensen met een voedselallergie kunnen allergenen letterlijk levensgevaarlijk zijn. Met het oog daarop zijn de medewerkers van de dieetkeuken grondig getraind en worden strenge eisen gesteld aan de leveranciers van grondstoffen.

SPECIALE VERPAKKING

Naast een veilige, allergeenvrije omgeving en grondig getrainde koks wordt ook gewerkt met een speciale verpakking. Het voordeel van deze zogenaamde torusverpakking is dat bij het portioneren van de maaltijd op het bord, het niet nodig is om de maaltijd aan te raken. Zo voorkomen we besmetting van de maaltijd wanneer deze op locatie bij de klant wordt geserveerd. Tevens kunnen de maaltijden na verwarming eenvoudig geportioneerd en gepresenteerd worden op een mooi passend servies. Doordat ze vriesvries zijn, voorkom je verspilling en ben je flexibel in het aanbod.





Gratins met mosterdroom & asperges



Bijgerecht voor 10 personen



30 minuten



20-25 minuten

Voor elk seizoen een andere gratin. In de lente mogen asperges, kwarteleitjes en een toef kervel niet ontbreken! Vervang de ham ook eens door gerookte zalm. Liever zonder vlees of vis? Neem dan een extra kwarteleitje.

INGREDIËNTEN

- 20 Aviko Premium Gratins Cream & Cheese
- 40 g mosterd
- 200 g crème fraîche
- 150 g geraspte jonge kaas
- 600 g geschilde witte asperges
- 20 kwarteleitjes
- 50 g roomboter
- 150 ml droge witte wijn
- 10 plakjes slagersham
- 4 takjes kervel
- bakplaat

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 220 °C. Zet de gratins op een bakplaat.

Meng de mosterd met de crème fraîche, de geraspte kaas en peper naar smaak.

Schep de mosterdroom op de gratins

Halveer dikke asperges eventueel eerst in de lengte, snijd ze in schuine stukjes van 3-4 cm. Kook de kwarteleitjes in 4 minuten gaar.

Bak de gratins in de voorverwarmde oven in 20-25 minuten goudbruin en gaar. Smelt intussen in een koekenpan de boter. Bak de aspergestukjes 5 minuten zonder te kleuren

Schenk de wijn erbij en stook de asperges in nog 10-12 minuten beetgaar. Pel en halveer intussen de kwarteleitjes.

Neem de gratins uit de oven. Verdeel de ham, de asperges, de eitjes en de kervel erover.


Ehrmann naturel kwark


Ehrmann naturel kwark is lekker mild en romig van smaak en bevat van nature veel eiwit.

Ehrmann haalt haar meest waardevolle ingrediënt, de melk, bij kleine familiebedrijven uit de regio in de Zuid-Duitse Allgäu. Door het speciale productieproces onderscheidt Ehrmann zich niet alleen in smaak, maar ook in de romige structuur van de kwark. Ideaal voor het bereiden van sauzen of lekker in combinatie met muesli, fruit of een andere topping.


In drie verschillende vetpercentages:

Kwark naturel 0,2%


Verpakking: 250 gram **620502** H 

Verpakking: 500 gram **620890** H 

Kwark naturel 20%

Verpakking: 250 gram **620508** H 

Kwark naturel 40%

Verpakking: 250 gram **620509** H 



Ehrmann

RADIJS

Pittig ding

Kies in het voorjaar voor producten van het seizoen. Zo kies je gezond én duurzaam. Een absolute voorjaarsfavoriet is de radijs!

VITAMINE(C)BOM

Radijsjes bevatten belangrijke vitaminen en mineralen. Zo is 100 gram radijsjes goed voor bijna een kwart van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine C.

WAAROM ZIJN RADIJSJES VRIJ PITTIG?

De pittigheid ontstaat door veel zon en de temperatuur. Dus hoe hoger de temperatuur en hoe meer zon, hoe pittiger de radijs.





Knapperige salade met radijsjes

Lunch- of bijgerecht 15 minuten 4 personen

DIT HEB JE NODIG

■ Ingrediënten

- > 100 gram spinazie (gesneden)
Verpakking: 500 gram 251475 H
- > 1 komkommer
Verpakking: 1 stuk 623247 H
- > 50 gram rode bietenblokjes
Verpakking: 500 gram 250509 H
- > 50 gram radijsplakjes
Verpakking: 500 gram 251336 H
- > 1/2 bosui
Verpakking: 250 gram 251351 H
- > Handje platte peterselie
Verpakking: 1 bosje 622532 H
- > Handje verse munt
Verpakking: 100 gram 622526 H

■ Voor de dressing

- > 2 eetlepels rode wijnazijn
Verpakking: 500 ml 661455 H
- > 3 eetlepels olijfolie
Verpakking: 500 ml 668644 H

VOL VITAMINEN
EN MINERALEN

ZO MAAK JE HET

- 1 > Doe de gesneden spinazie samen met de gesneden groenten en kruiden in een grote saladeschaal en schep door elkaar.
- 2 > Meng de ingrediënten voor de dressing en giet dit over de salade. Meng goed door elkaar en serveer.



OP DE AGF-AFDELING VAN HUUSKES

Bij Huuskes snijden en verpakken we alle bewerkte groenten en fruit zelf. Zo snijden we bijvoorbeeld andijvie en paprika in verschillende formaten, die vervolgens worden gewassen in ijswater en daarna worden verpakt. We geven je een kijkje achter de schermen bij onze AGF-afdeling en spreken met Robert Tabbes en Gerwin Schoezetter, beide werkzaam op deze afdeling.

Hoe vers zijn de groenten bij Huuskes en hoe wordt de kwaliteit gegarandeerd?

Robert: "We doen altijd ons best om de meest verse producten aan te kunnen bieden. Een groot deel van onze groenten en fruit is dan ook kakelvers en komt zoveel mogelijk uit Nederland. In de winter zijn we genoodzaakt om de producten zuidelijker in te kopen (onder andere in Spanje en Marokko)." Gerwin vult aan: "We hebben een goede samenwerking met onze telers en leveranciers en samen met hen zorgen we voor de beste kwaliteit en smaak. Tijdens de oogst selecteren zij alleen de beste producten, die tot bij Huuskes onder de beste omstandigheden bewaard en vervoerd worden. Na een tussenstop bij distributiecentra,

gaan de groenten en fruit richting de versafdeling van Huuskes, waar ze nogmaals worden gecheckt. Tijdens het vervoer van de leverancier naar de distributiecentra en onze AGF-afdeling wordt de juiste temperatuur strikt in acht genomen."

Welke groente en fruit wordt het meest besteld?

"Dit is afhankelijk van het seizoen", vertelt Robert. "In de zomer is bijvoorbeeld zacht fruit zeer geliefd. Nectarines, pruimen, kersen, perziken. En natuurlijk de aardbeien! In de winter zijn groenten als andijvie, rode- en boerenkool nog steeds favoriet. De hardlopers over het algemeen zijn appels, peren, kiwi en citrusfruit. Bij de groenten is dat sla, bloemkool, broccoli, tomaten en komkommers."



Hebben de voedingstrends invloed op het bestelgedrag van klanten?

Gerwin: "Jazeker heeft dat invloed. We zien bijvoorbeeld de vraag naar avocado's en blauwe bessen groeien. Ook is er meer vraag naar kiemgroenten en exotisch fruit. We spelen continu in op de veranderende vraag vanuit de markt. Dit biedt voor ons een mooie uitdaging om de juiste keuzes te maken."

Stel dat klanten iets willen maken met een bepaalde soort groente of fruit, maar deze staat op dat moment niet in de bestelsystemen van Huuskes, wat te doen?

Robert: "Klanten kunnen altijd contact opnemen met de klantenservice. Zij kunnen dan kijken wat er mogelijk is."

WIL JE MEER WETEN OVER DE HERKOMST VAN ONZE PRODUCTEN? KIJK DAN OP WWW.HUUSKES.NL/VANBOERTOTBORD

Als het om
aardappelen gaat

Freshline

Onder de naam Peka Freshline brengen wij een brede keuze aan voorgekookte aardappelen, gratins en aardappelspecialiteiten vrij van conserveringsmiddelen en geschikt voor bijna alle bereidingsmethodes.



Blanchies



Door de neutrale bereidingswijze zijn deze voorgekookte aardappelen bij uitstek geschikt als basis voor verdere bewerking of als smakelijk onderdeel van een gevarieerde maaltijd.



MET MOZZARELLA EN TOMAAT

KLEURRIJKE LINZENSALADE



Linzen

Verpakking: 200 gram

664158 H

Linzensalade met mozzarella en tomaat

Lunch 10 minuten 4 personen

Dit heb je nodig

■ Ingrediënten

- > 1 blikje linzen
Verpakking: 200 gram 664158 H
- > 2 bollen mozzarella
Verpakking: 125 gram 621273 H
- > 250 gram cherrytomaten
Verpakking: 250 gram 622547 H
- > 50 gram rucola
Verpakking: 125 gram 624233 H
- > Handjevol fijngesneden bosui
Verpakking: 250 gram 251351 H
- > 4 eetlepels balsamicoazijn
Verpakking: 1 liter 666402 H
- > 2 eetlepels olijfolie
Verpakking: 500 ml 668517 H
- > 1 handjevol pijnboompitten
Verpakking: 75 gram 623632 H

Zo maak je het

- 1** > Kook de linzen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet en spoel af en laat uitlekken.
- 2** > Halveer de cherrytomaten en leg samen met de bosui, rucola en linzen in een kom. Snijd de mozzarella in stukken en schep dit goed door de salade heen.
- 3** > Rooster de pijnboompitten in een pan (let op: geen olie nodig) en strooi over de salade.
- 4** > Meng twee eetlepels olijfolie samen met vier eetlepels balsamicoazijn en schenk over de salade.

Eet smakelijk!

Meer weten? Ga naar:
www.bonduelle.nl



7 X MAALTIJDEN


MET MAXIMAAL 2 GRAM ZOUT

MAALTIJD: 350 GRAM / ZOUT: 1,88 GRAM


WRAP MET
SURINAAMSE
ROERBAKMIX MET KIP

Maandag

Surinaamse kipschotel NA-

Verpakking: 1-persoons 502029 H 

Wrap

Verpakking: 371 gram 660663 H 

MAALTIJD: 400 GRAM / ZOUT: 2 GRAM

SCHNITZEL MET
STROGANOFFSAUS
EN BONNE FEMME

Dinsdag

Schnitzel

Verpakking: 80 gram

400332 **H**

Stroganoffsaus

Verpakking: 500 gram,

1,15 of 2 kilo

905402 **H**

Verpakking: 1-persoons

506911 **H**

Bonne femme NA-

Verpakking: 500 gram

404107 **H**

Verpakking: 1-persoons

502073 **H**

MAALTIJD: 370 GRAM / ZOUT: 2 GRAM

BOERENGEHAKTBAL MET
JUS, BLADSPINAZIE EN
GEKOOKTE AARDAPPELEN

Woensdag

Boerengehaktbal

Verpakking: 80 gram

402260 H

Jus NA-

Verpakking: 500 gram,

1, 1,5 of 2 kilo

905273 H

Verpakking: 1-persoons

502003 H

Bladspinazie mascarpone-knoflook

Verpakking: 500 gram,

1, 1,5 of 2 kilo

905965 H

Verpakking: 1-persoons

505598 H

Gekookte aardappelen NA-

Verpakking: 1-persoons

502058 H

Alternatief in Eten & Zo:

Gekookte krieltjes NA-

Verpakking: 1-persoons

506309 H

MAALTIJD: 375 GRAM / ZOUT: 1,1 GRAM

OMELET, PANGANGSAUS,
BASMATIRIJST EN OOSTERSE
ROERBAKGROENTEN

Donderdag

Omelet

Verpakking: 90 gram

500319 H

Pangangsaus

Verpakking: 500 gram,

1, 1,5 of 2 kilo

905385 H

Verpakking: 70 gram

407495 H

Basmatirijst NA-

Verpakking: 1-persoons

507174 H H

Oosterse roerbakgroenten

Verpakking: 500 gram,

1, 1,5 of 2 kilo

905108 H

Verpakking: 1-persoons

506761 H

WEEKMENU



MAALTIJD: 390 GRAM / ZOUT: 1,1 GRAM

Vrijdag

ZALMFILET MET
HOLLANDAISESAUS,
AARDAPPELPUREE
EN BROCCOLI

Zalmfilet (gestoofd) NA-

Verpakking: 90 gram

502041 H 

Hollandaisesaus

Verpakking: 1-persoons

501995 H 

Aardappelpuree NA-

Verpakking: 1-persoons

502059 H 

Broccoli

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

905429 H

Verpakking: 1-persoons

501597 



MAALTIJD: 410 GRAM / ZOUT: 1,5 GRAM

Zaterdag

VARKENSPROCEUREURLAP
MET JUS, AARDAPPELSCHIJFJES
EN SPERZIEBONEN

Varkensprocureurlap

Verpakking: 90 gram

303171 H

Jus NA-

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

905273 H

Verpakking: 1-persoons

502003 

Sperziebonen NA-

Verpakking: 1-persoons

502110 H

Alternatief in Eten & Zo:

Romanobonen

Verpakking: 1-persoons

506241 

Aardappelschijfjes NA-

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

406249 H

Alternatief in Eten & Zo:

Gebakken aardappelpartjes NA-

Verpakking: 1-persoons

502064 



MAALTIJD: 380 GRAM / ZOJT: 2 GRAM

AFRIKAANSE
STOOFSCHOTEL MET
RUNDVLEES, COUSCOUS
EN WORTELTJES

Zondag

Afrikaanse stoverij

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

905143



Verpakking: 1-persoons

502286



Waspeen

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

905337



Verpakking: 1-persoons

501616



Couscous

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

905932



Verpakking: 1-persoons

506494





D. Schippers

Dafne Schippers
Wereldkampioene
200m sprint

Start je dag sterk met Campina



Sterke prestaties beginnen met een ontbijt dat je kracht geeft. Zo bevat Campina yoghurt van nature **proteïne** en **calcium**. Proteïne draagt bij aan de groei en het herstel van je spieren. Dus niet zo gek dat ook Dafne Schippers haar dag sterk start met Campina!

STERK
met
Campina

HUUSKES PRESENTEERT

Hamburger & hotdogbuns

Ontdooien, beleggen en klaar!

Zachte hotdog- en hamburgerbroodjes gedecoreerd met gebroken volkoren roggekorrels.
Beleg met een goede hamburger of hotdog, beetje sla erbij, gebakken uitjes en
natuurlijk een heerlijke saus!



Oergranen hamburgerbuns

Verpakking: 24 x 100 gram 604555 H 🍷



Oergranen hotdogbuns

Verpakking: 36 x 75 gram 604556 H 🍷



www.csmbakerysolutions.com



DE BUNS ZIJN PER
6 STUKS VERPAKT

 **CSM** Bakery Solutions | connecting the world of baking™



**VAN BOER
TOT BORD**



**'HOE DIKKER EN
GELIJKMATIGER VAN VORM,
HOE BETER DE KWALITEIT.'**

Gebroeders Leijser
aspergebedrijf in Someren



HET WITTE GOUD UIT NOORD-BRABANT

Het voorjaar is pas begonnen als de asperges er weer zijn. Ze worden de koningin onder de groenten genoemd of ook wel het witte goud. En ze zijn extra bijzonder omdat ze maar een korte periode per jaar verkrijgbaar zijn. Maar als het dan het seizoen is, kan iedereen ervan genieten. Het grootste gedeelte van onze asperges komt van aspergebedrijf gebroeders Leijser in Someren. Hier wordt met aandacht en zorg geteeld.

DE EERSTE ASPERGES

De aspergeplant is een meerjarige plant. Na het aanplanten duurt het circa één jaar totdat de plant goed genoeg is om te oogsten. "Na een jaar kan er circa drie weken worden geoogst, na twee jaar circa vijf weken en pas in het derde jaar is de aspergeplant volledig in productie", vertelt Mat Leijser. "Maar al duurt het aspergeseizoen van april tot 24 juni, de werkzaamheden rond de teelt gaan het hele jaar door."



MET DE HAND GESTOKEN

Op het eerste gezicht gebeurt er niet veel op het land, maar onder de grond groeien de jonge scheuten. Als het warm is met soms wel 10 centimeter per dag. Komt er een barstje in de aarde, dan worden de asperges direct met de hand gestoken.

WIT, WITTER, WITST

Om de groei van de asperges te beheersen, werken ze bij Leijser met een speciale folie voor het afdekken van aspergebedden. Door middel van de kleur van deze folie kunnen ze de temperatuur van het bed regelen. In het vroege voorjaar wordt de zwarte kant bovengelegd om de temperatuur onder de folie op te laten lopen. Groeien de asperges te hard, dan draaien ze de folie om. De witte kleur weerkaatst het zonlicht en vertraagt de groei van de asperge.



ASPERGES BIJ HUUSKES

WAT DOET HUUSKES MET ASPERGES?

Op de AGF-afdeling van Huuskes worden de asperges verwerkt in rauwkosten en salades. Deze worden op eigen receptuur grotendeels met de hand gemaakt. Asperges worden tevens in de eigen keuken van Huuskes verwerkt in gerechten. Van aspergesoep, zowel gebonden als een heldere variant, een heerlijke ragout met asperges tot een romige pastaschotel.

'DOOR HET GEBREK
AAN ZONLICHT KRIJGT
DE ASPERGE ZIJN
WITTE KLEUR.'

Knorr

PROFESSIONAL



Knorr Professional wordt volledig vernieuwd!

Met het nieuwe assortiment haal je een slimme basis in jouw keuken, waar je nog steeds jouw eigen draai aan kunt geven.

De nieuwe Knorr Professional soepen zijn binnenkort al verkrijgbaar in voordeel-, klassiek- en wereldassortiment.

Allemaal met verbeterde receptuur en aangepast op de wensen van jouw gasten!



Voordeel



Klassiek



Werelds

Binnenkort
verrijgbaar



Kijk voor meer informatie en inspiratie op:
www.ufs.com/knorrprofessional



Unilever
Food
Solutions



Maakt gewone kaas weer bijzonder

HET VERHAAL VAN DE BEROEMDE RIJPERIJ

uit Reeuwijk

In het pittoreske Zuid-Hollandse Reeuwijk woont een bijzondere familie. Échte kaasliefebbers. 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 jong belegen 50 plakken

Verpakking: 6 x 50 plakken **622900** H

Gouda komijn jong belegen

Verpakking: 4 x 50 plakken **622901** H

Gouda jong belegen

Verpakking: 4 x 50 plakken **622902** H

Gouda jong belegen

Verpakking: 4 x 2 x 25 plakken **620273** H



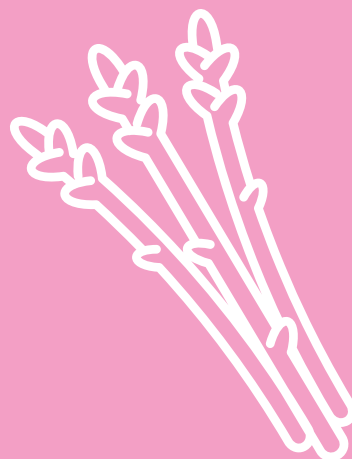
ASPERGEFEEST!

Als ze er zijn, kunnen we er geen genoeg van krijgen. Organiseer een middag die geheel in het teken staat van het witte goud. Serveer asperges op klassieke wijze met ham, ei en boter(saus) en gerechten, met vooraf een heerlijke aspergesoep of aspergesalade. Huuskes heeft verschillende producten met asperges in het assortiment.

Lees op de volgende pagina's meer over de koningin der groenten.

2 KLEUREN, 1 PLANT

Zowel de groene als de witte asperges zijn scheuten van dezelfde plant. Het verschil? witte asperges groeien onder de grond, afgedekt tegen zonlicht, en worden vlak bij de wortel gestoken. Als je ze door zou laten groeien tot bovengronds worden het groene asperges. Maar dit is niet het enige verschil... je proeft namelijk wel degelijk een verschil tussen de witte en groene asperges. Zo zijn de witte asperges iets zoeter van smaak.



Tip

PIEP

Wil je weten of asperges vers zijn? Wrijf dan twee stengels tegen elkaar. Als je gepiep hoort, zijn ze vers.

Het aspergeseizoen loopt van medio april tot eind juni

Huuskes heeft verschillende gerechten met asperges in het assortiment, zoals:

Gebonden aspergesoep

Verpakking: 500 gram,

1, 1,5 of 2 kilo

905574 

Heldere aspergesoep

Verpakking: 500 gram,

1, 1,5 of 2 kilo

400174 

Varkenshaasrouleaux met asperges

Verpakking: 115 gram

905541 

EEN FRISSE SALADE MET ASPERGES, WITTE KOOL, EI EN STUKJES APPEL!

Aspergesalade

Verpakking: 1 kilo

408587 



RECEPT

ASPERGES OP KLASSIEKE WIJZE



Asperges met gekookte krieltjes, ham, ei, botersaus en peterselie

Hoofdgerecht | 40 minuten | 4 personen

DIT HEB JE NODIG

■ Ingrediënten

- > 1 kilo witte asperges (geschild)
Verpakking: 1 kilo **251689** H 🗑️
- > 1 theelepel zout
Verpakking: 125 gram **661030** H 🗑️
- > 4 middelgrote eieren
Verpakking: 6 stuks **623404** H 🗑️
- > 500 gram krieltjes (gekookt)
Verpakking: 500 gram **406687** H 🗑️
- > Achterham
Verpakking: 100 gram **200007** H 🗑️
- > Handjevol bieslook
Verpakking: 1 bosje **622502** H 🗑️
- > Handjevol peterselie
Verpakking: 100 gram **250387** H 🗑️
- > 100 gram ongezouten roomboter
Verpakking: 250 gram **620319** H 🗑️

ZO MAAK JE HET

- > Leg de asperges in een pan en voeg water met een snufje zout toe tot de asperges net onderstaan. Breng aan de kook, zet vervolgens het vuur laag en kook de asperges drie minuten. Zet het vuur uit en laat 25 minuten afgedekt staan. Neem de asperges met een schuimspaan uit de pan. Bewaar het kookvocht.
- > Kook de eieren in acht minuten hard, laat ze vervolgens schrikken onder koud stromend water en pel ze.
- > Verwarm de krieltjes in de oven.
- > Snijd ondertussen de bieslook en de peterselie fijn. Smelt de boter met zes eetlepels kookvocht op laag vuur. Voeg de bieslook en peterselie toe en breng op smaak met peper en eventueel zout.
- > Verdeel de asperges over de borden en serveer met de saus, ham, krieltjes en eieren.

Tip



JE KUNT DE BOTERSAUS
OOK VERVANGEN DOOR
HOLLANDAISESAUS.

Hollandaisesaus

Verpakking: 4 personen

501826 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 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 smaakvolle Goudse kaas in diverse verpakkingen, variërend van 1-plaks verpakking en hersluitbare 7-plaks verpakking tot grootverpakking.



Mini-desserts voor elk moment

Prikkel de smaakpapillen met de mini-glaasjes van Van Gils. De glaasjes worden aangeboden als éénpersoonsportie en zullen bij bewoners, patiënten en cliënten zeker in de smaak vallen.



VERPAKKING: 48 X 50 ML

Mini-glaasje chocolade

Chocoladebavaroi met chocoladesnippers bovenop.

604720 H 

Mini-glaasje banaan-chocolade

Bananenbavaroi met chocoladesaus.

604719 H 

Mini-glaasje cheesecake

Cheesecakebavaroi met aardbeiensaus en gegarneerd met stukjes buttercrumble.

604582 H 

Mini-glaasje pistache-kersen

Pistachebavaroi met kersensaus.

604741 H 

Mini-glaasje kokos-mango

Kokosbavaroi met mangosaus.

604645 H 



HELP!

MIJN CLIËNT HEEFT EEN GLUTEN- INTOLERANTIE

WAT IS DIT PRECIËS EN HOE

GA IK HIER MEE OM?



JUIST OF ONJUIST?

Coeliëakie, glutenallergie, glutensensitiviteit: het is allemaal hetzelfde

Dit klopt niet. Een allergie voor gluten is medisch gezien niet mogelijk. Wel kunnen mensen last hebben van een tarweallergie, al komt dat zelden voor. Maar een allergie is echt iets anders dan een auto-immuunziekte zoals coeliëakie. Bij een auto-immuunziekte stelt het lichaam zich te weer tegen gluten. Een andere benaming die wel goed is, is glutenintolerant. Daarnaast bestaat glutensensitiviteit. Dat is een erkende aandoening van mensen bij wie geen sprake is van coeliëakie maar die wel de verschijnselen vertonen en goed reageren op een glutenvrij dieet.

Bron: www.glutenvrij.nl

WAT?

Gluten is het woord voor eiwitten die voorkomen in sommige granen: tarwe, spelt, rogge, gerst (gort) en khorasan tarwe, ook wel bekend onder de merknaam Kamut. Een glutenintolerantie, ook wel coeliakie genoemd, is een aandoening waarbij het eten van gluten een beschadiging van de dunne darm veroorzaakt. Wie deze aandoening heeft en toch gluten binnenkrijgt, kan zich dagen- of zelfs wekenlang ziek voelen.

WAAR?

Gluten zitten onder andere in brood, pasta's en crackers. Verder komt gluten voor in kant-en-klare voedingsmiddelen als soepen en sauzen, waarin dit specifieke eiwit door de voedingsindustrie wordt gebruikt als bindmiddel.

WIE?

Mensen die last hebben van glutenintolerantie moeten een glutenvrij dieet volgen. Zouden zij stoppen met het dieet, dan komen de klachten weer terug. Zelfs bij zeer kleine hoeveelheden kan er weer schade aan de dunne darm ontstaan.

SPECIALIST AAN HET WOORD

VIER VRAGEN AAN...

Melanie Mulder

Medewerker op de afdeling Kwaliteit van Huuskes.

1. Hoe kom je erachter of je een glutenintolerantie hebt?

"Je kunt erachter komen of je coeliakie hebt met behulp van een bloedonderzoek en aansluitend een onderzoek van het darmslijmvlies (dunne darmbiopsie)."

2. Wat is er aan te doen?

"Voor mensen die overgevoelig zijn voor gluten is slechts één behandeling mogelijk: een glutenvrij dieet. Dit betekent dat er geen gluten in de voeding voor mogen komen, want een klein beetje gluten kan de darmwand al direct weer beschadigen. Het is aan te raden om glutenvrije producten te gebruiken die rijk zijn aan voedingsvezels, ijzer, vitamine B1 en foliumzuur."

3. Is glutenvrij gezond(er)?

"Granen zijn een belangrijk onderdeel van een gezond eetpatroon. Als je glutenvrij eet moet je goede vervangers gebruiken en gevarieerd blijven eten om tekorten aan belangrijke vitamines en mineralen te voorkomen. Goed te weten is dat veel glutenvrije producten vaak helemaal niet gezond zijn. Deze bevatten veel suiker, vet, zout, maar ook weinig vezels."

4. Heeft Huuskes ook glutenvrije producten?

"Jazeker! Bij Huuskes heb je volop keuze uit glutenvrije producten. Dus als je een glutenintolerantie hebt, kun je alsnog genieten van eten en drinken op ieder eetmoment van de dag. In onze bestelsystemen, HUIB en Eten & Zo, vind je onze glutenvrije producten."

EEN BORD VOL KNAPPERIGE VOORJAARS- GROENTEN!



Groene lentesalade

DIT HEB JE NODIG

■ Keukenspullen

- > Grillpan
- > Saladeschaal

■ Ingrediënten

- > Groene asperges
Verpakking: 450 gram 624061 H 🗑️
- > Peultjes (panklaar)
Verpakking: 250 gram 622479 H 🗑️
- > Doperwtjes
Verpakking: 450 gram 602615 H 🗑️
- > Sperziebonen (panklaar)
Verpakking: 500 gram 250267 H 🗑️
- > 1 stuk bataviasla
Verpakking: 1 stuk 622559 H 🗑️
- > 1 venkel
Verpakking: 1 stuk 624527 H

■ Voor de dressing

- > 3 eetlepels olijfolie extra vierge
Verpakking: 1 liter 668681 H 🗑️
- > 2 eetlepels witte wijnazijn
Verpakking: 1 liter 661454 H 🗑️
- > Halve theelepel mosterd
Verpakking: 235 gram 661463 H 🗑️

*Peper en zout
naar smaak*

ZO MAAK JE HET

- 1** > Laat de doperwtjes ontdooien. Blanceer de groene asperges en doperwtjes, zodat ze niet meer rauw maar ook niet helemaal zacht zijn. Haal ze uit het water, spoel ze direct onder koud water en dep ze droog.
- 2** > Snijd twee centimeter van de onderkant van de asperges af en hussel ze om met wat olijfolie. Verwarm de grillpan op hoog vuur en grill hierin de asperges rondom aan gedurende tien minuten. Blijf de asperges regelmatig omkeren tijdens het grillen. Haal de asperges uit de pan en bestrooi met een beetje zout.
- 3** > Snijd hierna de bataviasla en venkel in grove stukken en leg in een grote saladeschaal. Verdeel er de gegrilde groene asperges, erwten en de panklare peultjes en sperziebonen over.
- 4** > Serveer met de dressing.



Huuskes Foodcare Specialist

Na jaren van groei en ontwikkeling kunnen we wel zeggen dat we véél meer zijn dan een totaalleverancier van versproducten in de zorg- en cateringmarkt. Met onze vakkundigheid en expertise hebben we ons ontwikkeld tot een vakspecialist, adviseur, logistieke dienstverlener en kennispartner. Bij Huuskes adviseren, helpen en

ondersteunen we onze klanten. We gunnen ze die kleine momentjes van geluk. Met onze dienstverlening kunnen zij doen wat écht belangrijk is. We nemen afscheid van 'Fresh since 1956', om onze boodschap nog beter uit te dragen gaan wij de slogan 'Foodcare Specialist' voeren, mét een nieuwe missie:



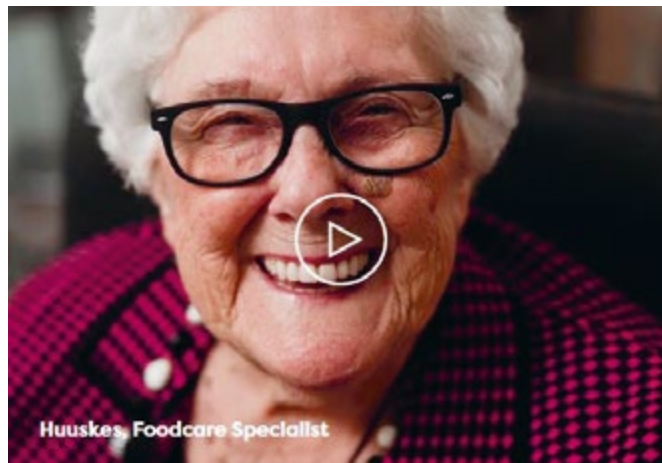
"Met liefde voor lekker eten & drinken bijdragen aan gezondheid, geluk en herstel!"

Heb jij onze nieuwe video al gezien?

Scan de QR-code met de camera van je mobiel, zodat je 'm kunt bekijken.



LUKT HET NIET?
DOWNLOAD DAN EEN
QR-CODE SCANNER APP.



Kennis delen, inspiratie opdoen en samen ontwikkelen

De wereld van eten en drinken staat niet stil, zeker niet in een ziekenhuis. Wat begon als een klantenpanel die iedere jaar bij elkaar komt om met elkaar producten te testen die werden beoordeeld op smaak, portiegrootte of consistentie is uitgegroeid tot meerdere kennissessies per jaar.



Huuskes kennis- en inspiratiesessies voor ziekenhuismedewerkers

Voedingsspecialisten uit het ziekenhuis, maar ook logopedisten en diëtisten komen inmiddels meerdere keren per jaar bij elkaar om samen ervaringen uit te wisselen, inspiratie op te doen en vooral om samen nieuwe ontwikkelingen op het gebied van eten en drinken te delen en creëren. Op donderdag 16 april staat de volgende kennis- en inspiratiesessie weer op de agenda.

Toepassing van IDDSI voor dysfagiepatiënten

Afgelopen bijeenkomst in oktober 2019 werden de eerste succesverhalen rondom het toepassen van Petit Chef, de eiwitrijke minimaaltijden van Huuskes, op de oncologie-afdeling met elkaar gedeeld. Onder andere Gerda Bovenmars, adviseur voeding Isala vertelde over de praktische invulling van Petit Chef bij Isala. Waaronder het instrueren en begeleiden van alle service-assistenten om dit nieuwe concept op een goede manier toe te passen.

Diëtist Annet Hofman van Nestlé Nutrition Healthcare kwam vervolgens een uitgebreide toelichting geven over IDDSI, het International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. In 2012 startte een internationaal initiatief om 'dysfagiediëten' te standaardiseren. Dysfagiepatiënten zijn patiënten met een slikstoornis. In 2015 is er een raamwerk gepubliceerd van 8 consistentieniveaus, ieder met een eigen cijfer en kleur. Het IDDSI-raamwerk is in twee documenten beschreven: de beschrijvingen van de consistentieniveaus en de testmethoden (bron: www.dysfagie.info).

Naar aanleiding van de bijeenkomst hebben we alle wensen vanuit IDDSI, maar ook vanuit de voedingsspecialisten van het ziekenhuis in kaart gebracht. Inmiddels zijn de productontwikkelaars van Huuskes aan de slag gegaan met de nieuwe productlijn: 'Petit Chef glad gebonden'.

Dit product is ontwikkeld voor dysfagiepatiënten, maar kunnen ook voor andere doelgroepen worden ingezet.

"Het toepassen van de IDDSI voor alle ziekenhuizen in Nederland is nog niet mogelijk, omdat vele producten nog geen 'IDDSI-normering' hebben. Ziekenhuizen moeten dan zelf een normering toe gaan kennen. Zo kunnen er verschillen ontstaan en daarnaast is het erg kostbaar en tijdrovend. We proberen onder andere door deze kennissessies uitgangspunten en richtlijnen met elkaar af te stemmen, zodat iedereen straks IDDSI op dezelfde manier toe gaat passen. Dit onderwerp staat dan ook op de agenda voor de eerstvolgende kennissessie", geeft diëtist Milou Veldhuis van Huuskes aan. Zij zal onder andere toelichten hoe Huuskes voornemens is om IDDSI toe te gaan passen.

Voedingdifferentiatie per patiëntgroep

"De wens om per patiëntgroep in een ziekenhuis voeding op maat te bieden groeit, Petit Chef voor oncologiepatiënten of Petit Chef glad gebonden voor dysfagiepatiënten, zijn daar mooie voorbeelden van. Vanuit Huuskes krijgen wij ook steeds vaker de vraag of wij willen meedenken met andere patiëntgroepen, zoals bijvoorbeeld de kinderafdeling, aldus Harrian van den Akker, projectmanager bij Huuskes. "Tijdens deze kennis- en inspiratiesessies kunnen we meerdere keren per jaar bespreken wat er hoog op de voedingsagenda staat bij een ziekenhuis, dit is voor Huuskes heel waardevol."

Wil je meer informatie over de ziekenhuis kennis- en inspiratiesessies van Huuskes? Neem gerust contact op met onze Klantenservice.

Huuskes ontwikkelt multiculturele lijn

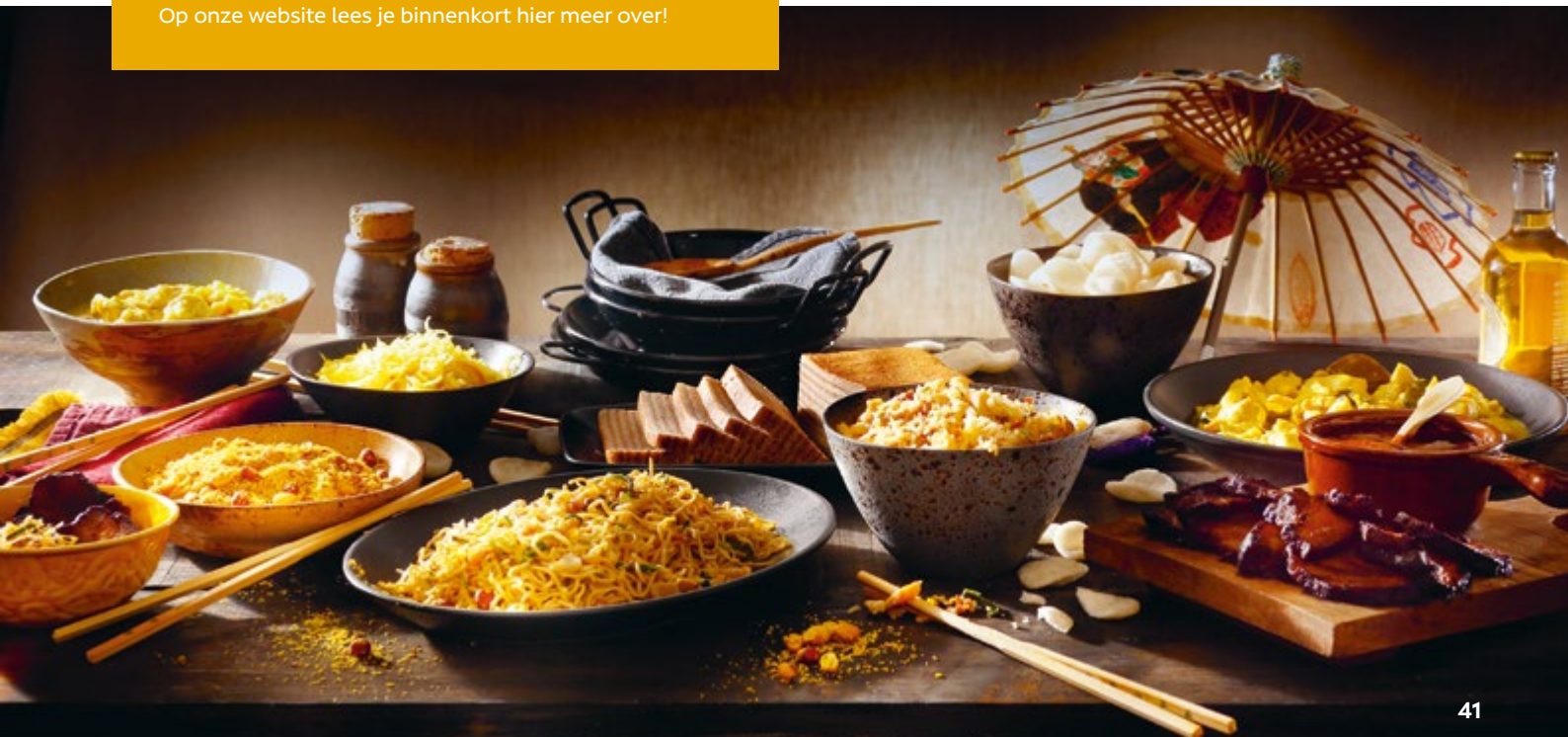
Huuskes is enorm in ontwikkeling op het gebied van multiculturele voeding. Diversiteit aan smaken, culturen en voedingsgewoonten maken steeds meer deel uit van onze samenleving. Om hier volledig op in te kunnen spelen is Huuskes een ontwikkeltraject gestart met een aantal specialistische partners. Dit heeft geleid tot het aanbod van een uniek

maaltijdenassortiment van wel 100 verschillende internationale menu's volgens originele recepturen uit meerdere culturen. We produceren hiervan zelf een groot assortiment gerechten koelvers, beschikbaar in verschillende verpakkingen. Veel van deze gerechten worden standaard aangeboden binnen de menucyclus van Huuskes.



Complementair aan het eigen assortiment werkt Huuskes samen met specialistische partners. Met één van deze partners wordt een multicultureel assortiment vriesverse maaltijden ontwikkeld, exclusief voor Huuskes. Deze authentieke maaltijden uit vijf culturen zijn zeer smaakvol en worden Halal-gecertificeerd geproduceerd. Op onze website lees je binnenkort hier meer over!

'Een belevenis van smaken over de hele wereld'



LENTEFRIS!

CIABATTA MET GEMARINEERDE KIPFILET & FRISSE SELDERIJSALADE

Ciabatta met gemarineerde kipfilet & frisse selderijsalade

Lunch | 1 persoon | 10 minuten

DIT HEB JE NODIG

■ Ingrediënten

- > 1 ciabatta
Verpakking: 24 stuks 601471 H 🗑️
- > 60 gram gemarineerde
kipfilet (gebraden)
Verpakking: 90 gram 400512 H 🗑️
- > 20 gram ijsbergsla
Verpakking: 200 gram 622043 H 🗑️
- > Drie eetlepels selderijsalade
met appel
Verpakking: 150 gram 250949 H 🗑️
- > 4 plakjes komkommer
Verpakking: 1 stuk 623247 H 🗑️
- > Een handje bieslook
Verpakking: 1 bosje 622502 H 🗑️

ZO MAAK JE HET

- 1** > Bak de ciabatta af volgens de instructies op de verpakking.
- 2** > Snijd de (afgekoelde) ciabatta open en beleg met de ijsbergsla, plakjes komkommer en drie eetlepels selderijsalade met appel.
- 3** > Snijd de kipfilet in dunne plakken en leg circa 6 stukjes op het broodje.
- 4** > Snijd wat bieslook fijn en strooi dit over het broodje.

Broodjesinspiratie

Dit broodje is één van onze 'broodjes van de maand'. Meer inspiratie nodig? Download op www.huuskes.nl de digitale map boordevol broodjesinspiratie inclusief handige instructiekaarten!



Momentje voor jezelf



Wil je kans maken op een Boerenbont etagère?
Streek dan de woorden uit het lijstje af in de woordpuzzel!

Win
EEN BOERENBONT ETAGÈRE!

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 streek ze af. De overgebleven letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

Woordpuzzel

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

- ALLERGEENVRIJ
- ALTERNATIEVEN
- ASPERGEFEEST
- ASPERGES
- DIEETKEUKEN
- DOPERWTJES
- ENERGIE
- GEZOND
- GLUTENVRIJ
- GOUDSEIZOEN
- HOLLANDAISESAUS
- KOKEN
- LACTOSEVRIJ
- LENTE
- LENTEKRIEBELS
- LENTESALADE
- MAALTIJDGEMAK
- NATRIUMARM
- NATUUR
- NOTEN
- OOGST
- PEULTJES
- PITTIG
- RADIJS
- SALADE
- SPERZIEBOON
- SPINAZIE
- TRAKTATIES
- VERSE
- VERSSPECIALIST
- VOEDSELALLERGIE
- VOEDSELINTOLERANTIE
- VOORJAARSGROENTEN
- VOORJAARSSCHOONMAAK
- ZALMFILET
- ZOUT

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Winnen

Heb je de oplossing gevonden? Stuur dan het antwoord samen met je naam en telefoonnummer naar marketing@huuskes.nl.
Meedoen kan tot en met 31 mei 2020. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd.

Oplossing Fresh winter 2019

De oplossing van de woordpuzzel was:
"Eten maakt gelukkig".
De winnares is Marije Bosman, diëtist bij ViVa! Zorggroep. Gefeliciteerd!



HUISKES
FRESH SINCE 1956

ROODMERK FILTERKOFFIE

Het assortiment eigen merk koffie van Huiskes, 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.

Huiskes Roodmerk filterkoffie

Verpakking: 250 gram

665307  

Verpakking: 500 gram

665308  

Verpakking: 1 kilo

665309  

