

Stichting Eten+Welzijn

Inspiratie kookboek



Stichting Eten+Welzijn

Inspiratie kookboek



KOPPERT CRESS
Architecture Aromatique



Index

Voorwoord Leon de Wever VWS	4
Voorwoord Rob Baan Koppert Cress	5
Inleiding	6
Voorwoord Rudi Crabbé - Eten+Welzijn	7
Wat is Smaak?	8
GPS als smaaknavigator	8
Geur	8
Prikkelingen	8
Smaak	8
GPS in elk gerecht	11
Opbouw gerecht: basis, toevoeging, top	11
ZORGHELDEN	
Eric-Jan de Smaakman	14
Emma kindziekenhuis – AMC	24
Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC)	30
Stichting Zorg Combinatie Marga Klompé	36
Cicero Zorggroep	42
Martini Ziekenhuis Groningen	48
Van Neynsel locatie Boswijk	54
Catharina Ziekenhuis Eindhoven	62
MenuSurplus	68
Zeeuws Woongenot	74
Stichting Interzorg Noord-Nederland	80
Máxima Medisch Centrum	86
Universitair Medisch Centrum Groningen	92
UMC locatie VUMC	98
Antoni van Leeuwenhoek	106

Léon Wever, ministerie van VWS

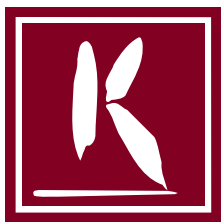
We hebben misschien allemaal wel die ervaring als we op bezoek zijn bij een familielid of vriend in het ziekenhuis of een andere zorginstelling. Of als we er zelf in verblijven. We praten met elkaar over het eten.

Lekker en goed eten is belangrijk. Niet alleen voor je welbevinden, maar ook voor je herstel en gezondheid. Soms is dat lastig, als je smaak minder is geworden of moeilijk kunt slikken en je daarom niet meer zo goed kunt genieten van het eten. Heel knap als het 'de keuken' lukt elke dag weer iets op tafel te zetten dat je met smaak opeet! En het lijkt me voor de keuken een goed teken als er weinig retour komt en dus weinig verspild wordt. Dat gaat niet vanzelf. Daar heb je goede mensen voor nodig, goede recepten, goed materiaal en goede producten. Dat heeft een prijs, want goede voeding belast niet alleen de portemonnee, maar ook het milieu. Je moet natuurlijk niet alleen naar de kosten kijken, maar ook naar de baten. Patiënten en cliënten die zich prettiger voelen, herstellen sneller en vragen wellicht minder aandacht en tijd. Er is dus alle reden voor de zorginstelling, van chef tot bestuurder, om samen met de cliënten naar de optimale mix te zoeken van kwaliteit, betaalbaarheid en duurzaamheid van eten en drinken.

Het is goed om te zien dat Stichting Eten+Welzijn zich hiervoor inzet, als één van de ruim 200 partners van de Green Deal Duurzame Zorg. Dit boekje laat zien dat het kan. Ik zou zeggen: leer en geniet ervan!

Léon Wever
Programmadirecteur duurzame zorg
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport





KOPPERT CRESS
Architecture Aromatique

Rob Baan, Koppert Cress

Voeding mag nooit sluitpost op de begroting zijn!

Met veel plezier heeft Koppert Cress, als gastheer en als tuinbouwbedrijf, meegewerkt aan dit inspiratie kookboek van stichting Eten+Welzijn. Het is hoog tijd dat er een masterplan voeding 3.0 komt, want wat de patiënten nu vaak krijgen voorgeschoteld is onder de maat. Uitgerekend in een medische (zorg)omgeving moet voeding als medicijn worden gezien. En niet als sluitpost op de begroting.

Ik heb daarom genoten van de koks en culinaire adviseurs van toonaangevende ziekenhuizen en zorginstellingen die hebben meegewerkt aan dit inspiratie kookboek! Die groep moet alleen nog veel groter worden om voeding 3.0 op de menukaart te krijgen. Mijn droom is dat de kok een bijdrage levert aan het welzijn van patiënten. Niet alleen om te vullen maar juist om te voeden. Niet alleen maar met goede, mooie en verse producten, maar vooral met veel smaak. Als zout niet meer mag zijn het juist de groenten en dan met name met onze smaakbommetjes, de verrassing op het bord. Door chemo en bestraling hebben oncologie patiënten vaak geen trek meer, maar met smaakprofielen en de juiste receptuur kunnen we ook deze groep nog goed bedienen. Ze verdienen het!

Ik geloof heilig in voeding als medicijn en ben daarom blij met de samenstellers van dit boek die met zoveel toewijding hebben gewerkt aan deze inspiratierecepten. Ik zie stiekem al een markt voor een nieuw tv-programma: Koken met koks uit het ziekenhuis!

Rob Baan
Oprichter/directeur Koppert Cress



“Koken op smaak met koks uit het
ziekenhuis.”

Inleiding

Als het goed is, eten we elke dag. Om in leven te blijven, maar vooral omdat het lekker is. Als je gezond bent heb je een ruime keuze om voedzaam en smaakvol te eten. Maar het is niet voor iedereen vanzelfsprekend om te genieten van de dagelijkse maaltijden. Door ziekte kan de smaak van mensen soms ingrijpend veranderen en/of verdwijnen. Ook voor oudere mensen, bij wie het slikvermogen en de smaak vermindert, is het dagelijks nuttigen van de maaltijden niet altijd een plezier meer. Terwijl eten eigenlijk juist een plezier zou moeten zijn.

Onze smaak is een zeer specifiek proces en is zeer persoonlijk. In dit kookboek leggen we uit hoe smaak werkt en hoe je smaak kunt gebruiken als smaakoplossing bij smaakhandicaps. Meer kennis over smaak betekent dat je meer plezier aan eten beleeft. Bovendien haal je veel meer uit de gerechten die je maakt.

Eten raakt mensen

Rudi Crabbé, Eten+Welzijn

Eten is iets van mensen zelf. Met eten geef je aan wie je bent. Met wat en met wie je eet, kun je laten zien dat je creatief of sportief bent, dat je gezond en vitaal door het leven wilt gaan. Dat je een 'goede' smaak hebt, gastvrij bent, trots op je regio, de wereld kent. Dat je begaan bent met je sociale en ecologische omgeving of geeft om dierenwelzijn. Samen eten is dan ook een unieke gelegenheid om werelden met elkaar te verbinden.

Eten bereiden voor andere mensen, zoals in een zorgomgeving, is daarom op zich al belangrijk, maar ook ingewikkeld. Bij ziekte of door smaakverandering, lichamelijke of mentale problemen kan het extra lastig worden. Ook al ligt de lat hoog, we mogen mensen deze dagelijkse belevenis niet onthouden. Daarom moet de zorg dagelijks deze uitdaging aangaan en hier vorm en positieve inhoud aan geven. De zorgsector heeft bovendien de maatschappelijk positie om een voorbeeld te zijn!

We weten dat gemak, genieten en kostprijs ons als consument in onze keuze sterk beïnvloeden. Zeker in een leefomgeving die hier slim op inspeelt is het maken van een gezonde keuze lastig. Toch is gezonder én duurzamer én lekker eten mogelijk. Zo'n positieve voedingsstijl gaat uit van 2 keer zoveel fruit, groenten, noten en peulvruchten en de helft vlees en suiker. Dit eetpatroon zorgt voor zowel gezondheids- als milieuvordelen. Met gepassioneerde chefs die samen optrekken met de agrarische sector worden nieuwe kookboeken geschreven. Met 'smakelijke' taal, kennis van zaken en door zich open te stellen kunnen zorgmedewerkers de maaltijdmomenten gebruiken om bij te dragen aan zinbeleving in het dagelijks leven.

Eten+Welzijn helpt zorgorganisaties om beleid op het thema 'eten en welzijn' op een duurzame, gezonde manier mensgericht en smakelijk vorm te geven. Veranderen gaat vanzelf als je er iets beters voor terug krijgt. Daarom werken wij aan een beter 'normaal' gebaseerd op de juiste balans tussen genieten, gemak, betaalbaarheid, gezondheid en duurzaamheid. Want eten raakt mensen...



Wat is Smaak?

Smaak is simpel gezegd dat wat je proeft (ervaart) als je een hapje of een slokje neemt van iets.

Smaak kunnen we waarnemen met onze tong, maar het gaat ook om geuren, ervaringen, balans en interactie. Geur bijvoorbeeld komt vrij als je het product voor je hebt. Maar het komt ook vrij als je het in je mond hebt en uitademt. De hersenen koppelen die aan ervaringen en vervolgens weet je of iets in balans is en welk gevoel je erbij krijgt.

Omdat smaak vooral persoonlijk is, wordt niet alles door iedereen gewaardeerd. Niemand heeft dezelfde reukzin en smaakpapillen, en ook gevoelens en herinneringen spelen een belangrijke rol bij het beschrijven van smaak. Doet een bepaald gerecht je denken aan iets positiefs van vroeger? Grote kans dat jij die maaltijd lekkerder vindt dan een ander, omdat jij het door de herinnering alleen al als 'lekker' hebt bestempeld.

GPS als smaaknavigator

Geur Prikkelingen Smaak

Geur

Proeven doe je voor 80% met je neus. Tijdens het kauwen komen er duizenden geurmoleculen vrij die opstijgen naar de neus en keelholte. Door deze geuren kunnen wij het verschil proeven tussen citroenen, citroengras en citroentijm.

Er bestaan dragende geuren en vluchtige geuren. Dragende geuren geven gedurende een langere tijd geur af, zoals bijvoorbeeld uien en knoflook maar ook tijm en rozemarijn.

Vluchtige snelle geuren geven gedurende korte tijd hun geur af. Als je ze lang in een gerecht laat zitten, verliezen ze hun functie. Deze dienen dus op het laatst toegevoegd te worden.

Geurhelden

Dragers van een gerecht

Dit zijn kruiden die een lange volharding hebben. Ze geven voor langere tijd geur af (mee-koken).

Kruiden vers of gedroogd

- Rozemarijn
- Ui, sjalotten en bosui
- Knoflook
- Tijm
- Marjolein
- Oregano
- Bonenkruid

Specerijen verkrijgbaar als vers, gemalen, heel

- Kaneel
- Steranijs
- Kardemon
- Nootmuskaat
- Foelie
- Rode peper
- Zwarte peper
- Witte peper
- Gember
- Venkelzaadjes
- Korianderzaadjes
- Kummel
- Kerriepoeder
- Paprikapoeder
- Kurkuma

Specerijenmengsels verkrijgbaar als gemalen of zelf malen

- Kerrie
- Garam masala
- Tikka masala
- Tandoori masala
- Tajine kruidenmix
- Nasi en bami kruiden
- Vijf kruidenpoeder
- Bobotie

Top van een gerecht

Dit zijn alle gangbare groene verse kruiden. Ze geven voor korte tijd geur af (niet meekoken).

Verse groene kruiden

- Peterselie
- Dille
- Bladselderij
- Bieslook
- Koriander
- Kervel
- Citroenmelisse
- Lavas
- Dragon
- Basilicum

Doe het volgende testje eens

Doe wat ketchup op een lepel, knijp je neus dicht en neem de lepel in je mond. Laat de ketchup door je mond gaan. Je proeft wat zout of zoet maar verder niet veel. Laat nu je neus los... je merkt dat alle smaken vrijkomen. Dit testje laat zien dat ongeveer 80% van onze smaak bestaat uit geur!

Prikkelingen

We voelen in onze mond pijn, prikkelingen en irritatie van chemische stoffen, maar ook scherpe voorwerpen zoals een visgraat in de tong of in de wang. De temperatuur en de textuur van wat in de mond terecht komt registreren we ook.

Het zicht, gehoor en gevoel zijn ook van invloed op de smaak. In onze mond hebben we 'tastpapillen' die erg gevoelig zijn voor diverse prikkelingen. Als er ergens klontjes of harde stukjes schil in zitten en de structuren, zoals een krokante korst of een crouton in soep of salade.

Prikkelingshelden

De scherpe prikkelingen vind je in:

- Verschillende pepers
- Uien
- Radijs
- Mosterd
- Gember

Een koude prikkeling krijg je van munt; dit brengt een koud gevoel in de mond teweeg.

Smaak

Gewaarwordingen met de mond die we waarnemen op de tong, in de keelholte, op het verhemelte en op het strotklepje.

De smaak kent de vier basissmaken zoet, zout, zuur en bitter met ieder eigen smaakpapillen op de tong. Uit onderzoek is gebleken dat mensen nog een vijfde smaak hebben. Deze smaak wordt aangeduid als umami en betekent 'vlezig' of 'pikant'. Het verhoogt de speekselafscheiding en versterkt de hartig zoute en de zoete smaken.

ZOUT

Zout is een van de belangrijkste ingrediënten in de keuken. Het maakt een gerecht lekkerder, het is van belang bij pekelen en conserveren. Maar ook bij het koken van aardappels en pasta en bij het maken van een deeg is het een belangrijk ingrediënt. Het blijft wel van belang om zout in kleine hoeveelheden te gebruiken.

Zout heeft ook een minder bekende eigenschap; het kan een bittere smaak opheffen. Dit klinkt misschien niet logisch maar test het zelf eens: neem twee blokjes pure bittere chocolade, doe er een klein beetje zout op en proef het verschil!

ZOET

De mens heeft van nature een hang naar zoet, omdat zoet een belangrijke energiebron is voor het lichaam. Zoet is de smaak die in alle maaltijden het meest aanwezig zou moeten zijn. Dit is ook de eerste smaak waarmee een baby in contact komt: moedermelk is zoet en bevat umami. Zoet (suiker, honing, rijststroop,

alle granen, brood, ui, pompoen, pastinaak, zoethout) geeft een gevoel van tevredenheid. De zoete smaak heeft een ontspannend en versterkend effect op het lichaam.

ZUUR

Zuur (citroen, azijn, zuurkool, yoghurt, zuur fruit zoals zure appel, zure bessen) heeft een verwarmend effect op het lichaam, het versterkt het lichaam en werkt opbouwend. Zuur bevordert de spijsvertering, helpt stagnaties oplossen en stimuleert de lever en de galblaas.

BITTER

Bitter (witlof, citroenschil) doet het lichaam samentrekken en helpt om afvalstoffen te verwijderen uit het lichaam. Het stimuleert de spijsvertering en versterkt de spieren. "Bitter in de mond maakt het hart gezond."

Over smaak valt wel te twisten

Lange tijd werd geloofd dat de smaken die we met de tong kunnen waarnemen gebonden zijn aan bepaalde gebieden op de tong. Dit is echter niet zo. Overal op je tong proef je zoet, zuur, zout, bitter en umami. Het is dus niet zo dat je alleen zoet op het puntje van je tong proeft en zuur aan de zijkant. Verspreid over je tong liggen duizenden smaakpapillen die alle smaken kunnen waarnemen. Eén smaakpapil bevat namelijk alle smaakreceptoren. Je proeft niet alleen met je tong, ook je gehemelte geeft smaak door. Doe maar eens wat zout of suiker op het puntje van je vinger en duw het tegen je gehemelte.

UMAMI

De Japanse professor Kikunae Ikeda ontdekte in 1908 de chemische wortel van een smaakervaring die hij umami noemde. Mensen bleken in staat behalve zoet, zout, bitter en zuur nóg een smaak te proeven. Termen als hartig, pittig, vlezig en —achtig worden vaak gebruikt om umami te omschrijven. Umami zit bijv. in vis, schaal- en schelpdieren, gedroogde of gezouten vleeswaren, groenten als rijpe tomaten, Chinese kool, spinazie, selderij, groene thee en gefermenteerde en gerijpte producten (kazen, sauzen).

VET

Volgens wetenschappers kunnen we een zesde smaak aan het rijtje toevoegen: 'vet'. Deze 'vettige' gewaarwording ervaar je bijvoorbeeld bij het eten van slagroom of pure chocolade. Hoe goed iemand de 'vetsmaak' kan proeven verschilt van persoon tot persoon. Vet in hoge concentraties vinden we niet lekker, maar in lage juist wel. Dat is te vergelijken met onze waardering voor bitter. Bitter smaakt op zichzelf onplezierig, maar in de juiste hoeveelheden verbetert het juist onze waardering voor de smaak van bijvoorbeeld chocola en wijn.



“Pap, wat zit je horloge los om je pols...”

Ondervoeding kan zorgen voor een langzamer herstel van bijv. een operatie, vermoeidheid, verminderde weerstand en conditie, minder snelle wondgenezing, verhoogde kans op complicaties en verhoogde kans op sterfte. Hoe eerder de ondervoeding wordt herkend, hoe beter het lukt om iemand weer in een goede voedingstoestand te brengen of te houden. Ongevenst gewichtsverlies is één van de belangrijkste punten voor ondervoeding.

Om ervoor te zorgen dat het gewicht niet (verder) afneemt kun je de voeding verrijken: het

energie- en eiwitverrijkt dieet. Ook kan dit dieet ingezet worden als er sprake is van een risico op ondervoeding. Het gaat hierbij niet alleen om extra energie door de voedingsstoffen eiwitten, koolhydraten en vetten maar ook om vitamines en mineralen. Een diëtist kan een energie- en eiwitverrijkt dieet samenstellen. Doel van het dieet is om het gewicht te laten toenemen of het gewicht stabiel te krijgen waardoor de voedingstoestand verbetert. Om een 'vol' gevoel te voorkomen en voldoende energie binnen te krijgen is het verstandig om meerdere kleine maaltijden of hapjes te eten, goed verdeeld over de dag.

Umami tegen ondervoeding?

Umami is een Japans woord dat 'heerlijkheid' of 'hartig' betekent. Van de smaak van heerlijkheid eten we het liefst (te) veel. Als we dit eten, merken onze hersenen dat er eiwitrijk voedsel naar binnen gaat. Heel lekker en heel handig voor ons lijf; daar willen we wel meer van blijven eten! Daardoor eten we misschien iets meer dan eigenlijk de bedoeling was...

Umami zorgt dus voor meer eetlust door een betere smaakbeleving. Bij mensen met een verslechterde voedingstoestand of bij ondervoeding kan umami gebruikt worden om mensen nét dat beetje meer te laten eten.

GPS in elk gerecht

Om meer smaak voor de doelgroep te bereiken is het toevoegen van GPS in de receptuur erg belangrijk.

Een voorbeeld: het recept van pompoensoep op pagina 12. Als je de soep op de 'gewone' manier zou maken, gebruiken we als ingrediënten: pompoen, sjalotjes, bouillon en misschien wat extra kruiden. Als je GPS toepast wordt er specifiek gekeken naar toevoeging van ingrediënten voor geur, prikkeling en smaak. Dit om een goede totale smaakbeleving te krijgen.

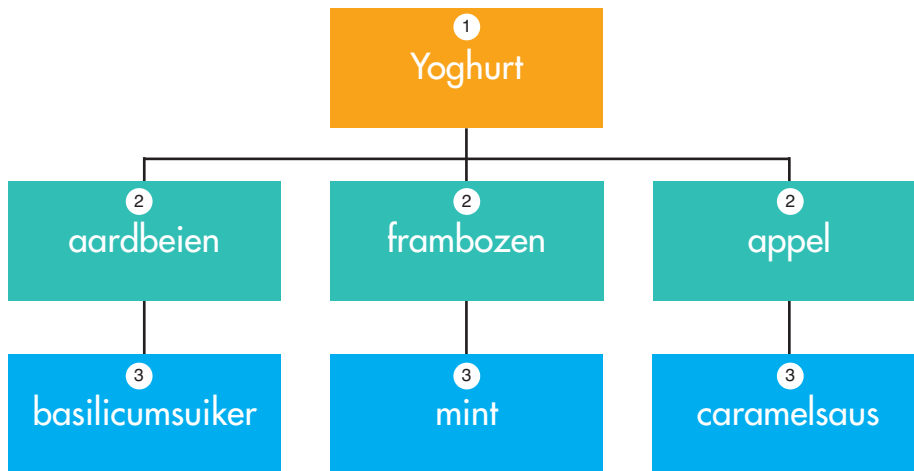
Opbouw gerecht: basis, toevoeging, top

Natuurlijk moet de mens voeding binnenkrijgen die de benodigde voedingsstoffen en energie-waarde heeft. Gebruik van verse ingrediënten en voldoende variatie zijn hierbij belangrijk. Echter, eten moet ook lekker zijn en aansluiten op de voorkeuren van elk individu. Wat hierbij kan helpen is om te werken met een aantal stappen in het aanbod.

- 1 Kies eerst het basisproduct
- 2 Kies daarna de toevoeging
- 3 Kies daarna de topping

BASIS
TOEVOEGING
TOP

Als je zelf mee kunt bepalen hoe je je yoghurt of je pasta het liefste eet is de kans groter dat je tevreden bent over de maaltijd. Mensen kunnen hiermee het gerecht aanpassen aan hun eigen voorkeuren en de smaak zélf beïnvloeden door zijn of haar keuze van garnituur, saus, kruiden of vruchten.



Veel of weinig keuze: het is maar hoe je het be-kijkt

Mensen denken vaak dat hoe meer keuzes er zijn, hoe gemakkelijker het is om de juiste keuze te maken. Maar tevéél keuze leidt juist vaak tot minder tevredenheid met de gemaakte keuze. Dit komt omdat mensen vaak meer tijd en denkvermogen nodig hebben om de keuzemogelijkheden te verwerken. Minder keuze is overzichtelijker; het geeft mensen het gevoel dat ze een goede keuze hebben gemaakt. Ouderen hebben over het algemeen minder denkvermogen dan jongeren en vinden het daardoor vaak fijner om minder opties te hebben.

Pompoensoep

Aantal personen: 10 kopjes van 100 ml

Receptuur en werkwijze

Hoevh	Ingrediënten BASIS	Ingrediënten met GPS	Geur-prikkeling-smaak
25 g	olijfolie	Olijfolie	Smaak - Vet
2 g		Gele kruiden mix	
25 g	Sjalotten fijngesneden	Sjalotten fijngesneden	Geur
3 g		Knoflook fijngesneden	Geur
3 g		Rode peper fijngesneden	Prikkeling
3 g		Verse gember fijngesneden	Prikkeling
300 g	Pompoenblokjes	Pompoenblokjes	Basis
10 g		Gembersiroop	Smaak - Zoet
200 ml	Kippen-/groente-	Kippen-/groentebouillon	Smaak - zout-umami)
25 g	Slagroom	Slagroom	Smaak -Vet
	Garnering top		
	Mascarpone		Smaak - Vet
	Walnoot of andere noot		Prikkeling

Stap	Werkwijze	Temperatuur	Tijd
1	Verhit de wokolie in de pan	120°C	
2	Zet de sjalotten, knoflook, Spaanse peper en de gember aan	120°C	2 min
3	Voeg de pompoen toe en laat 1 minuut mee smoren	120°C	1 min
4	Blus af met de gembersiroop en voeg dan de bouillon en room toe en breng aan de kook laat de soep zachtjes koken.	95°C	20 min
5	Pureer de soep met de staafmixer		
6	Serveer de soep in een kop met de mascarpone en walnoot erop		
	Eet smakelijk!		

Ook lekker met uitgebakken spekjes of croutons.



Groentesoepen: gezond, snel en betaalbaar

Altijd makkelijk, lekker en gezond, een kom soep! Soep is een goede uitvinding om lekker veel groenten in te verwerken. Eigenlijk kun je van bijna alle groenten een soep maken. Heel handig om zo je groentelade en voorraadkast leeg te maken. Ook groente met een beurs plekje kun je gewoon gebruiken. Soep is daarnaast een behoorlijk goedkoop gerecht. Simpel, snel en betaalbaar!



Eric-Jan Wissink Eric-Jan de Smaakman

Mijn verhaal

Werken met Smaak fascineert me als mens, vanuit mijn beroep als kok en als smaakliefhebber. Begaan met het feit dat mensen veel moeten missen wanneer smaakverlies optreedt, ontdekte ik de wereld van smaak en smaakoplossingen. Door te leren werken volgens het GPS-principe, maar ook door veel feeling met de dagelijkse praktijk.

Doordringen van de grondslagen van smaak en hoe deze te sturen zijn, ontwikkelde ik vanuit de praktijk mijn eigen methodiek. Ik zie heel veel mogelijkheden om het leven van mensen die minder proeven, of minder kunnen verdragen, een stuk aangenamer te maken. Mijn motto is niet voor niks: "Eten moet voor iedereen fijn zijn".



"Iedereen
verdient een
maaltijd met
smaak"

Alles voor 'Win-Win'

Smaak- en geurverlies is, net als smaak, iets heel persoonlijks. Aan de hand van smaaktesten en GPS kun je smaakprofielen maken en een persoonlijk smaakplan opstellen. De dubbelslag die je daarbij slaat is onbetaalbaar: mensen gaan weer eten en genieten, en krijgen ook nog de essentiële voedzame stoffen weer binnen voor herstel. Win-win!

Ik verzorg regelmatig workshops met oncologiepatiënten en hun familie. Tijdens één van die workshops vertelde iemand me dat zij al een week slecht at door de bittere smaak die ze in haar mond ervoer door de chemokuur. Bij 4 van onze 6 gerechten die ze proefde was de bittere smaak niet meer aanwezig en verscheen er een glimlach op haar gezicht. Wow, kippenvel! Omdat we extra smaak, geur en prikkelingen toevoegen geeft dit nét een extra boost aan de gerechten en aan de smaakzintuigen. Dit ervaren patiënten met een smaakhandicap vaak als prettig.

Het klinkt cliché, maar de glimlach van iemand die met smaak weer eet in een moeilijke periode is onbetaalbaar en geeft ontzettend veel voldoening.



Witte bonen en linzen

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
125 g	Gedroogde witte bonen	
30 g	Gedroogde linzen	
Receptuur		
25 g	Olijfolie	Smaak - Vet
50 g	Ui, fijngesneden 5x5 mm	Geur
3 g	Gele kruidenmix	
50 g	Room	Smaak - Vet
250 g	Gare witte bonen	Basis
50 g	Gare Puy linzen	Basis
25 g	Bosui in ringen	Geur - Prikkeling
	Evt. zout naar smaak	

Tips en trucs voor bij de witte bonen

Lekker met gebakken kipdijfilet of rundvlees

Het zoutgebruik ligt erg hoog in Nederland. Dit wordt o.a. veroorzaakt doordat er veel uit pakjes en zakjes wordt gekookt. Dit is namelijk snel en makkelijk, maar de keerzijde is dat kant-en-klare voedingswaren veel zout bevatten. Probeer zoveel mogelijk verse ingrediënten te gebruiken om overmatige zout-inname tegen te gaan. Vervang daarnaast zout met (verse) kruiden en specerijen om je gerechten smaak te geven.

Peulvruchten en bereiden

Witte bonen gedroogd. 24 uur weken in ruim water, afspoelen en 30 tot 40 minuten zachtjes koken. Als de bonen nog iets stug zijn iets langer koken. Dit kun je testen door er één te proeven. Hierna kun je ze afgieten en verder verwerken in een schotel of opdienen.

Tip kook een klontje boter mee

Linzen gedroogd 24 uur weken in ruim water, afspoelen en 5 minuten zachtjes koken. Als de linzen nog iets stug zijn iets langer koken. Dit kun je testen door er één te proeven. Hierna kun je ze afgieten en verder verwerken in een schotel of opdienen.

Stap	Werkwijze	Temp.	Tijd
Vorbereiding			
1	Week de bonen en linzen zoals onder beschreven		
Bereiding			
1	Verhit de olijfolie	125°C	2 min
2	Bak de uien zonder kleuren	125°C	5 min
3	Voeg de gele kruidenmix toe en roerbak verder	125°C	5 min
4	Voeg de room toe en kook iets in	100°C	5 min
5	Voeg de gare witte bonen en linzen toe en verwarm	100°C	5 min
6	Proef de groenten af en voeg evt. zout naar smaak toe		
Eet smakelijk!			



Vene Cress



Koude pastasalade met piccalilly

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
75 g	Pasta rauw	Basis
50 g	Rode paprika blokjes 5x5mm	Geur
50 g	Mais korrels	Prikkeling
50 g	Komkommer blokjes 5x5mm	Geur
50 g	Augurk blokjes 5x5mm	Smaak - Zuur
50 g	Venkel blokjes 5x5mm	Geur
50 g	Appel blokjes 5x5mm	Smaak - Zoet - Zuur
25 g	Rode ui blokjes 5x5mm	Geur
25 g	Mayonaise	Smaak - Zuur - Zout - Vet
25 g	Olijfolie	Smaak - Vet
	Zout en peper naar smaak	
	Piccalilly naar smaak	Smaak - Zout - Zuur - Zoet

Tips en trucs voor bij de koude pastasalade

Ook lekker met stukjes koude kipdijfilet, tonijn of zalm uit blik. Of maak een vegetarische versie met stukjes eiwit of tahoe.



Shiso Purple

Stap Werkwijze

Pasta

- 1 Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking al dente
- 2 Spoel de pasta met koud water af en laat uitlekken.

Vulling

- 1 Snijd alle andere ingrediënten in blokjes
- 2 Meng de pasta en groenten en voeg de mayonaise en olie toe
- 3 Breng op smaak met peper en zout en proef
- 4 Maak mooie schaalpjes met de salade.

Laat de gasten zelf naar smaak piccalilly toevoegen

Eet smakelijk!



MOSTERDZUUR van groente oftewel PICCALILLY

Piccalilly is een mengsel van groenten, zoals augurken, zilveruitjes en bloemkool. Deze moeten in een houten vat rijpen. Door die groente wordt een zuur mengsel van azijn en mosterd geroerd, waardoor het een frisse smaak heeft.

Van Piccalilly wordt verteld dat het van oorsprong Engels is. Het is duidelijk dat het voortkomt uit de keuken van India, waar men vele zoetzure pekels met kruiden maakte. Ook geelwortel noodzakelijk voor Piccalilly wordt eigenlijk pas midden 18e eeuw voor het eerst in Europa ingevoerd. Maar in kookschriften rond 1800 vindt men in Nederland al recepten voor wat toen alleen nog niet Piccalilly heette. Men at het bij bonen en stoofpotten, maar ook op brood. Het wordt tegenwoordig in cafetaria's zelfs over frites geserveerd. De felgele kleur is doorgaans afkomstig van de eerder genoemde kurkuma-wortel (= geelwortel). Kurkuma, gemalen mosterdzaad met zuur geven van nature de zelfachtige binding van dit mengsel.

Smoothie van rode bieten

Aantal personen: 4



Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
250 g	Gare rode bietjes	Basis
100 g	Gemengd rood fruit	Basis
0,5 stuks	Appel	Basis
0,5 stuks	Banaan	Basis
5 g	Klein stukje gember	Prikkeling
2 g	Rode peper	Prikkeling
2 g	Mint blaadjes	Geur
1 g	Vijfkruidenpoeder	Geur - Prikkeling
400 g	Bietensap	Basis

Tips en trucs voor bij de Smoothie

Alle combinaties zijn ideaal om in te vriezen, en al helemaal in druk-en-sluit zakjes. Leg dus een flinke voorraad aan, zodat je op ieder gewenst moment een heerlijke smoothie kan maken. Daarbij de tip om diepvries fruit te gebruiken zodat het drankje gelijk verkoelend is.



AppleBlossom

Stap Werkwijze

Vorbereiding

- 1 Mix eerst alle ingrediënten met de helft van het bietensap
- 2 Voeg de mint en vijfkruidenpoeder naar smaak toe
- 3 Breng op de juiste dikte met de rest van het bietensap

Eet smakelijk!

'Smoothie'

Een smoothie is een niet-alcoholisch, koud drankje, meestal romig en met fruit en/of groenten. De ingrediënten zijn meestal vers fruit, groenten en sap. Deze ingrediënten worden in een blender of een speciale smoothie-maker gemixt tot een romige substantie.

Een groenten of fruit smoothie als ontbijt of tussendoortje is één van de gezondste keuzes die je kunt maken. Ze boosten je energieniveau en verbeteren je algehele gezondheid.

Rijstepap, ananas, kokosschuim met chocolade en quinoa

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereitung		
Rijstepap		
200 cc	Melk	Basis
50 cc	Slagroom	Smaak - Vet
45 g	Risottorijst	Basis
1 stengel	Citroengras	Geur
30 g	Suiker	Smaak-Zoet
Chocolade & quinoa		
25 g	Quinoa	Basis
1/2 stuk	Eiwit	Basis
5 g	Poedersuiker	Smaak - Zoet
50 g	Chocolade puur	Smaak - Bitter
Kokosschuim		
200 cc	Kokosmelk	Geur
25 g	Suiker	Smaak - Zoet
25 ml	Water	Basis
2,5 blaadje	Gelatine	Basis
Ananas		
0,5 stuk	Ananas	Smaak - Zoet - Zuur
0,5 ds	Honny Cress	Smaak - Zoet





Honny Cress



Stap	Werkwijze	Temp.	Tijd
Rijstepap			
1	Kook de room, melk en de suiker met citroengras en laat een half uur trekken	100°C	30 min
2	Zeef de melk en breng de melk en dessertrijst weer roerend aan de kook en gaar de rijst in 25 minuten beetgaar	99°C	25 min
Chocolade & quinoa			
1	Roer het eiwit met de poedersuiker los en maak de quinoa aan met de poedersuiker en eiwit		
2	Leg een bakpapier op een ovenplaat en strijk hier de quinoa over uit		
3	Droog de quinoa in 20 minuten in de een oven op 135°C. Maak de quinoa los en laat afkoelen.	135°C	25 min
4	Smelt de chocolade en voeg de quinoa toe en maak met de quinoa chocolade rotsjes of plaatjes	40°C	5 min
Kokosschuim			
1	Maak van suiker en water een siroop en los hier de gelatine in op voeg de kokosmelk toe en zet koud		
2	Vul later de kidde met de kokosmelk en 2 gaspatronen		
Ananas			
1	Maak de ananas schoon en snijd in stukjes en rooster deze in een droge pan		
Eet smakelijk!			

Mangochutney met gewokte garnaal

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
250 g	Mango blokjes 10x10 mm	Basis
50 g	Rode ui 5x5mm	Geur
3 g	Verse knoflook	Geur
3 g	Rode peper	Prikkeling
3 g	Gember	Prikkeling
40 g	Ahornsiroop	Smaak - Zoet
15 g	Witte wijnazijn	Smaak - Zuur
5 g	Gembersiroop	Smaak - Zuur
5 g	Olijfolie	Smaak - Vet

Tips en trucs voor bij de mangochutney

Lekker bij geroosterde kip, en gewokte gamba's in zoetzure chilisaus.

'Chutney'

Een chutney is een koud of licht warm bijgerecht van vruchten of groenten, dat met specerijen tot een kruidige compote is gekookt.



Ghoa Cress



Stap	Werkwijze	Temp.	Tijd
1	Snijd de knoflook, peper en gember zeer fijn		
2	Verhit de olijfolie	120°C	2 min
3	Fruit de ui en alle kruiden zonder kleuren aan	120°C	2 min
4	Voeg de mango toe en bak even mee	120°C	2 min
5	Voeg daarna de ahornsiroop, witte wijnazijn, gembersiroop toe		
6	Laat zachtjes inkoken tot stroopdikte	95°C	25 min
7	Proef en laat afkoelen		

Eet smakelijk!

Chutney kennen we uit de Indiase keuken, maar eigenlijk is het net, als jam en pickles, een Engelse manier van inmaken. Chutneys worden in India gegeten bij elke maaltijd, te beginnen bij het ontbijt tot aan een late snack. Bij smaak- of geur verlies is een chutney een ideale toevoeging bij een gerecht, omdat deze veel ingrediënten bevat die de smaak- en geur beleving positief stimuleren.

Rood-fruitcompote

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
250 g	Roodfruit	Basis
50 g	Bessensap	Smaak - Zuur
50 g	Suiker	Smaak - Zoet
5 g	Honing	Smaak - Zoet
1 stuks	Steranijs	Geur
3 g	Vijfkruidenpoeder	Prikkeling - Geur
½ stuks	Rasp van limoen	Geur

Stap Werkwijze

- 1 Breng het bessensap en de suiker aan de kook
- 2 Voeg de steranijs, vijfkruidenpoeder en honing toe en laat trekken
- 3 Voeg hierna het roodfruit toe en laat zachtjes koken
- 4 Laat afkoelen en voeg als laatste de limoenrasp toe

Eet smakelijk!



Basil Cress

Tips en trucs voor bij de rood-fruit compote

Lekker bij desserts en op gebak.

'Compote' (Frans voor "mengsel")

Compote is een zoete moes van gekookt fruit en suiker. Een compote is echter niet zo stevig als jam. Soorten fruit die gebruikt kunnen worden voor het maken van compote zijn onder andere appels, peren, abrikozen, kersen en aardbeien. Er zitten vaak nog stukjes fruit in de compote.

Aantal personen: 4

Wecken (of inmaken)

Wecken (of inmaken) is een manier om levensmiddelen te conserveren. Traditioneel gebeurt wecken in glazen potten. Die worden eerst grondig ontsmet en daarna gevuld met de in te maken levensmiddelen. De potten worden afgesloten met een deksel. Tussen pot en deksel komt een rubberen ring: de weckring. Om het deksel op zijn plaats te houden wordt het vastgezet met een metalen beugel. De potten worden verhit waardoor de meeste micro-organismen doodgaan en de lucht die bovenin het glas zit, wordt verdreven. Na afkoelen zijn de producten vaak langere tijd te bewaren.



Hangop met roodfruit

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
500 g	Volle yoghurt	Smaak - Zuur
125 g	Slagroom	Smaak - Vet
20 g	Poedersuiker	Smaak - Zoet

Stap Werkwijze

Hangop met slagroom

- 1 Zet een vergiet of een zeef op een pan, de onderkant van de zeef moet helemaal vrij hangen
- 2 Een theedoek even goed nat maken en in de zeef leggen
- 3 De yoghurt in de zeef met theedoek schenken en verder laten uitlekken in de koeling. Dek het wel even af met wat plasticfolie. Laat de yoghurt 8 uur uitlekken
- 4 Gooi het vocht in de pan daarna weg en schep de hangop in een flinke kom
- 5 In een andere kom de slagroom met de suiker stijfkloppen
- 6 Spatel nu voorzichtig de slagroom door de hangop

Eet smakelijk!





Basil Cress

Tips en trucs voor bij de hangop

Lekker met alle soorten fruit zoals perzik, bosbessen en frambozen en je kunt ook mintsuiker maken.

'Hangop'

Hangop is een melkproduct dat vaak als nagerecht wordt gegeten. Hangop wordt bereid uit karnemelk of yoghurt. Hangop is een zuivelproduct dat gemakkelijk thuis te bereiden is. In een schone theedoek die over een schaal is gespannen, of bij de punten is opgehangen, wordt karnemelk of yoghurt geschonken die dan een nacht uitlekt om het ingedikte melkproduct te verkrijgen dat dan een kwarkachtige structuur heeft. Tegenwoordig wordt ook fabrieksmatige geproduceerde hangop verkocht.

Linda Schreefel

Emma kinderziekenhuis – AMC

Over het Emma kinderziekenhuis

In het Emma Kinderziekenhuis, onderdeel van Amsterdam UMC, is de zorg voor patiënten (0-18 jaar) buitengewoon divers en vooral ook complex. Een groot deel van de kinderen en jongeren heeft een bijzondere of zeldzame aandoening en is vanuit een ander ziekenhuis doorverwezen, soms vanuit het buitenland. Het is de visie van de artsen en de verpleegkundigen om de ouders zoveel mogelijk bij de zorg te betrekken. Ouders kunnen dag en nacht bij hun kind zijn. Een belangrijke faciliteit in het Emma is het SmaakLAB, een restaurant speciaal voor ouder en kind.



“Goed eten voedt niet alleen het lichaam, maar ook de ziel. Iets waar je -juist als je in het ziekenhuis ligt- behoefte aan hebt.”

Mijn verhaal

Voor mij is Smaak het allerbelangrijkste in mijn werk. Als de gerechten lekker smaken, wordt er beter gegeten. En een goede voeding kan een positieve bijdrage leveren aan het genezingsproces.

Kinderen in het Emma die erg slecht eten kunnen bij ons op aanvraag van de diëtist een wensdietet hebben. Met die kinderen (of met de ouders) bespreek ik 1 op 1 wat zij lekker vinden en maak dat voor hen: smaak op maat!

Verder geef ik aan de geneeskunde studenten die het vak voeding hebben gekozen, een workshop over Smaak. Voor de artsen van de toekomst is het belangrijk dat zij beseffen dat gezond en “smakelijk” eten in de zorg ook kan bijdrage aan het genezingsproces. Voeding in de zorg heeft jarenlang weinig aandacht gekregen, maar men beseft steeds meer hoe belangrijk voeding eigenlijk is.

Op dit moment is het zo dat ik in het Smaaklab, het restaurant voor ouders en familie in het Emma, vers kook. De patiënten voeding komt nu nog van een externe cateraar en wordt bij ons verwarmd. Er komt hopelijk een moment in de toekomst dat we voor alle patiënten vers kunnen gaan koken.

Het verschil maken met Smaak

Ooit maakte ik voor een kind met een wensdietet een simpele spaghetti met tomatensaus. Het kind had nergens trek in, wilde alleen de spaghetti die mamma thuis maakte. Na goed doorvragen bij de moeder kon ik het exact namaken, waardoor het kind weer ging eten. Zo iets kleins, zo simpel, maar met een enorme impact voor de hele familie!

Rode paprikasoep met een kaasklets kop

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
25 g	Oijfolie	
75 g	Ui, schoon, gesnipperd	Geur
200 g	Gegrilde paprika uit pot, uitgelekt	Smaak - Geur
10 g	Rood pepertje zonder pit, fijngesneden	Prikkeling
25 g	Gekookte aardappel	Basis
10 g	Gembersiroop	Smaak - Zoet
200 g	Groentebouillon	Geur
2 g	Zout	Smaak - Zout
50 g	Oude kaas	Prikkeling - Smaak - Umami
40 g	Crème fraîche	Smaak - Zuur
5 g	Zwart sesamzaad	Prikkeling
10 g	Melissa Cress	Geur



Melissa Cress

Stap Werkwijze

Vorbereiding

- 1 Fruit de ui en het rode pepertje in de olijfolie
- 2 Voeg de rest van de ingrediënten t/m het zout toe
- 3 Blender de soep glad

Voor de klets kop

- 1 Kleine bergjes kaas 10 minuten in de oven op 175°C. Laten afkoelen.
- 2 Opdiene met een lepelje crème fraîche en af garneren met zwart sesamzaad, Melissa Cress en kaasklets kop.

Eet smakelijk!



Opmaak/presentatie

De soep wordt opgediend met crème fraîche en zwart sesamzaad. Vlak voor het uitserveren bij de patiënt zetten we er een kaasklets kop op en verfraaien we de soep nog met een mooi takje Melissa Cress.

Verhaal van gerecht

Dit soepje is enigszins zoetig, wat meestal erg lekker wordt gevonden door de kinderen in het Emma.

Tips & trucs

De klets kop moet er op het allerlaatste moment op of apart erbij worden geserveerd, zodat hij lekker krokant blijft.

Prei-ei stampopot met gedroogde tomaatjes, krokante kipdij en mangosaus

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Voorbereiding		
1000 g	Gekookte aardappelen	Basis
600 g	Prei, schoon, gesneden	Basis
65 g	Volle melk	Basis
35 g	Roomboter	
100 g	Hardgekookt ei, grof gehakt	
5 g	Zout	
2 g	Witte peper	
2 g	Nootmuskaat	
120 g	Kleine trostomaatjes	Smaak - Umami
5 g	Italiaanse kruiden	Geur
1 g	Gemalen peper	
10 g	Gebakken uitjes (bawang goreng)	Prikkeling
20 g	Salad Pea	
400 g	Kipdijfilets	
40 g	Kipkruiden	
20 g	Chilipoeder	
20 g	Knoflookpoeder	
4 g	Zout	
16 g	Bloem	
50 g	Eiwit, losgeklopt	
50 g	Cornflakes, fijngestampt	
20 g	Olie	
40 g	Mangochutney	
40 g	Volle Kwark	
10 g	Scarlet Cress	



Scarlet Cress



Salad Pea

Stap	Werkwijze
Voorbereiding	
1	Kook de aardappelen gaar
2	Bak de prei kort, zodat het enigszins is geslonken.
3	Maak puree van de aardappelen, melk en boter
4	Meng de puree met de prei en eieren
5	Maak op smaak met peper, zout en nootmuskaat
6	Snijdt de tomaatjes doormidden en droog in de oven. 90 minuten op 95°C.
7	Breng op smaak met Italiaanse kruiden en peper.
8	Serveer de tomaatjes bij de stampot en garneer af met de gebakken uitjes en Salad Pea
9	Kruid de kipdijfilets met kruiden en zout
10	Haal door de bloem
11	Haal door het losgeklopte eiwit
12	Paneer met de Cornflakes
13	Bak de filets goudbruin en krokant in de olie
14	Meng de mangochutney en de kwark en serveer dit als sausje bij de stampot. Garneer met Scarlet Cress
Eet smakelijk!	



Opmaak/presentatie

De stamppot scheppen we op met een ijsbolletjesschep, op die manier ziet het geheel er aantrekkelijk uit. Voor de garnering van de stamppot heb ik Salad Pea en gebakken uitjes gebruikt, lekker fris en krokant. Het sausje is garnerd met Scarlet Cress, de komijnsmak komt ook weer terug in de chutney.

Verhaal van gerecht

Ei door de stamppot, verhoogt de hoeveelheid eiwit per portie, wat we graag willen in het ziekenhuis. Uiteindelijk draait het om de eiwit-intake. De met cornfalkes gepaneerde kipdij is lekker krokant. De tomaatjes geven kleur en smaak aan het gerecht: gedroogd in de oven worden het echte umami-bommetjes.

Tips & trucs

Neem de tijd voor het drogen van de tomaatjes: lange tijd op lage temperatuur. Kan gemakkelijk van te voren worden gemaakt.

Tutti-frutti met Skyr en pistachenootjes

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
160 g	Tutti-frutti, geweld	Basis
160 g	Skyr	Basis
50 g	Geroosterde pistachenootjes	Prikkeling
30 g	Sinaasappelsuiker	Geur
20 g	Apple Blossom	Smaak
	Sinaasappelsuiker: Kristalsuiker laten trekken met sinaasappelzest, kruidnagel en een opengesneden vanillepeul.	

Stap Werkwijze

- 1 Leg de geweldde Tutti-frutti in een schaalje
- 2 Doe de Skyr in een spuitzak en zet 3 toefjes Skyr op de Tutti-frutti
- 3 Bestrooi royaal met de sinaasappelsuiker
- 4 Hak de pistachenootjes in grove stukjes
- 5 Garneer met de gehakte pistachenootjes en de Apple Blossom

Eet smakelijk!





AppleBlossom

Opmaak/presentatie

Eventueel de Skyr iets laten uitlekken als hangop.

Op die manier kunnen er mooie rozetten worden gespoten met de spuitzak.

Verhaal van gerecht

Skyr bevat verreweg de meeste eiwitten van alle zuivel. Vandaar de keus voor dit product. De sinaasappelsuiker geeft een enorme hoeveelheid geur aan het gerecht.

Tips & trucs

De sinaasappelsuiker kan al een paar dagen van te voren worden gemaakt.

Sanne den Hollander
Michael Verweij

Leids Universitair
Medisch Centrum (LUMC)

Over het LUMC

UMC staat als innovator voor de verbetering van de gezondheidszorg en gezondheid van mensen en is zich, als academisch centrum én een van de grootste werkgevers in de regio, bewust van haar impact op de omgeving. Als een van de weinige ziekenhuizen, bereiden wij al onze maaltijden zelf. Wij vinden voeding belangrijk, omdat het een grote bijdrage aan het welzijn van de patiënt levert. Door het hebben van een eigen keuken kunnen we maximaal flexibel zijn en inspelen op de specifieke behoefte en speciale wensen van patiënten.



“Voeding is van
essentieel
belang voor
onze
gezondheid.”

Ons verhaal

Smaak is voor ons geen oplossing, maar een vanzelfsprekend iets. Wij gebruiken het liefst verse kruiden om ‘Smaak’ toe te passen, in plaats van kant en klare poeders en bouillon. We mengen onze eigen, zoutloze, kruidenmixen. Zo zijn deze toepasbaar voor diverse doelgroepen.

Het mooiste zou het zijn als de keuken dienst zou doen als kenniscentrum. Waar niet alleen gekookt wordt voor diverse doelgroepen maar waar geëxperimenteerd wordt met nieuwe producten en werkwijzen. Waar personeel, student en patiënt onderwezen worden op het gebruik van onbewerkte producten en gezonde voeding.

Het verschil maken met Smaak

Door persoonlijke aandacht voor de patiënten, hoe klein deze ook mag zijn. Zoals speciaal kibbeling bakken voor een patiëntje die dit vanwege haar MCT dieet niet mocht. Wij gaan met regelmaat naar de kinderdaktuin van het ziekenhuis om, in samenwerking met het Ronald McDonald tehuis, kinderen een leuke middag te bezorgen. Bijvoorbeeld door taarten of pepernoten te bakken. Er komen regelmatig mensen langs om in de keuken te kijken, desnoods met rolstoel en al. Het is zo leuk om te zien hoe je het plezier in eten terug kunt brengen.

Pastinaaksoep

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
200 g	Pastinaak	Basis
200 g	Wortel	Basis
20 g	Sjalot	Geur
5 g	Olijfolie	Smaak - Vet
20 g	Knoflook	Geur
1000 ml	Groentebouillon	Smaak - Zout - Geur
5 g	Tijm	Geur
125 g	Crème Fraîche	Smaak - Zuur
250 g	Kastanjechampignon	Smaak - Umami
5 g	Rode Peper	Prikkeling
20 g	Bosui	Geur en Prikkeling



Vene Cress

Stap	Werkwijze	Temp.	Tijd
1	Schil de pastinaak en de wortel en snij in stukjes		
2	Snipper de sjalot en de knoflook en snij de peper ragfijn		
3	Verhit de olijfolie en fruit de sjalot met de tijm en de helft van de knoflook samen met de rode peper	120°	2
4	Voeg de pastinaak en de wortel toe en bak dit enkele minuten mee	120°	5
5	Schenk de bouillon erbij en breng dit aan de kook	110°	10
6	Pureer de soep met een staafmixer		
7	Breng de soep op smaak met peper en zout Kastanjechampignons schoonmaken en door vieren snijden Zweet de kastanjechampignons aan in een pan met knoflook en de olijfolie. Snij de bosui en voeg deze toe aan de champignons Breng op smaak met peper en zout	120°	5

Eet smakelijk!

Opmaak/presentatie

Serveer de soep in een diep bord, met daarin een lepel van het champignonmengsel met daarop een lepel crème fraîche.

Verhaal van gerecht

Dit gerecht hebben wij ontwikkeld als extra versterking voor diverse afdelingen. Door de pure en natuurlijke smaken is deze soep altijd een van onze gerechten die met plezier ontvangen wordt.

Tips & trucs

Voor extra smaak, trek zelf de groentebouillon. Vervang het zout door verse lavas.

Couscous salade met gegrilde zalm en kruidenyoghurt

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
Kruidenyoghurt tbv couscous		
200 g	Griekse yoghurt	Basis
10 g	Peterselie	Geur
10 g	Munt	Geur
10 g	Bieslook	Geur
15 g	Knoflook	Geur
15 g	Citroensap	Smaak - Zuur
	Zout	
	Peper	
Zalm		
400 g	Zalmmoot (4x100 g)	Basis
400 g	Couscous durum tarwe	Basis
400 ml	Groentebouillon	Smaak
200 g	Fetakaas	Smaak - Zout
200 g	Tomaat	Smaak - Umami
200 g	Komkommer	Smaak
50 g	Kappertjes	Smaak - Zuur
10 g	Rode peper	Prikkeling
100 g	Bosui	Geur - Prikkeling
20 g	Olijfolie	Smaak - Vet
100 g	Geroosterde rode paprika	Geur - Smaak
	Peper	
	Zout	



Lupine Cress



Salad Pea



Sakura Cress

Stap Werkwijze

Kruidenyoghurt

- 1 Snij de kruiden en de knoflook fijn
- 2 Meng de kruiden door de yoghurt met de citroensap en de knoflook
- 3 Breng op smaak met peper en zout

Zalm

- 1 Wel de couscous 10 minuten in de groentebouillon.
- 2 Roer de couscous los met een vork
- 3 Snij de feta, geroosterde paprika, komkommer en de tomaat in gelijkmatige blokjes
- 4 Haal het zaad uit de rode peper en snijd deze ragfijn
- 5 Meng de gesneden ingrediënten met de couscous en de olijfolie
- 6 Maak op smaak met peper en zout
- 7 Breng de zalm op smaak met peper en zout
Grill de zalm gedurende 6 minuten op 200°C aan beide kanten totdat deze mooi rose is
Eet smakelijk!



Verhaal van gerecht

Tijdens de cursus "Smaakoplossingen voor oncologische patiënten met smaakbelemmeringen" hebben we gezamenlijk dit gerecht bedacht. Dit werd tijdens de nabespreking goed en als zeer smaakvol ontvangen. De smaak van de Couscous samen met de ge-

grilde zalm en de kruidenyoghurt is een succesvolle combinatie.

Opmaak/presentatie

Serveer de zalm op de couscous salade, met een schep kruidenyoghurt ernaast.

Tips & trucs

Haal de zalm een uur voor het grillen alvast uit de koelkast, dit komt het bereidingsproces ten goede.

Gebakken steenbolk met zeekraal en een pastinaakwitte chocolade crème

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
200 g	Steenbolk	Basis
40 g	Zeekraal (Salicornia Cress)	Smaak - Zout
30 g	Pastinaakcrème	Smaak - Zout - Zoet
5 g	Kruim van macadamianoten	Prikkeling
10 g	Arachideolie	Smaak - Vet
10 g	Zeeuwse bloem	Basis
5 g	Paneermeel	Basis
7 g	Zout	
20 g	Witte chocolade	Smaak - Zoet
375 g	Pastinaak	Basis
50 g	Ui	Geur
5 g	Olijfolie	Smaak - Vet
30 g	Room	Smaak - Vet

Stap	Werkwijze	Temp.	Tijd
1	Steenbolk schoonmaken van graat en portioneren 40 g per filet		
2	Zeekraal blancheren (heel kort)		1 min
3	Pastinaakcrème maken: <ul style="list-style-type: none"> • Verhit de olijfolie en fruit de ui en de pastinaak aan. • Schenk de room erbij en breng dit aan de kook. • Pureer de pastinaak met een staafmixer en voeg als laatste de chocolade toe. 		
4	Macademia bruin roosteren en laten afkoelen		
5	Macademia fijnhakken met de blender		
6	Olie opzetten en verhitten	130°C	1 min
7	Bloem, paneermeel en zout mengen		
	Steenbolk door de bloem halen		
	Zachtjes om en om bakken in de olie	130°C	3 min
Eet smakelijk!			



Opmaak/presentatie

Serveer de steenbolk bovenop de zeekraal, wat toefjes pastinaakcrème en als laatste wat van de macadamianootjes.

Verhaal van gerecht

Dit gerecht is ontwikkeld n.a.v de cursus. Inmiddels wordt het gebruikt als extra verstrekking voor diverse afdelingen.

Tips & trucs

De steenbolk kun je vinden bij de betere visboeren. Om het jezelf makkelijk te maken, kun je de filets "schoon" bestellen zonder graat. Eventueel kun je ook kabeljauw gebruiken.



Limon Cress



Sakura Cress



Salicornia Cress



Wilma van der Wal-Kuiper

Stichting Zorg Combinatie Marga Klompé

Over Marga Klompé

Met 14 locaties en thuiszorg in de Oost Achterhoek is Marga Klompé één van de grotere ouderenzorgorganisaties in de regio.



“Eet smakelijk!
En eten met een
glimlach. Zo
simpel moet het
eigenlijk zijn...”

**Marga
Klompé**

Mijn verhaal

Binnen Marga Klompé verzorg ik kookworkshops, hoofdzakelijk voor medewerkers en vrijwilligers van groepswonen. De kookworkshops zijn praktisch en direct toepasbaar in eigen werkomgeving. De kennis die ik heb opgedaan tijdens de cursus Smaak & Smaakoplossingen van Eric-Jan Wissink vormt een mooie aanvulling op mijn workshops. Met kleine aanpassingen in receptuur of bereidingswijze kun je al voor meer eetplezier zorgen.

Als ik over 5 jaar chef zou zijn van de meest duurzame, gezondste en lekkerste zorgkeuken dan zou ik het eten nog meer afstemmen op de wens van de cliënt. Dat kan door korte lijnen in communicatie tussen cliënt en kok. Hoe leuk is het om ook te koken met recepten die cliënten zelf aandragen. Ook zou ik zorgen voor korte lijnen van de ingrediënten. Dus vers van het land, in de pan en op het bord met producten van leveranciers uit de regio.

Het verschil maken met Smaak

Een dagelijkse tevreden glimlach boven een leeggegeten bord geeft me veel voldoening. Voor cliënten is het nuttigen van de maaltijd een belangrijk moment van de dag. Daar kun je het verschil maken. Eigenlijk draait het allemaal om variatie in het eten en continuïteit in kwaliteit.

Gegrilde vijgen met geitenkaas en bacon

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
4	Verse vijgen	Basis
8	Plakjes bacon	Smaak - zout
100 g	Zachte geitenkaas	Basis
¼	Rode peper	Prikkeling
2 tl	Honing	Smaak - Zoet
40 g	Hazelnoten	Prikkeling
100 g	Sla voor garnering	Basis



Salad Pea



Cornabria Blossom

Stap Werkwijze

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
 - 2 Doe bakpapier op de bakplaat.
 - 3 Was de vijgen en snijd ze van bovenaf kruislings in en druk ze iets open.
 - 4 Snijd het stukje rode peper fijn en voeg dit aan de geitenkaas toe.
 - 5 Roer de geitenkaas en rode peper door elkaar en verdeel de kaas over de vijgen.
 - 6 Wikkel om elke vijg 2 plakjes bacon.
 - 7 Druppel een beetje honing over de vijgen.
 - 8 Doe de vijgen 10 minuten in de oven.
 - 9 Hak ondertussen de hazelnoten grof
- Verdeel de sla over de borden, leg de gegrilde vijg erop en bestrooi met wat hazelnoten

Eet smakelijk!



Verhaal van gerecht

Een super makkelijk gerecht om te maken. Het kan vooraf bereid worden zodat het op het laatste moment in de oven kan. Alle ingrediënten bij elkaar geven een mooie smaakcombinatie. Succes verzekerd!

Tips & trucs

De vijgen hoeven maar even in de oven, het gaat erom dat de bacon licht gebakken wordt en de kaas wat zacht is.

Gestoofte kip

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
8	Drumsticks	Basis
100 g	Gerookte spekreepjes	Geur
300 ml	Rode wijn	Smaak - Zuur
300 g	Prei	Basis
300 g	Winterwortel	Basis
200 g	Champignons	Smaak - Umami
1	Teentje knoflook	Geur
1	Takje verse tijm of	Geur
5 g	Paprikapoeder	Geur
	Peper	Prikkeling
	Zout	Smaak
10 ml	Olijfolie	

Stap Werkwijze

- 1 Bak de spekreepjes in de braadpan.
- 2 Kruid de kip rondom met paprikapoeder, peper en zout.
- 3 Haal de spekjes uit de pan en voeg de olijfolie toe. Bak daarna de kip rondom goudbruin.
- 4 Snijd de knoflook fijn en voeg het toe, blus het af met de rode wijn.
- 5 Voeg de tijm en de gebakken spekjes toe, doe een deksel op de pan en laat het zachtjes sudderen.
- 6 Was en snijd de prei en wortel in stukken van 1 á 2 cm dik
- 7 Maak de champignons schoon en halveer ze.
- 8 Voeg de groente toe en laat het nog 45 minuten zacht stoven.
- 9 Regelmatig doorroeren.
- 10 Het gerecht is klaar als het vlees makkelijk van het bot loslaat en de groente gaar is.

Eet smakelijk!



Sakura Cress

Verhaal van gerecht

Als je liever geen vlees met bot wilt gebruiken dan kunnen de drumsticks prima door kippen-dijtjes vervangen worden. Een heerlijk geurend stoofgerecht.

Stamppot snijbonen

Aantal personen: 4



Verhaal van gerecht

Een smeuijge ouderwetse stamppot die heerlijk combineert met de gestoofde kip. De snijbonen kunnen natuurlijk ook met een snijbonenmolen gesneden worden. Dit roept voor veel mensen herinneringen op aan vroeger.

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
1½ kg	Aardappelen	Basis
500 g	Snijbonen	Basis
2	Sjalotten	Geur
100 ml	Melk	Basis
30 g	Roomboter	Smaak - Vet
	Nootmuskaat	Geur
	Peper	Prikkeling
	Zout	Smaak

Stap Werkwijze

- 1 Schil en was de aardappelen, snijd ze half door en kook ze met voldoende water in 20 minuten gaar.
- 2 Snijd de snijbonen en kook ze in ongeveer 15 minuten een andere pan gaar.
- 3 Snipper de sjalotten en bak ze in de helft van de roomboter lichtbruin.
- 4 Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Voeg de warme melk en de rest van de roomboter toe.
- 5 Giet het vocht van de snijbonen af en voeg dit met de gebakken sjalotten aan de aardappelpuree toe.
- 6 Breng op smaak met een beetje nootmuskaat, peper en zout
- 7 Evt. iets meer melk toevoegen

Eet smakelijk!

Charlotte Russe met roodfruit en yoghurt

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereitung		
300 ml	Volle yoghurt	Basis
200 ml	Slagroom	Smaak - Vet
200 g	(Diepvries) rood fruit	Basis
1 pk	Lange vingers	Prikkeling
6	Blaadjes gelatine	Basis
50 g	Suiker	Smaak - Zoet
	Vers fruit voor garneren zoals aardbeien, rode bessen, blauwe bessen of frambozen.	
	Sap van een halve citroen	Smaak - Zuur
	Lint voor om de lange vingers	

Verhaal van gerecht

Deze frisse bavarois is een mooi showstuk op tafel.

Tips & trucs

De bavarois kan goed één dag vooraf gemaakt worden. Laat het in de vorm zitten tot gebruik. Doe de lange vingers er op het laatste moment omheen zodat ze knapperig blijven.



Floregano

Stap Werkwijze

1	Doe het (diepvries) fruit voor de bavarois in een pannetje met het sap van de halve citroen en de suiker.
2	Breng aan de kook en laat dit zachtjes 10 minuten koken.
3	Laat ondertussen de blaadjes gelatine in koud water weken.
4	Schenk het fruit uit de pan in een schaal en voeg blaadje voor blaadje de gelatine toe. Meng het door elkaar zodat de gelatine goed oplost.
5	Zet de schaal in een bak met koud water en laat het vervolgens afkoelen
6	Klop de slagroom op.
7	Meng het afgekoelde fruitmengsel en de yoghurt door elkaar.

Spatel als laatste de opgeklopte slagroom er voorzichtig door. Het moet wel luchtig blijven.

Even proeven en indien nodig nog wat suiker toevoegen.

Bedek de binnenkant van de vorm met plastic folie, laat wat over de zijanten uitsteken.

Giet de bavarois erin en dek het af met folie.

Laat het 3 uur opstijven in de koelkast

Maak het fruit voor het garneren schoon.

Stort de bavarois op de schaal en zet de lange vingers er tegen aan. Zet de koekjes vast met het lint en maak een mooie strik.

Garneer de bavarois met vers fruit.

Eet smakelijk!



Guy Timmermans William van Hoof Cicero Zorggroep

Over Cicero Zorggroep

Cicero Zorggroep is een toonaangevende en vernieuwende Zuid-Limburgse onderneming, die ouderen en mensen met een beperking ondersteunt om hun leven op een zinvolle en zo zelfstandig mogelijke manier vorm en inhoud te geven.

Cicero Zorggroep hanteert "Cliënt Centraal" als uitgangspunt. Dit betekent dat Cicero zo veel mogelijk tegemoet komt aan de wensen van haar cliënten, binnen de beschikbare mogelijkheden. Het betekent ook dat er goede wederzijdse afspraken worden gemaakt over de wensen van de cliënt op het gebied van bijvoorbeeld het zo lang mogelijk voeren van de regie over het eigen leven en de mogelijke gevolgen daarvan voor de cliënt en zijn familie.



"Gaaf niet, bestaat niet!"

Eten en drinken zijn onmisbare elementen van welbevinden voor onze cliënten. Vanuit integrale samenwerking zorgen we ervoor dat onze cliënt goed, gezond, gezellig en lekker kan eten.

Eten zou voor iedere cliënt steeds weer een feest moeten zijn, zowel in ons restaurant als op de afdeling.

Ons verhaal

Met het uitgangspunt "Ken je cliënt" willen wij zo goed mogelijk aansluiten op de smaak en belevingswens van de cliënt. Blijven zoeken naar oplossingen, vergaren van en delen van kennis, geven van demo's en helpen waar nodig om daarmee de organisatie te laten uitblinken.

Over 5 jaar wordt in onze ideale keuken zo veel mogelijk vers bereid en daar waar mogelijk wordt gebruik gemaakt van regionale producten. We werken dan met enkelvoudige kruiden en het gebruik van melanges wordt zo veel mogelijk vermeden. Gezonde, maar ook lekkere voeding is dan onze standaard. We nemen initiatieven om zo milieubewust mogelijk te werken. Weggooien van eten wordt in de ideale keuken tot een minimum beperkt door het hanteren van één dagmenu waarbij rekening wordt gehouden met de individuele wensen van de cliënt. We hebben ons dan zodanig ontwikkeld dat ook voor afleidingen waarbij smaakoplossing en gewijzigde consistentie nodig zijn, voldoende variatie aangeboden wordt.

Het verschil maken met Smaak

We hebben met voeding echt het verschil kunnen maken toen we samen met een cliënt zijn hartenwens vervulden: nog één keer zelf voor zijn vrouw en dochter koken. Hij kookte vroeger altijd met passie voor zijn gezin. Door ontwikkelingen in zijn leven lukte dat niet meer. Samen met hem hebben we in een "pop up ingericht restaurantje" Thais gekookt. De blijdschap die met onze hulp werd beleefd is onvergetelijk.

Mesclun-aspergesalade

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
175 g	Asperges wit	Basis
75 g	Asperges groen	Basis
50 g	Mesclun	
80 g	Walnoten	Prikkeling
60 g	Parmezaanse kaas	Smaak - Umami
2 st	Sinaasappel	Smaak - Zuur - Zoet
8 g	Dijonmosterd	Smaak - Prikkeling
10 g	Honing	Smaak - Zoet
	Peper	Prikkeling
40 g	Walnotenolie	Smaak - Vet
0,5 tnj	Knoflook	Geur
	Zout	Smaak - Zout
10 g	Balsamicoazijn	Smaak - Zoet-zuur

Stap Werkwijze

- 1 Blancheer de witte asperge 1 minuut in kokend water en spoel koud. Schil de asperges zorgvuldig.
- 2 Maak een dressing van olie, honing, sap van 1 sinaasappel, knoflook, mosterd en balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 Dresseer gewassen mesclun op het bord. Schaaf met een dunschiller flinterdunne repen van de witte en groene asperges. Schil een sinaasappel tot en met het wit. Snij de partjes uit de sinaasappel en leg deze apart.
- 4 Drapeer de aspergelinten over de mesclun.
- 5 Garneer de salade met sinaasappelpartjes, walnoten en kaasschaafsel.
- 6 Besprenkel de salade met de dressing.

Eet smakelijk!



Geulforel met groente en parelcouscous

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereitung		
4 st	Geulforel	Basis
150 g	Aubergine brunoise	Basis
150 g	Courgette brunoise	Basis
100 g	Paprika brunoise geel	Geur
100 g	Paprika brunoise rood	Geur
100 g	Paprika brunoise groen	Geur
50 g	Parelcouscous	
100 g	Geschaafde amandelen	Prikkeling
250 g	Zoete aardappel	Smaak
750 g	Kruimige aardappel	
30 g	Bloem	
30 g	Maizena	
1 st	Ei	
	Peper	Prikkeling
	Zout	
1 st	Rode peper	Prikkeling
1 tnj	Knoflook	Geur
50 g	Olijfolie	Smaak
1 takje	Tijm	Geur
20 g	Roomboter	Smaak





Hippo Tops

Stap Werkwijze

- 1 Let op: voor gebruik voor de krokettenmaker dien je van dit receptje minimaal 1 kg te maken.
Kook de zoete en kruimige aardappelen gaar en giet af.
Kook de aardappelen goed droog. Pureer de aardappelen met een pureeknijper. Voeg het ei toe en maak op smaak met peper en zout. Voeg de maïzena en bloem toe. Doe de massa warm in een spuitzak of krokettenmaker en maak er een grote worst van. Deze laten afkoelen. Na het afkoelen de worst met een warm mes in de vorm van kroketjes snijden. De kroketjes worden niet gepaneerd!
- 2 Bak alle groente separaat kort in en pan met wat olijfolie tot beetgaar. Breng op smaak met peper, zout, knoflook en tijm.
- 3 Grill de forellen in een droge pan aan beide zijden en zet ze warm in een oven van 70°C.
- 4 Kook de couscous in ruim kokend water, volgens bereidingsadvies, gaar.
- 5 Bruineer amandelen in een warme oven goudbruin.
- 6 Bak aardappelkroketten in plantaardige olie.
- 7 Maak het bord mooi op met alle componenten.

Eet smakelijk!

Millefeuille met aardbeien

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
4	Plakjes bladerdeeg	Basis
200 g	Aardbeien, in plakjes	Basis
1 st	Citroen, zest en sap	Geur - Smaak - Zuur
4 el	Amandelschilfers	Prikkeling
90 g	Suiker	Smaak - Zoet
3 el	Poedersuiker	Smaak - Zoet
2	Blaadjes gelatine	
2 st	Eidooiers	
1	Scheutje limoncello	Smaak - Zoet
1 st	Vanillestokje	Geur
125 g	Suiker	Smaak - Zoet
20 g	Maïzena	
250 ml	Volle, opgeklopte room	Smaak - Vet



Daikon Cress



Dushi Button



Basil Cress



Cornabria Blossom



Aantal personen: 4



Stap Werkwijze

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
 - 2 Rol elk deegvierkantje zo dun mogelijk uit en snij het in drie repen, in totaal 12 reepjes. Bestrooi 4 reepjes met amandelschilfers. Leg ze op bakpapier, op een bakplaat. Zet 15 minuten in de oven. Laat afkoelen op een rooster.
 - 3 Meng de aardbeien met de suiker en het citroensap. Zet koel weg.
 - 4 Los de 2 gelatine blaadjes op in koud water. Breng de melk samen met het vanillestokje en het merg langzaam aan de kook. Neem van het vuur zodra de melk kookt. Klop de eidooiers op met de suiker tot een luchtige massa. Roer er maïzena, citroenzest en Limoncello door. Voeg de gekookte melk straalsgewijs toe, roer goed los en giet terug in de kookpot van de melk. Zet terug op het vuur en blijf voortdurend roeren tot de crème indikt. Voeg de gelatine toe. Giet in een kom en laat afkoelen. Leg plasticfolie bovenop de massa zodat er geen velletje ontstaat. Indien de massa is afgekoeld de opgeklopte room voorzichtig door de massa mengen. Niet kloppen.
 - 5 Maak taartjes van het bladerdeeg, de vanillecrème en de aardbeienensalade. Leg bovenop elk taartje een stukje bladerdeeg met amandelschilfers. Werk af met poedersuiker en garner af met de producten van Koppert Cress.
-

Eet smakelijk!

Garnering

kijk voor de garnering op de Koppert Cress website

- <https://www.koppertcress.com/nl/producten/basil-cress>
- <https://www.koppertcress.com/nl/producten/cornabria-blossom>
- <https://www.koppertcress.com/nl/producten/dushi-button>

Corrie den Rooijen- Spakman
Ruud Hemsteede
Martini Ziekenhuis Groningen

Over Martini Ziekenhuis

Het Martini Ziekenhuis is een groot algemeen ziekenhuis in het zuiden van de stad Groningen en maakt onderdeel uit van de vereniging Santeon. Martini Ziekenhuis beschouwt voeding als medicijn en wil dat patiënten ervaren hoe eten kan bijdragen aan hun gezondheid.



“Wij zien voeding niet alleen als voedingsmiddel maar als onderdeel van genezing.”



Ons verhaal

Een gerecht moet vooral lekker zijn. De definitie van lekker is dat de symmetrie (visueel) geur, smaak, prikkeling en kleur in overeenstemming moet zijn met elkaar, zodat het voor de patiënt aantrekkelijk is om dit op te eten.

De smaak is voor iedereen anders, dus moeten wij voor de verschillende patiëntengroepen verschillend koken en presenteren. Bijvoorbeeld voor Geriatrie- of Oncologie patiënten.

De meest duurzame, gezondste en lekkerste zorgkeuken van Nederland

In onze zorgkeuken van de toekomst staat voeding op nummer 1. Supplementen worden niet meer gebruikt. De keuken maakt alles zelf klaar waarbij we werken streekproducten van hoge kwaliteit. We hebben dan inmiddels een receptensysteem opgezet waarbij de patiënt na ontslag uit het ziekenhuis het eten op eenzelfde manier kan bereiden.

Goed, gezond en vooral lekker en smaakvol eten is een medicijn en bevordert de genezing. Koks moeten in dit proces veel meer worden betrokken in samenwerking met de artsen, verpleegkundigen en diëtisten.

Het verschil maken met Smaak

Het afgelopen jaar hebben wij eiwit verrijkte hapjes verstrekt, i.p.v. kant en klaar ingekochte supplementen.

We hebben tijdens de kerst voor die patiënten die gemalen voeding tot zich moesten nemen, het eten qua smaak en geur verhoogd en visueel mooier op het bord opgemaakt.

Londonderrysoep

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding Londonderrysoep		
100 g	Champignons in plakjes	Smaak - Umami
9 dl	Kippenbouillon	Basis
1 dl	Droge witte wijn	Smaak - Zuur
30 g	Fijngehakte ui	Geur
4 g	Kerrievoeding	Geur
1 g	Cayennepeper	Geur
30 g	Boter	Basis
30 g	Bloem	Basis
1,5 dl	Room	Smaak - Vet
1 dl	Crème fraîche	Smaak - Vet
50 g	Doperwten	
50 g	Rode paprika	

Opmaak/presentatie

Op het bord garneren met o.a. van Cress groente\ plantje\ bloemetje, je kunt verschillende variaties bedenken.

Stap	Werkwijze
1	Kook de champignons, doperwten en rode paprika in ±3 min in de bouillon en schep ze daarna uit de pan en houd ze apart.
2	Smelt de boter en fruit hierin de ui en voeg cayennepeper en kerrievoeding toe
3	Voeg al roerende bloem toe tot er een glad mengsel ontstaat.
4	Laat dit 3 min garen, doch niet bruin worden.
5	Giet er al roerende de witte wijn en de bouillon aan toe, en breng vervolgens de soep aan de kook.
6	Laat deze op een laag vuur, in ca. 20 min gaar worden
7	Vervolgens laat de champignons de laatste 3 min. mee warmen
8	Klop vlak voor het serveren de met de room, en roer er een paar lepels hete soep door.
9	Neem de pan van het vuur en giet dan het mengsel, al roerende door de soep
10	Breng op smaak met zout en peper.

Eet smakelijk!



Krokante gevulde kipfilet, aardappelpuree, wortelen, bloemkool en rode biet

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
Puree		
500 g	Aardappels	
30 g	Boter	Smaak - Vet
1 g	Zout	Smaak - Zout
1 g	Peper	Prikkels
30 ml	Melk	
1 g	Nootmuskaat	Geur
1 g	Mosterd	Smaak - Prikkeling
Kipfilet		
300 g	Kipfilet	
150 g	Boursin	Smaak - Vet - Geur
60 g	Fijn gesneden ui/paprikablok rood	Geur
1 g	Gemalen witte peper	Prikkels
1 g	Zout	Smaak - Zout
3	Eiwitten	
75 g	Paneermeel	Prikkels
50 g	Bloem	
25 g	Roomboter (om in te bakken)	Smaak - Vet
Bloemkool		
1	Bloemkool	
1 ltr	Water	
1 g	Zout	Smaak - Zout
Wortels		
150 g	Wortels	
40 g	Boter	Smaak - Vet
2 g	Suiker	
200 ml	Water	
1 g	Zout	Smaak - Zout
1 g	Peper	Prikkels



Rode bieten

500 g	Rode bietjes (schoon en in plakjes)	
25 g	Boter	Smaak - Vet
1 ml	Azijn (bv. cider azijn)	Smaak - Zuur
25 g	Gesnipperde ui	Geur
3 stk	Kruidnagel	Geur
10 g	Suiker	Smaak - Zoet

Stap	Werkwijze
Puree	
1	Schil de aardappels en snijd ze eventueel in tweeën, maar let op dat je de aardappels wel in even grote stukken snijd.
2	Zet een pan water op en breng dat aan de kook, en kook de aardappels in circa 20 min gaar.
3	Giet het water af en zet de pan met aardappels vervolgens nog even terug op het vuur zodat je ze droog kunt stomen.
4	Zet het vuur uit en voeg de boter, zout en peper, melk en eventueel een mosterd of nootmuskaat toe.
5	Stamp de aardappels met een aardappelstamper fijn of gebruik een pureeknijper. Proef de puree en voeg eventueel nog wat extra zout toe.

Bloemkool	
1	Snij de bladeren van de stonk van de bloemkool. Snij ook het harde gedeelte van de stonk uit de bloemkool
2	Snij vervolgens de bloem in roosjes
3	Doe ruim water in een pan en doe er eventueel wat zout bij, en breng het water aan de kook. Doe nu voorzichtig de bloemkoolroosjes in het water en kook deze 10-15 minuten.
4	Na het koken even laten uitlekken voordat je de groente kunt opdienen, vervolgens op smaak brengen met een nootmuskaat en roomboter.

Wortelen	
1	Nadat je de wortelen hebt schoongemaakt in plakken snijden. Ze kunnen gelijk de pan in en vul deze met koud water totdat de wortelen net onder water staan. Voeg zout toe.
2	Houd een kooktijd van 10 tot 20 minuten aan, hoelang precies hangt van de grootte van de wortelen af.
3	Als de wortelen gaar zijn, dan de rest van het kookvocht afgieten en op smaak brengen met roomboter en eventueel suiker.

Rode bieten	
1	Doe de gesnipperde ui met een scheutje water in de pan.
2	Voeg boter, azijn en kruidnagel en tot slot de bietjes toe.
3	Stoof de bietjes 10-15 minuten, vervolgens de kruidnagel uit de pan halen.
4	Bestrooi met witte peper.

Kipfilet	
1	Snijd de kipfilets in het midden. Vul ze met een mengsel van boursin, uiblok, paprika blok en bestrooi de kipfilet met zout en peper
2	Kluts het eiwit op een bord en haal de gevulde kipfilet eerst door de bloem, daarna door het eiwit en dan door de paneermeel. Zorg dat het vlees goed bedekt is.
3	Bak de kipfilets op middelhoog vuur in 10-20 minuten gaar.
4	Snijd de kipfilet na het bakken in mooie gelijk matige plakken en leg dit op een verwarmd bord.
Eet smakelijk!	

Opmaak/presentatie

Het vlees naast de verschillende groentes door elkaar heen leggen, en een bol puree samen op een bord presenteren. En dan met een garnituur van Cress groente \ plantje \ bloemetje, je kunt verschillende variaties bedenken.

Tips & trucs

Maak eens één van de volgende variaties :

- * Voeg eens een teentje knoflook toe
- * Kook met de aardappelen Lavas (maggi-plant) mee en voeg wat gesneden rauwe lavas door de aardappelpuree heen.
- * Aardappelpuree is ook lekker met wat gekookte doperwtten er doorheen.
- * Snijd een bosui in dunne ringen en meng dit door de puree
- * Gek op kaas? Voeg dan wat geraspte (belegen) kaas toe aan de aardappelpuree.

Gebakken heilbot filet

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
200 g	Heilbot	
15 ml	Olijfolie	Smaak - Vet
25 g	Roomboter	Smaak - Vet
	Citroensap	
1 g	Zout	Smaak - Zout
1 g	Peper	Prikkels

Stap Werkwijze

Heilbot

- 1 De heilbot filet licht bestrooien met zout en peper. Laat dat enkele minuten intrekken
- 2 Bak de heilbot licht aan in de olijfolie. Voeg de roomboter toe en gaar de heilbot rustig in verder in de pan.
- 3 Breng de heilbot eventueel verder op smaak met citroensap
- 4 Als de heilbot gaar is, terug koelen en portioneer de heilbot in mooie gelijkmatige stukken.
- 5 Leg de stukken heilbot op een mooi bord.

Eet smakelijk!



Opmaak/presentatie

Op het bord garneren met crème fraîche, rucola, paprika blokjes en garnituur van cress groente / plantje / bloemetje, je kunt allerlei variaties bedenken.

Advocaat bavarois

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
3	Eieren	Smaak -Vet
75 g	Suiker	Smaak - Zoet
2,5 dl	Melk	
0,2 dl	Slagroom	Smaak - Vet
2 dl	Advocaat	Smaak - Vet
6	Blaadjes witte gelatine	
	Gekleurde paaseitjes	
2	Zakjes vanillesuiker	Smaak - Zoet - Geur



Stap Werkwijze

- 1 De gelatine in ruim koud water weken
 - 2 De eieren splitsen en de dooiers met de suiker en vanillesuiker los roeren, maar niet luchtig kloppen
 - 3 De melk aan de kook brengen. Wat van de warme melk aan het dooiermengsel toevoegen, daarna alles aan de rest van de melk toevoegen
 - 4 Voeg de uitgeknepen gelatine toe wanneer de dooiers de melk tot vla hebben gebonden
 - 5 De vla laten afkoelen en tijdens het koud worden regelmatig door roeren.
 - 6 De slagroom stijf kloppen en meng dit met de advocaat. Vervolgens dit mengsel door de vla, als deze dik begint te worden
 - 7 Giet de massa vervolgens in een puddingvorm en laat het voor tenminste 4 uren opstijven.
 - 8 Sla de slagroom voor de garnering, stijf, en doe deze in een spuitzak en leg deze tot gebruik in de koelkast
 - 9 Stort de pudding op een bord
 - 10 Garneer de pudding met spinsuiker en zwarte bessen en garneer het bord vervolgens met slagroom, kruisbessen, zwarte bessen, abrikozen en poedersuiker.
- TIP Een feestelijk nagerecht voor Pasen: een pudding met advocaat en gegarneerd met slagroom en paaseitjes.

Eet smakelijk!

Ans Roefs Van Neynsel locatie Boswijk

Over Van Neynsel

Van Neynsel is een ouderenzorgorganisatie die alle vormen van wonen, zorg, welzijn en activiteiten biedt, zowel voor cliënten als voor wijkbewoners. Dat doen we vanuit vier locaties in 's-Hertogenbosch en een locatie in Vught. Welbevinden en gastvrijheid staan bij ons centraal. In de zorg die we onze bewoners bieden, maar ook op het gebied van lekker eten en drinken en een fijne woonomgeving. Ook bij onze zorg zetten we steeds meer in op het welbevinden van de cliënt, onder meer door efficiënt te werken, te innoveren en de samenwerking met andere (zorg)partijen aan te gaan. We hebben oog voor elkaar en zetten in op een goed leven voor ouderen én voor de eigen medewerkers en vrijwilligers. Welbevinden van de cliënt bereiken we immers alleen met tevreden en gelukkige mensen op de werkvloer.



“Hoe kun je iets met liefde koken dat zonder liefde is geproduceerd.”

Van Neynsel
Oog voor elkaar

Ons verhaal

Koken bij kleinschalig wonen is eigenlijk al een smaakbeleving. Doordat bewoners het gerommel met potten en pannen horen en doordat de geur van het eten zich verspreidt. De geur van eten is sterk verbonden aan herinneringen. Vertrouwde etensluchtjes kunnen de eetlust opwekken.

Zelf meehelpen aan de maaltijdbereiding is voor sommige bewoners van grote meerwaarde. Zelf een aardappel schillen, zelf opscheppen of de eigen boterham smeren: het is herkenbaar en hoort bij de maaltijd. Zelfstandig de maaltijd kunnen nuttigen is voor de bewoner het prettigst. Als het vasthouden en gebruik van bestek lastig wordt voor de bewoner, wees dan creatief. De stampot of macaroni kan met een lepel worden gegeten. Soep en dessert kunnen in een drinkbeker.

Of: zorg dat onderdelen van de maaltijd met de hand kunnen worden gepakt: fingerfood bijv. boontjes, stukjes cake, aardappelpartjes, stukjes vis of kip. Het makkelijker eetbaar maken van de maaltijd zorgt vaak voor beter eetlust en een gevoel van eigenwaarde. De bewoner staat altijd op de eerste plaats. Als het lukt om bewoners te laten genieten van eten, dan verhoog je zeker de kwaliteit van leven.

Het spreekwoord 'zien eten, doet eten' spreekt voor zich, maar gaat niet altijd op. Met andere mensen aan tafel zitten kan invloed hebben op het eetgedrag. Heb oog en oor voor wat er aan tafel gebeurt.

Opnieuw leren koken is misschien wel de belangrijkste duurzaamheidstip. Niet meer op gas koken maar elektrisch of keramisch. Minder dierlijke producten maar meer plantaardige producten gebruiken. Denk hierbij aan peulvruchten, granen, tofu of sojaproducten. Koken voor de toekomst' houdt ook in dat je kijkt naar de herkomst van je ingrediënten. Geen geïmporteerde groente of kasspinazie in januari, maar de seizoensgroenten uit eigen land en regio. Minder water gebruiken bij het koken, goed gereedschap en apparatuur gebruiken bij het bereiden van gerechten draagt allemaal een steentje bij aan het duurzaam koken. Zorgen dat we zo min mogelijk verspillen is ook heel belangrijk voor het milieu. Duurzaam koken is niet perse moeilijker je moet alleen leren hoe je andere producten kunt bereiden en combineren.

Het verschil maken met Smaak

Tijdens de workshops in Kwiezien, dat is een kleine kookstudio op de locatie Boswijk. De naam Kwiezien is afgeleid van het Franse woord cuisine. In deze kookstudio staan ook veel attributen die de bewoners herkennen van vroeger waardoor mooie herinneringen naar boven komen.

Samen met de bewoners koken we de gerechten die ze van vroeger nog hebben of uit grootmoeders kookboek. Herkenbare gerechten kunnen de smaakbeleving namelijk positief beïnvloeden.

We koken zoveel mogelijk met verse seizoensproducten en kruiden en specerijen. Bijvoorbeeld een cake met kaneel, gember,

kardemon en nootmuskaat. De geuren die vrijkomen, doen iets met de bewoners. Het wekt de eetlust op. De smaakwaarneming gaat met het ouder worden namelijk met 80% achteruit.

De warme maaltijd wordt aantrekkelijker door toevoeging van herkenbare smaakverrijkers zoals peterselie, bieslook, selderij en specerijen zoals nootmuskaat, kerriepoeder of gemberpoeder. Of knoflook en eventueel sambal voor de liefhebber. Kook met seizoensproducten en producten uit de regio, bewoners zullen deze groenten makkelijker herkennen en ook beter waarderen. De groenten van vroeger sluiten beter aan dan de geïmporteerde groenten die we nu het hele jaar kunnen verkrijgen.

Maak je hutspot? Bak dan wat extra uien met kerrie. Dat maakt de smaak van het gerecht veel intenser. Bovendien is stampot een herkenbaar ouderwets gerecht. Ook dat beïnvloedt de smaak. We dekken samen de tafel met een tafelkleed en mooi oud serviesgoed.

De bewoners
genieten
zichtbaar van
het eten.



Fingerfood zalm

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
8 st	Geroosterde cherrytomaatjes	Smaak - Umami
300 g	Zalm haas	Basis
3 el	Olijfolie	
3 el	Sojasaus	Smaak - Zout - Umami
1 tl	Bruine suiker	Smaak - Zoet
1/2 tl	Knoflookpoeder	Geur
1 st	Lenteui	Geur
1 st	Komkommer	geur
100 ml	Azijn	Smaak - Zuur
1 el	Suiker	Smaak - Zoet
1 tl	Mosterd	Smaak - Prikkeling
3 st	Eieren	
200 g	Gerookte zalm	Basis
100 g	Kruidenkaas	Smaak - Geur
5 g	Verse peterselie en bieslook	Geur



Vene Cress



Stap Werkwijze

- 1 Geroosterde cherrytomaatjes. Was de tomaatjes en doe ze in een ovenschaal. Snijd een teentje knoflook en doe dat bij de tomaten. Strooi er wat zout, peper en Italiaanse kruiden over. Giet wat olijfolie over de tomaatjes en meng alles goed door elkaar. Zet het in de oven, 15 min op 225°C
- 2 Omeletrolletjes met zalm. Hak de bieslook en peterselie fijn en roer door de geklutste eieren. Bak hiermee 2 omeletten. Laat de omeletten even afkoelen en bestrijk de omelet met de kruidenkaas en vullen met de gerookte zalm.
Rol in folie en laat het opstijven in de koeling.
Snijd de rolletjes in stukjes.
- 3 Rolletjes zoetzure komkommer. Breng in een pannetje 100 ml azijn met 1 el suiker en 1 tl mosterd langzaam aan de kook en laat het een paar minuten al roerend zachtjes koken. Maak repen van de komkommer met een kaasschaaf over de lengte te snijden, gooi de schil weg.
Doe de komkommer in een kommetje en schenk het azijnmengsel erover. Laat vervolgens minstens 20 minuten in de koeling intrekken. Maak rolletjes van de komkommer zodra deze voldoende zijn afgekoeld.
- 4 Zalmhaasje, maak de marinade voor de zalm, meng in een kommetje 3 el olijfolie, 3 el sojasaus, 1 tl bruine suiker en een 0,5 tl knoflookpoeder. Leg de blokjes zalm in de marinade en laat het een half uur intrekken. Haal de zalm uit de marinade en verdeel over een ovenschaal en zet het 8 minuten in de oven tot dat de zalm mooi verkleurd is. Snij de lenthut in ringetjes en rooster de sesamzaadjes voor de garnering. Voor het krokantje verkruiemel je de toast. Dit kan met behulp van een keukenmachine. 8 minuten op 180°C

Eet smakelijk!

Opmaak/presentatie

Pak een langwerpige bord, begin met een zalmomelet rolletje, daarna een geroosterd tomaatje, stukje zalm en in het midden een zoetzure komkommerrolletje. Langs het komkommerrolletje weer een stukje zalm, geroosterd tomaatje en daarna een zalmomeletrolletje. Als laatste maak je een lijntje van het kruim. De zalmblokjes garneer je af met de geroosterde sesamzaadjes en de ringetjes lenteui.

Verhaal van gerecht

Tijdens de cursus smaakbeleving voor mensen met dementie, kreeg ik een opdracht met een smaakprofiel. Het smaakprofiel was dat de Heer van 95 geen dieet of allergie had. Maar hield van eten met zijn handen en van hartige koude gerechten. Hij had zijn hele leven als havenarbeider gewerkt in een grote stad. Daarom heb ik gekozen voor dit voorgerecht, dat kan gegeten worden met de handen. Veel verschillende smaken en texturen zitten in dit gerecht.

Tips & trucs

Maak de marinade voor de zalm als eerste, dan kan deze goed in de zalm trekken wat de smaak ten goede komt

Kabeljauw in parmaham met knolselderij

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
4 st	Kabeljauw filets	Basis
1 st	Knolselderij	Basis
8 pl	Parmaham	Smaak - Zout
1 st	Ui	Geur
2 tnts	Knoflook	Geur
2 tl	Roomboter	Smaak - Vet
2 tl	Mosterd	Smaak - Prikkeling
2 tl	Tuinkruidenbouillonpoeder	Smaak - Geur
4 el	Ahornsiroop	Smaak - Zoet
4 el	Amandelen, gehakt	Prikkeling
1	Bakje waterkers: Hippo Tops	Prikkeling

Opmaak/presentatie

Maak de borden op met een streep puree en leg daarop de plak gerosterde knolselderij. Sluit af met de kabeljauw, gehakte amandelen, ahornsiroop en een takje Hippo Tops.

Verhaal van gerecht

Tijdens de cursus moesten we een hoofdgerecht maken voor de Kerst. Ik vond het wel leuk om vis te bereiden en door de schil aan de knolselderij te laten zitten en deze te roosteren in de oven krijg je toch een andere smaak. Het geeft ook een mooie uitstraling aan het gerecht. Het gerecht is geschikt voor de doelgroep, dementerende ouderen, heeft veel smaak en zachte consistentie.

Tips & trucs

Pak een mooi gekleurd bord voor het kleuren contrast.





Stap Werkwijze

- 1 Zorg dat de kabeljauw op kamertemperatuur is (18°C)
- 2 Verwarm de oven voor op 180°C
- 3 Was de knolselderij en snijd het knoestige gedeelte van de knolselderij. Snijd er daarna 4 plakken van 2 cm vanaf. Je hoeft de plakken niet te schillen. Schil de overgebleven knolselderij en snijd hem in blokjes.
- 4 Verhit een scheutje olie in een pan. Snipper de ui en pers de knoflook. Fruit de ui, knoflook en blokjes knolselderij een paar minuten aan. Vul de pan met water tot alles net onder staat en voeg een de bouillonpoeder toe. Kook de knolselderij in 15 minuten tot hij zacht is
- 5 Besprenkel de plakken knolselderij met olijfolie en strooi er wat peper en zout op. Rooster de plakken in het midden van de oven in 30 minuten.
- 6 Strooi wat peper en zout over de kabeljauwfilets en wikkel ze in de plakken parmaham. Wrijf de pakketjes licht in met wat olie en leg ze bij de knolselderij 15 minuten in de oven.
- 7 Giet het water af en pureer het geheel met een staafmixer tot een egale massa. Schep de puree terug in de pan, zet het vuur laag en roer de roomboter erdoor. Breng de puree op smaak met mosterd en eventueel wat zout

Eet smakelijk!



Hippo Tops

Panna cotta met frambozen in een glaasje

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
250 ml	Slagroom	Smaak - Vet
250 ml	Kwark	Basis
75 g	Suiker	Smaak - Zoet
1 st	Vanillestokje	Geur
4 bld	Gelatine	
Gelei		
300 g	Frambozen	Basis
100 g	Suiker	Smaak - Zoet
4 bld	Gelatine	
2 el	Water	
Garnering		
1 ds	Verse frambozen	Basis
1 ds	Blauwe bessen	Basis
50 g	Pistache noten	Prikkeling
4 st	Glazen	



Honey Cress



BlinQ Blossom





Stap Werkwijze

- 1 Verwarm de slagroom in een pannetje met 75 g suiker tot deze is opgelost. Week 4 blaadjes gelatine in een bakje koud water. Snijd het vanillestokje open en schraap het merg eruit en voeg toe aan de room. Zet het vuur uit en voeg de uitgeknepen blaadjes gelatine toe. Laat 10 minuten afkoelen en schep de kwark er door heen.
 - 2 Leg 4 glazen schuin in bijvoorbeeld een ovenschaaltje met de bovenkant leunend op de rand van de schaal. Giet wat van het roommengsel in het glas tot ongeveer de helft. Laat dit 2 uurtjes opstijven in de koelkast.
 - 3 Verwarm ondertussen de frambozen in een pannetje en voeg 100 g suiker toe en 2 eetlepels water. Laat zachtjes koken tot er een saus ontstaat, duw de framboosjes eventueel een beetje kapot. Week weer 4 blaadjes gelatine in koud water en voeg vervolgens toe aan de frambozensaus.
 - 4 Haal de glaasjes met panna cotta uit de koelkast en giet hier het frambozenmengsel in tot deze gelijk is aan de de schuine zijde van de panna cotta. Laat de glaasjes vervolgens een nacht opstijven in de koelkast.
-

Eet smakelijk!

Opmaak/presentatie

Garneer de glazen voor het serveren met wat verse frambozen en blauwe bessen en/of fijn gehakte pistache noten.

Verhaal van gerecht

Nagerecht voor de feestdagen (Kerst), mooie textuur voor de doelgroep, mensen met dementie en het ziet er feestelijk uit door het schuine effect.

Tips & trucs

Dit nagerecht kun je een dag van te voren maken, waardoor je de werkdruk wat beter kunt verdelen.

Ton van Rooij Francois Kuijpers Catharina Ziekenhuis Eindhoven

Over Catharina Ziekenhuis

Het Catharina Ziekenhuis is een ambitieus, topklinisch opleidingsziekenhuis. Onze zorgprofessionals zijn gedreven om patiënten elke dag de beste zorg te geven. Naast basiszorg blinken we uit in hart- en vaatzorg en kanker. Hier voor verwijzen regionale en landelijke ziekenhuizen patiënten naar ons ziekenhuis. We bieden tal van opleidingsmogelijkheden voor artsen, verpleegkundigen en paramedische beroepen en werken daarin nauw samen met opleidingscentra en ziekenhuizen in de regio. Het ziekenhuis is lid van Santeon, een samenwerkingsverband van zeven topklinische ziekenhuizen gericht op kwaliteitsverbetering en innovatie. Op het gebied van wetenschappelijk onderzoek werken we samen met onder andere de Technische Universiteit Eindhoven. Baanbrekende wetenschappelijke output die internationaal hoog scoort, is het resultaat.

Ons verhaal

De belangrijkste drijfveer voor onze koks is om patiënten door voeding maximaal te ondersteunen in hun herstel. Naast een lekkere, gezonde maaltijd is een mooie presentatie minstens zo belangrijk om patiënten goed te laten eten. Eén van de speerpunten van het ziekenhuis is de behandeling van patiënten met kanker. Vaak hebben zij door de intensieve behandeling een mindere smaakbeleving. Dat maakt het voor onze koks uitdagend om ook deze patiënten de juiste maaltijd voor te kunnen zetten.



“We bieden patiënten een maaltijdvoorziening aan die een perfecte aanvulling is op het herstel”



Daarnaast willen we mensen bewust maken van het belang van goed eten door voorlichting te geven aan patiënten en hun partners. Hoe je door eenvoudige aanpassingen zelf een gezonde en smakelijke maaltijd voor kunt schotelen.

We zien dat de operatietechnieken voortdurend verbeteren waardoor onze patiënten steeds korter in het ziekenhuis liggen. Om dit verblijf zo aangenaam mogelijk te maken bieden wij ze een maaltijdvoorziening aan die een perfecte aanvulling is op het herstel. Zowel in smaak, keuzemogelijkheden en beleving. Het zou mooi zijn als we in de toekomst werken met minder zout en suiker. En met een ruimer aanbod in vegetarische gerechten en zo min mogelijk toevoeging van e-nummers.

Het verschil maken met Smaak

We hebben onlangs een kookworkshop gehouden voor patiënten met kanker en hun partners. We hebben ze geleerd hoe smaak is opgebouwd en hoe zij hier zelf tijdens het koken mee kunnen spelen.

Ook hebben we op deze afdeling 7 verschillende soorten soepen gepresenteerd met 10 verschillende toppings. Patiënten konden zo zelf ervaren welke soep met welke specifieke topping het beste bij hen past. Deze twee evenementen zijn in de smaak gevallen bij onze patiënten en smaakten ook voor ons naar meer...

Pastinaaksoep

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
500 g	Groentebouillon	Geur - Smaak
400 g	Pastinaak	Basis
100 g	Room	Smaak
50 g	Crème Fraîche	Smaak - Zuur
50 g	Zonnebloemolie	Smaak
50 g	Uitgebakken Spekjes	Prikkeling - Smaak
25 g	Lente ui	Geur
10 g	Sambal	Prikkeling
5 g	Rode peperolie	Prikkeling
	Zout	

Stap Werkwijze

- 1 Schil de pastinaak, snij deze in kleine stukken en kook in de groentebouillon
 - 2 Pureer deze met de staafmixer tot er geen stukjes meer in zitten.
 - 3 Voeg de sambal en de room toe en breng de soep nogmaals aan de kook.
 - 4 Proef de soep en voeg naar smaak zout toe.
 - 5 Snij de lente ui in dunne ringetjes.
 - 6 Portioneer de soep en garneer deze met crème fraîche, uitgebakken spekjes en lente ui.
 - 7 Bedruppel de soep de rode peperolie.
- Eet smakelijk!



Salad Pea



Opmaak/presentatie

Dit kan naar eigen inzicht, bijv. in een diep bord, soepkop of mok.

Verhaal van gerecht

Pastinaak is een zogenaamde 'vergeten groenten', al is deze de laatste jaren steeds meer in opkomst. Het heeft een diep aardse smaak die met een beetje room heerlijk zacht wordt.

Tips & trucs

De pastinaak is zeer eenvoudig te vervangen door wortel, knolselderie of aardpeer waardoor je met weinig moeite een andere soep krijgt.

1 kg Runderhachee van Ties

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
500 g	Runderpoulet 1,5 x1,5 cm	Basis
500 cc	Runderbouillon	Geur - Smaak
150 cc	Azijn	Smaak - Zuur
100 g	Uienringen	Geur
100 g	Zilveruitjes	Geur
40 g	Bruine basterdsuiker	Smaak - Zoet
25 g	Margarine	Smaak - Vet
20 g	Rode peper fijngesneden	Prikkeling
2 st	Kruidnagel	Geur
1 st	Laurier	Geur
	Ontbijtkoek	Geur - Smaak

Stap Werkwijze

- 1 Doe de margarine in de pan en bak het runderpoulet bruin.
- 2 Voeg op het laatste moment de uienringen toe en fruit ze even mee aan.
- 3 Blus dit geheel af met de runderbouillon zodat het geheel net onder staat.
- 4 Voeg de azijn, kruidnagel en de laurier toe
- 5 Stof het geheel in een gesloten pan in ± 2.5 uur gaar.
- 6 Controleer met enige regelmaat of het vocht niet verdamp is. Voeg anders bouillon toe. En controleer dan ook de gaarheid.
- 7 Als het vlees gaar is, voeg dan de zilveruitjes en de fijngesneden rode peper toe.
8. Kook de massa nog een keer door en voeg naar behoefte ontbijtkoek toe voor je juiste binding.

Eet smakelijk!

Opmaak/presentatie

Dit gerecht presenteren wij in combinatie met de bonenstampot. Dit kan in een stoofpotje maar ook op een bord.

Verhaal van gerecht

"Onze" Ties is al 48 jaar kok in het "Cathrien" en maakt deze hachee al sinds hij in dienst is. De patiënten, maar ook bezoeker, roepen altijd over deze hachee.

Tips & trucs

Om net een andere draai aan dit gerecht te geven kun je spelen met de ingrediënten. Voor meer zoet kun je appelstroop, appelblokjes of mango toevoegen. Wil je meer de zuurdere variant is extra toevoeging van azijn een goede keuze. Is de voorkeur wat oosters, gebruik dan knoflook en ketjap.



1 kg Bonenstampot

Opmaak/presentatie

Bekijk naar eigen inzicht. In combinatie met de "hachee van Ties" is dit heerlijk

Verhaal van het gerecht

Dit is een stampotje wat je niet zo snel verwacht.

Daarentegen is het een zeer eiwitrijk gerecht door de diverse bonen in dit gerecht.

Tips & trucs

Om wat in smaak te variëren kun je in plaats van de volle melk ook sojamelk of kokosmelk gebruiken. Ook het gebruik van een andere aardappelsoort is een welkome variant.



Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
500 g	Aardappelen	Basis
50 g	Boter	Smaak - Vet
40 g	Volle melk	Smaak
350 g	Bonen mengeling Kidney, Edamame, Zwarte boon, Kikkererwten, Mais	Basis
50 g	Rode paprikablokjes	Smaak
20 g	Sambal	Prikkeling
20 g	Boter	Smaak
	Peper	Geur
	Zout	Smaak - Zout
	Water	

Stap Werkwijze

- 1 Schil de aardappelen en kook ze in water gaar
- 2 Giet ze af en stamp ze fijn.
- 3 Voeg de boter en volle melk toe en meng deze er doorheen.
- 4 Fruit de paprikablokjes met boter aan.
- 5 Meng de paprikablokjes en de bonenmengeling door de aardappelstamp.
- 6 Breng het geheel op smaak met sambal, zout en peper.

Eet smakelijk!

Salad Pea



Hangop met tutti frutti en balsamico azijn

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereitung		
500 g	Volle yoghurt	Basis
250 g	Balsamico azijn	Smaak - Zoet-zuur
125 g	Gezoete slagroom	Smaak - Vet
100 g	Kumquat	Basis
100 g	Gedroogde pruimen	Basis
100 g	Gedroogde abrikozen	Basis
75 g	Suiker	Smaak
5 g	Gember	Prikkeling
1 st	Kruidnagel	Geur
½ st	Vanille stokje	Geur
½ st	Steranijs	Geur
	Water	



Atsina Cress





Stap Werkwijze

- 1 Hang de volle yoghurt uit voor 1 dag uit in een vochtige doek.
-

Balsamicogerecht

- 1 Garneer het gerecht naar smaak met de balsamicosirop
 - 2 Kook de kumquats, de pruimen en de abrikozen in het suikerwater. Na ongeveer 10 minuten controleren of ze zacht zijn. Dan snel koelen.
 - 3 Slagroom opkloppen tot yoghurt dikte
 - 4 Schraap het vanillestokje met een mesje leeg en meng deze inhoud met de hangop.
 - 5 Meng de slagroom door de hangop.
-

Opmaken van het gerecht

- 1 Doe de tutti frutti onder een glas of schaalpje.
 - 2 Schep de hangop op dit gerecht
 - 3 Garneer het gerecht naar smaak met de balsamicosirop
-

Eet smakelijk!

Opmaak/presentatie

Wij serveren het in een weckpotje maar dit kan op elke denkbare manier.

Verhaal van gerecht

Tutti frutti is een gerecht wat je niet meer vaak tegenkomt, maar wat super lekker is.

Tips & trucs

In plaats van huisgemaakte hangop kun je ook Griekse yoghurt of Skyr gebruiken. Deze zijn beide ook zeer eiwitrijk. De balsamicosirop is ook altijd te vervangen voor een heerlijke confiture

Eric van Ooijen Frank Aarnoudse MenuSurplus

Over MenuSurplus

MenuSurplus is ontstaan nadat enkele keukens werden gesloten. Zo werd er in 2004 een centrale keuken in Zevenbergen gebouwd. Sinds die tijd worden alle locaties van Surplus voorzien van maaltijden uit deze centrale keuken. De productie is sinds 2019 verdubbeld naar 15.000 maaltijden per week. MenuSurplus levert ook maaltijden aan Sovak (gehandicaptenzorg) en Tafeltje Dekje in de regio West-Brabant. MenuSurplus heeft 35 medewerkers in dienst en nog eens 80 vrijwilligers die maaltijden bezorgen voor Tafeltje Dekje klanten.

We hanteren het ontkoppelde kookstelsel. De maaltijden of maaltijdcomponenten worden na bereiding snel afgekoeld en verpakt. Op de locaties bij de eindgebruiker worden de maaltijdcomponenten geregenereerd en geconsumeerd door de eindgebruiker.

MenuSurplus maakt ook gebruik van lokale producten. Zo komen de aardappelen, asperges, witlof en aardbeien van lokale boeren.

Ons verhaal

Bij gezonde ouderen lijken herinneringen en emoties te bepalen of zij iets lekker vinden. Als gevolg van eerdere ervaringen met het proeven van smaken zijn deze vastgelegd in het geheugen. Daarom werken we binnen MenuSurplus met zoveel mogelijk herkenbare maaltijden.



“Iedere bewoner heeft recht op lekker eten dat bijdraagt aan zijn of haar welzijn.”


Menu Surplus

Speciaal voor dementeerde bewoners heeft MenuSurplus een workshop Fingerfood ontwikkeld. Vooral dan wordt er gebruik gemaakt van zoete en zoute smaken. Ouderen laten in deze gebieden meer activiteit zien tijdens het proeven van verschillende smaken.

Op het gebied van Eten&Drinken in de ouderenzorg gaat de komende tijd heel veel veranderen. Er komen nieuwe voedingsconcepten. De ‘nieuwe’ ouderen zijn kritischer en wensen meer dan alleen maar de Hollandse pot. Er is meer aandacht voor herstel zoals eiwitverrijkte maaltijden. Maaltijden voor de oncologie met zijn diversiteit op smaken krijgt meer aandacht. Ook het a-la-carte koken neemt een vlucht in de ziekenhuizen en zal ook in de ouderenzorg gaan plaatsvinden. Er zal waarschijnlijk een hybride keuken ontstaan die op maat maaltijden gaat aanbieden. Dus niet gehele maaltijden, maar componenten zodat de eindgebruiker zelf groente en/of zetmeelcomponenten kan koken.

Het verschil maken met Smaak

Regelmatig koken wij op locatie, dit geeft zo veel meerwaarde voor de bewoner. Je ziet de glinstering in hun ogen wanneer een kok in zijn tenue verschijnt en voor de gasten gaat koken. Een stukje aandacht geeft met eten en drinken. Heel dankbaar...

Zalmtartaar met groene linzen en kruidenolie

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
150 g	Linzen	Basis
1 g	Laurierblaadje	Geur
50 g	Sjalotjes	Prikkeling
200 g	Rauwe zalm	Basis
50 g	Gerookte zalm	Geur
20 g	Augurkjes	Smaak - Zuur
50 g	Granny Smith	Smaak
25 g	Japanse mayonaise	Smaak
2 g	Knoflook	Geur
5 g	Basilicum	Geur
5 g	Dragon	Geur
10 g	Olijfolie	
50 g	Brioche	
5 g	Cress	Prikkeling

Stap	Werkwijze
1	Kook de linzen met sjalot en laurier
2	Maal de kruiden met de olijfolie
3	Snijd kleine blokjes van de gerookte en rauwe zalm
4	Snijd de augurk, appel en ui in blokjes
5	Meng door elkaar en breng op smaak met mayonaise
6	Grill de brioche om en om in een grillpan
7	Doe linzen en tartaar van zalm in een steker en druk aan
8	Zet in het midden van een bord en sprenkel de kruidenolie er omheen met de mayonaise
9	Garneer met topjes borage cress en de brioche

Eet smakelijk!

Opmaak/presentatie

Opbouw van het gerecht in een steker doen en begin dan met een laagje aangemaakte linzen en dan daarop de salade met gerookte zalm. Leg de brioche even om en om op de grill en serveer met de mayonaise en kruidenolie en Borage Cress.

Verhaal van gerecht

Gezonde salade met linzen met een hoge voedingswaarde in combinatie met rauwe en gerookte zalm en een frisse smaak.



Borage Cress



Cornabria Blossom



Gebakken kabeljauw met een stampot met zeewier en Serranoham

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
320 g	Verse kabeljauwfilet met vel	Basis
400 g	Aardappelpuree	Basis
50 g	Kombu / zeewier	Smaak - Zout
20 g	Serranoham	Prikkeling
20 g	Gekookte gele biet	Smaak
20 g	Sc Hollandaise paprika	Smaak
1 g	Vene Cress	Smaak

Opmaak/presentatie

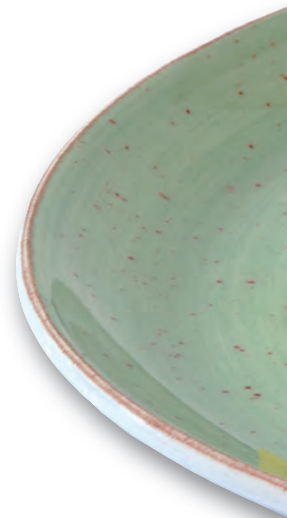
Doe de stampot zeewier in een steker op het bord en leg er de gebakken kabeljauw op met het slahart en garneer rondom met de rondjes gele biet en de paprika-hollandaise en steek er de krokante Serranoham in.

Verhaal van gerecht

Een gezonde smakelijke stampot met een zilte smaak met kombu/ zeewier en de combinatie van kabeljauw en Serranoham.

Stap	Werkwijze	Tijd
1	Kook de aardappels tot puree	25 min
2	Snijd de geweekte kombu tot een fijne julienne	5 min
3	Meng door de puree en breng op smaak	
4	Bak de kabeljauw op de velzijde en gaar tot de juiste temperatuur	5 min
5	Kook de gele bieten gaar en snijd er dunne plakken van en steek er rondjes uit	30 min
6	Maak een hollandaise saus en meng met paprika coulis	10 min
7	Laat plakjes Serrano ham even drogen in de oven tot een krokantje	10 min
8	Snijd de slaharten doormidden en bak ze kort	3 min
9	Garneer met Vene Cress blaadjes	2 min

Eet smakelijk!





Vene Cress



Scarlet Cress



Zalotti Blossom



Hangop met vanille, krokante bodem van Bastogne koek en Pecannoten

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
500 g	Volle yoghurt, hangop	Basis
1 g	Vanille peul	Geur
250 g	Slagroom	Smaak - Vet
150 g	Bastogne koek	Prikkeling
25 g	Pecan noten	Prikkeling
3 g	Atsina cress	Smaak - Prikkeling
25 g	Amarene kersen / Toschi	Smaak

Stap	Werkwijze	Tijd
1	Laat de yoghurt uitlekken in een theedoek in een zeef en laat dit een nacht in de koeling staan.	12 uur
2	Schraap de vanillezaadjes uit de peul	1 min.
3	Klop de slagroom half op	5 min.
4	Doe het uitgelekte yoghurtmengsel in een kom en doe de vanille erbij en roer door	5 min.
5	Spatel voorzichtig de slagroom erdoor en doe in een spuitzak	3 min.
6	Bak de pecannoten even aan en maal ze samen met de Bastogne koeken tot een grove crumble	3 min.
7	Amarena kersen laten uitlekken	2 min.
8	Doe in een hoog wijnglas een laag crumble	2 min.
9	Vul hem tot de helft af met de hangop	3 min.
10	Garneer met een laag kersen en een beetje siroop	2 min.
11	Als laatste garneren met Atsina Cress	1 min.

Eet smakelijk!



Cornabria Blossom



Atsina Cress



Opmaak/presentatie

Gebruik een hoog wijnglas voor de presentatie.

Verhaal van gerecht

Ouderwetse yoghurt/hangop echt zoals de naam aangeeft en dan met een extra toevoeging en smaak in combinatie met kersen in kleur en vanille en krokante crumble.

Dick Dokman Zeeuws Woongenot

Over Zeeuws Woongenot

Zoals de naam Zeeuws woongenot zegt, leggen wij de nadruk op wonen en genieten. 'Vrijheid' en 'Beleving' vinden wij hierbij belangrijke waarden. Een voorbeeld van het in praktijk brengen van onze waarden is 'Villa Rittenborgh'. Daar hebben wij een opvallend ruime leefomgeving, zowel binnen als buiten. De Villa is gezellig en sfeervol ingericht met oog voor detail. Zo kun je de huiselijkheid en warmte beleven. Een waarlijk genot om in te wonen.



Ons verhaal

Smaak is voor mij; dat je dagelijks met 'gevoel en passie' kookt en een smaakvolle maaltijd voor cliënten serveert.

Het verschil maken met Smaak

De momenten dat je waardering krijgt van bewoners, familieleden en collega's.

“Voeding in de
Zorg is voor mij
smaak-geur en
beleving die elke
dag top moet
zijn voor de
bewoners.”



ZEEUWS WOONGENOT
— WONEN-ZORG-GENIETEN —



Sushi van haring-aardappel crème en rode bieten mousse

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
400 g	Kruimige aardappel	Basis
4 st	Haring	Geur - Smaak
4 st	Groenen koolbladeren	Smaak
100 g	Rode bietjes	Geur - Smaak
75 g	Boter	
1 ltr	Visbouillon	Smaak
1 bos	Dille	Geur
	Diverse Cress	Smaak - Prikkeling

Stap	Werkwijze
1	Aardappel koken in visbouillon, pureren, boter en dille vermengen en op smaak brengen met zout en peper
2	Haring schoon maken
3	Groene koolbladeren kort blancheren
4	Puree op plasticfolie uitstrijken ter grootte van haring, groene koolblad, op puree leggen eveneens de haringfilet, voorzichtig oprollen gelijk aan sushirol, en direct in koeling leggen
5	Rode bietjes gaarkoken en vervolgens tot mousse draaien
	Eet smakelijk!



Oyster Leaves



Zallotti Blossom

Opmaak/presentatie
de haring-aardappelrol in drie plakken snijden, garneren met bietenmousse en tartaar van haring en bijpassende Cress.

Winterstamppotje met gevuld gehaktbrood, sjalottensaus

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
100 g	Aardappelen	Basis
100 g	Wortelen	Basis
100 g	Spruiten	Basis
100 g	Knolselderij	Basis
1 bos	Bladselderij	Geur
4 el	Piccalilly	Prikkeling
35 g	Stamppot kruiden	Prikkeling
400 g	Rundergehakt	Basis
10 g	Gehaktkruiden	Prikkeling
4 st	Gekookte eieren	Smaak
100 g	Gerookte spek tranches	Geur - Smaak
50 g	Sjalotten	Geur
100 cc	Jus de veau	Smaak
1 tnj	Knoflook	Geur - Smaak



Salty Fingers





Stap	Werkwijze
1	Aardappelen koken
2	Groentes beetgaar blancheren
3	Bladselderij wassen-fijn hakken
4	Het geheel tot een puree maken, en op smaak brengen met stampotkruiden. Als laatste de piccalilly en bladselderij toevoegen
5	Rundergehakt met gehaktkruiden op smaak brengen
6	De 4 eieren hard koken
7	Het gehakt uitspreiden op plasticfolie waar je als eerste de spektranches dakpan gewijs gelegd hebt, de eieren op het gehakt leggen, dan oprollen
8	Gehakt brood bakken in boter, en vervolgens nagaren in de oven 150°C
9	Sjalotten met teentje knoflook glazig bakken, jus de veau toevoegen, de saus gladroeren met staafmixer en op smaak brengen met een vruchtenchutney
Eet smakelijk!	

Gepocheerde conference peer, kaasmousse-siroop

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
1 ltr	water	
500 g	Kristalsuiker	Smaak - Zoet
2 st	Kaneelstokjes	Geur
2 st	Steranijs	Geur
2 g	Gedroogde rode peperkorreltjes	Prikkeling
4 st	Conference peren	Basis
100 g	Mascarpone	Smaak
25 g	Kruidenmelange	Prikkeling - Smaak
1 st	Vanillestokje	Geur



Opmaak/presentatie

De peer op diep bord leggen, rondom de peer de kaas-kruiden mousse spuiten, af garneren met kaas popcorn, eetbare bloemen en wat siroop.



Floregano



AppleBlossom



Cornabria Blossom

Stap Werkwijze

- 1 Water met suiker-kristalsuiker-steranijs-kaneel-rode peperkorreltjes-vanillestokje verwarmen, koken tot dat er een siroop ontstaat
 - 2 De conference peren schillen, en deze beetgaar blancheren in de siroop met wat citroensap om verkleuring tegen te gaan betreft de peren
 - 3 De mascarpone luchtig roeren en vervolgens de kruidenmengeling toevoegen en op smaak brengen met peper en zout
-

Eet smakelijk!

Jan Smit Stichting Interzorg Noord-Nederland

Over Interzorg: dicht bij jezelf

Interzorg ondersteunt mensen hun eigen leven voort te zetten, met verschillende vormen van zorg, behandeling, service en wonen. Thuis met Interzorg Wijkzorg, of op één van de regionale locaties in Noord- en Midden-Drenthe.

Om dat goed te kunnen doen, gaat Interzorg in gesprek met mensen: cliënten en hun naasten. Elkaar leren kennen, verwachtingen uitspreken, zoeken naar mogelijkheden, willen weten of we het goed doen. Maar ook zorgen voor een veilig en vertrouwd thuisgevoel, professionele en vernieuwende zorg bieden en van elke maaltijd een genietmoment maken. Het zijn enkele leidende principes die bij Interzorg hoog in het vaandel staan. Lees meer over Interzorg op www.interzorg.nl.

Ons verhaal

Het valt mij op dat keukenpersoneel in de zorg de maaltijden regelmatig gewoon doorgeven zonder te proeven. "Het zal wel goed zijn" is de gedachte. Dat ben ik aan het veranderen. Ik wil dat de basis die er is wordt verbeterd met vooral kruiden of specerijen. Ik zorg ervoor dat er één of meerdere van de 5 smaken (zoet, zuur, bitter, zout, umami) verwerkt worden in een gerecht.

En ik vergeet ook zeer zeker de gemalen en vloeibare voeding niet. Die probeer ik ook zo smaakvol en aantrekkelijk mogelijk te serveren. Het oog wil ten slotte ook wat.



"Houd het simpel, wees en blijf creatief, luister naar de bewoners en doe daar iets mee."



dicht bij
jezelf

In 2020 beginnen we bij Interzorg met een nieuwe duurzame, gezonde en lekkere keukens met een aantal speerpunten als credo:

- Eten doet leven:

Goed en lekker eten doe je om gezond te blijven, ziekte te voorkomen, te herstellen, aan te sterken en om je goed te voelen.

Smaak is onze drijfveer

Smaak is voor iedereen een unieke en persoonlijke ervaring. Wat je proeft wordt beïnvloed door associaties, beleving en herinnering. We houden rekening met individuele behoeftes en bij smaakverlies proberen we er achter te komen wat de bewoner dan wel goed smaakt.

Seizoenvers en eerlijke producten

Wij eten zo vers mogelijk, volgen de seizoenen en kiezen voor minimaal bewerkte producten uit de regio. De voedingswaarden, de herkenbaarheid en de beleving wordt verhoogd en de kosten en de milieupact verlaagd. Door samenwerking met onze doelgroep, leveranciers en partijen in de regio ontstaan betaalbare oplossingen en stijgt de kwaliteit van producten.

We zorgen voor een gezonde balans

Als zorgorganisatie hebben we een voorbeeldverantwoordelijkheid. We stimuleren een gezond voedingspatroon voor onze gezondheid en die van onze planeet. We willen een voedingspatroon met minder vlees en meer plantaardige eiwitten.

Verspilling? Zonde!!

We willen zo min mogelijk voedselverspilling, zo weinig mogelijk transportbewegingen ➤

Eiwitverrijkt hapje 1: Framboos mango shake

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
140 g	Mango	Smaak
140 g	Framboos	Smaak
80 g	Kwark	Eiwit
25 g	Havermout	Eiwit
25 g	Honing	Smaak

► en zo weinig mogelijk (plastic) verpakkingen. Door in gesprek te gaan met de ketenpartners nemen we hiermee gezamenlijk verantwoordelijkheid voor de keten.

Door terugdringen van voedselverspilling besparen we geld en dat kunnen we weer investeren in nog duurzamere, gezondere en nog lekkerdere maaltijden.

Het verschil maken met Smaak

Eén van de bewoners wilde regelmatig pasta bolognese. Deze kwam echter weer vaak retour keuken omdat het niet smaakte. Door er heel simpel tomatenketchup aan toe te voegen werd deze pasta toch weer smaakvol op gegeten.

Stap	Werkwijze	Tijd
1	Mango, framboos en havermout glad mixen	2 min
2	Kwark en honing toevoegen en even mee laten draaien	1 min
3	Eventueel door een zeef passeren	1 min
4	Verdelen over kleine glaasjes	1 min
5	Al dan niet garneren met limoncress	
Eet smakelijk!		

Eiwit verrijkt hapje 2: Bananencrèpe

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
300 g	Banaan	Smaak
80 g	Eiwitten	Eiwitten
60 g	Ei	Eiwitten
10 g	Kaneel	Prikkeling - Smaak
50 g	Mascarpone	Smaak
10 g	Abrikozenjam	Smaak
2 plk	Katenspek	Smaak
1	Schijf perzik	Smaak

Stap	Werkwijze	Temp.	Tijd
1	Pel de bananen en prak ze fijn		1 min
2	Meng de eiwitten, het ei, het fijn geprakte bananenmengsel en het kaneel tot een gladde massa		2 min
3	Bak hier pannenkoekjes van mbv een mal	160°C	5 min
4	Laat afkoelen		5 min
5	Meng de mascarpone met de jam		1 min
6	Bak het katenspek aan en laat afkoelen		5 min
7	Smeer een pannenkoek in met het mascarponemengsel		
8	Leg hier nog een pannenkoek op en nog een keer insmeren		
9	Hier boven op nog een pannenkoek leggen		5 min
10	Snijd dit in mooie stukken		2 min
11	Af garneren		1 min
Eet smakelijk!			

Eiwitverrijkt hapje 3: Zalmpannenkoek

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
10 g	Ui	Geur
2 g	Knoflook	Geur
20 g	Room	Smaak
300 g	Zalmsnippers	Smaak - Geur
120 g	Eiwit (3)	Eiwitten
60 g	Ei (1)	Eiwitten
60 g	Roomkaas	Smaak
	Groene pesto	Prikkeling - Smaak
	Peper	Prikkeling
	Zout	Smaak
40 g	Boter	

Stap	Werkwijze	Temp.	Tijd
1	Smoor de ui en knoflook in de boter	80°C	2 min
2	Voeg de room toe en breng op smaak met p/z		1 min
3	Pureer dit ui mengsel samen met de zalm fijn met een staafmixer		2 min
4	Voeg de eiwitten en het ei toe en even mee mixen		1 min
5	Bak van dit mengsel pannenkoekjes mbv een mal	160°C	5 min
6	Laat afkoelen		5 min
7	Breng de roomkaas op smaak met p/z		2 min
8	Steek met een ronde steker koekjes uit de pannenkoek		2 min
9	Spuit op één koekje roomkaas		1 min
10	Leg er een tweede boven op		1 min
11	Af garneren		1 min

Eet smakelijk!



Opmaak/presentatie hapje 3

Garneer het bovenste pannenkoekje af met een beetje roomkaas, een klein beetje groene pesto en een zalmsnipper. Leg er een beetje Mustard Cress boven op.

Verhaal van de gerechten

Dit hapje zetten wij in als eiwit verrijkt hapje voor de bewoners

Tips & trucs

Je kunt variëren met andere vis.



Opmaak/presentatie hapje 1

De mango framboosmassa verdeel je over 4 glaasjes. Je kunt het afgarneren met een beetje Limon Cress.

Opmaak/presentatie hapje 2

Afgarneren met een stukje gebakken katenspek en een stukje perzik. Leg er wat Honny Cress boven op.

Tips & trucs

Je kunt combineren met andere smaken.



Honny Cress



Zallotti Blossom



Mustard Cress

Venkel/tomaat, gebakken kabeljauwfilet, zoete aardappel

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding Groente		
300 g	Venkel	Basis
150 g	Cherry tomaten rood	Basis
	Peper	Prikkeling
	Zout	Smaak
20 g	Olijfolie	Smaak
	Affilla Cress	Smaak
Vorbereiding Vis		
400 g	Kabeljauwfilet	Basis
20 g	Citroenpeper	Prikkeling
10 g	Zout	Smaak
50 g	Boter	Smaak
50 g	Zeekraal	Smaak - Prikkeling
50 g	Bloem	
Vorbereiding Zetmeel		
200 g	Zoete aardappel	Smaak - Geur
200 g	Pastinaak	Smaak - Geur
100 g	Slagroom	Smaak
3 g	Peper	Prikkeling
3 g	Zout	Smaak
3 g	Nootmuskaat	Prinkkeling - Smaak
	Boter	Smaak



Opmaak/presentatie

Smeer de stampot een beetje uit op het bord. Schep de venkel tomaten op het bord tegen de stampot aan. Leg hier een mootje gebakken kabeljauw boven op. Garneer het af met een takje Affilla Cress

Verhaal van gerecht

Dit gerecht heb ik samen met mijn oud collega's Ria van de Schuur en Appie Stoepker (beide UMCG) bedacht. Bijna alle smaken zitten in dit gerecht. In kleinere porties is het uitstekend geschikt als tussengerecht voor

oncologie patiënten en ook in de ouderenzorg misstaat dit kleurrijke en smaakvolle gerecht niet.



Affilla Cress



Salicornia Cress

Tips & trucs

Varieer met vis, met smaken, met een ander soort stampot. Snij de vis in stukjes, maak van de stampot kroketjes en je kunt het serveren als fingerfood. Doe er een ravigottesaus bij om de vis in te dippen.

Stap	Werkwijze	Temp.	Tijd
Groente			
1	Olie verwarmen in de wokpan		1 min
2	In stukken gesneden venkel wokken in de olie		2 min
3	Gehalveerde tomaatjes toevoegen en even mee wokken		1 min
4	Op smaak brengen met peper en zout		
5	Af garneren met Affilla Cress		
Vis			
1	Citroenpeper en zout door de bloem mengen		2 min
2	Vis door de bloem halen		1 min
3	Vis bakken in de roomboter, plm 5 min per kant	170°C	10 min
4	Zeekraal eventjes blancheren	100°C	2 min
Zetmeel			
1	Aardappel en pastinaak in stukjes snijden		3 min
2	Dit koken in de slagroom met iets zout	100°C	20 min
3	Als het gaar is en te vochtig dan afgieten en "droog" stomen. (nog niet gaar dan iets vocht toevoegen)		3 min
4	Aardappel en pastinaak mengsel grof stampen tot een stampot, lekker smeug		2 min
5	Op smaak brengen met peper, zout en nootmuskaat		1 min
Eet smakelijk!			

Johan Steenbakkers
Jasper Dings
Máxima Medisch Centrum

Over Máxima MC

Máxima MC (MMC) is het grootste medisch centrum van de regio Zuidoost-Brabant en is gevestigd op twee locaties: hartje Eindhoven en aan de rand van Veldhoven. Door deze 2 locaties kan het ziekenhuis de beste zorg en persoonlijke aandacht bieden. Op beide locaties hebben alle specialismen poliklinieken. Daarnaast hebben beide locaties een eigen functie en specialiteit. In Eindhoven houden onze artsen zich bezig met laagcomplexere zorg. In Veldhoven is naast de basis zorg ook ruimte voor complexe, acute en intensieve zorg.



“Je bent wat je eet!”

Ons verhaal

Voor je lichaam zorgen is een investering. Je krijgt er iets moois voor terug wat onbetaalbaar is! Zeker bij ziekte speelt voldoende eten en drinken, samen met bewegen, een belangrijke rol.

De kern is een gerecht dat in de basis al lekker is. Door G-P-S te gebruiken kan eigenlijk iedereen genieten van een smaakvolle maaltijd, maar dit is niet het enige wat voor ons belangrijk is. Door op meerdere momenten op de dag kleine aantrekkelijke eiwit verrijkte gerechten te serveren worden onze patiënten getriggerd om meer te eten en krijgen ze dus ook meer voedingsstoffen binnen wat ook weer sneller herstel bevordert. Ook dit is Smaak!

Onze ideale keuken is open, transparant en voor iedereen toegankelijk. Denk hierbij ook aan de groeiende multiculturele samenleving. In deze keuken maken we gebruik van verse seizoensgebonden streekproducten. Ook is er de mogelijkheid om workshops te volgen voor oncologie, allergenen, afvallen, gezond koken binnen een bepaald budget.

Het verschil maken met Smaak

Een patiënt op de afdeling oncologie die in isolatie zat had helemaal geen zin om te eten. Met haar gingen we in overleg wat ze thuis gewend was om te eten. Met wat persoonlijke aandacht van de kok en met een paar aanpassingen aan de voeding is het ons gelukt om deze patiënt weer smakelijk te laten eten. Weer iemand een geluksmomentje bezorgd!

Oosterse omelet met ketjapsaus

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
Omelet		
4 st	Eieren	Basis
0.2 dl	Room	Basis
1 tl	Bieslook	Geur
1 tl	Peterselie	Geur
400 g	Prei	Geur
100 g	Paprika rood	Smaak - Geur
200 g	Taugé	Smaak - Prikkeling
	Zout en peper	Smaak
	Olijfolie	Smaak - Vet
Ketjapsaus		
1 dl	Ketjap	Smaak - Zout - Umami
0.5 st	Rode peper	Prikkeling
7 g	Gember	Prikkeling
1 tl	Limoensap	Smaak - Zuur
1	Teentje Knoflook	Geur



Stap Werkwijze

Omelet

- 1 Hak de peterselie en snij de bieslook fijn.
- 2 Klop de eieren op met de room, peterselie, de bieslook en wat zout en peper.
- 3 Bak een mooie dunne omelet. (aan 1 kant bakken)
- 4 Leg de omelet met de gebakken kant op vetvrij papier.
- 5 Snij de prei en de paprika in mooie reepjes.
- 6 Bak de prei, paprika in een beetje olijfolie en bak op het laatste moment nog heel even de taugé mee en breng deze op smaak met zout en peper.
- 7 Verdeel de prei, paprika en de taugé over de omelet.
- 8 Rol de omelet op als een wrap en snij hem in de gewenste porties.
- 9 Serveer de omelet op een mooi bordje samen met de ketjapsaus en garneer hem af met wat cress (Kikuna Leaves en Zalotti Blossom)

Ketjapsaus

- 1 Hak de gember en de knoflook fijn en snij de rode peper en kleine stukjes.
- 2 Doe alle ingrediënten in een pannetje en breng deze aan de kook.
- 3 Zet het vuur laag en laat de saus 30 minuten pruttelen. Als de saus tussendoor te dik wordt, deze verdunnen met wat water.
- 4 Zeef de saus uit en hij is klaar voor gebruik.

Eet smakelijk!



Kikuna Leaves



Zalotti Blossom

Quiche van gerookte kip met tapenade



Opmaak/presentatie

Snij de omelet schuin zodat er meer oppervlakte zichtbaar is van de kleuren die erin zitten bij de opmaak.

Verhaal van gerecht

Deze recepten zijn ontwikkeld om mensen met een smaakhandicap prikkels te geven zodat ze weer smakelijk kunnen eten. Oorspronkelijk is dit gerecht ontwikkeld in kleinere porties om meerdere eiwitrijke gerechten per dag te kunnen verstrekken voor patiënten die moeten aansterken na een ingreep of op de afdeling oncologie. Door de uitgesproken smaak, geur en prikkeling zijn deze gerechten ook prima te serveren als lunch- of als hoofdgerecht.

Tips & trucs

Bak de omelet maar aan 1 kant waardoor de garnituur wat blijft kleven, zodat na het oprollen de garnituur mooi zichtbaar verdeeld zit in de omelet.

Strooi eventueel nog wat kaas over de garnituur voordat je de omelet oprolt voor een extra smaakbeleving.

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
Quiche		
125 g	Pizza deeg	Basis
2 st	Eieren	Basis
150 g	Room	Basis
100 g	Gerookte kipfilet	Basis
65 g	Prei	Geur
40 g	Ui	Geur
40 g	Grana Padano	Smaak - Zout
1	Tntj Knoflook	Geur
1	Bakje Honing tomaatjes	Smaak - Umami
50 g	Boter	Smaak - Vet
	Zout en peper	Smaak
Tapenade		
15 g	Zongedroogde tomaatjes	Smaak - Umami
25 g	Groene olijven	Smaak - Zout
	Scheutje Chilisaus	Prikkeling
2 g	Rode peper (zonder zaadlijst)	Prikkeling
	Zout	Smaak - Zout

Opmaak/presentatie

Snij de quiche in één of meerdere punten om een mooie speelse vorm op het bord te krijgen. Gebruik een paar druppels groene kruidenolie om het bord wat meer kleur te geven.

Tips & trucs

Serveer de tapenade bovenop het gerecht om wat meer hoogte in je presentatie te geven. Doordoor oogt het bord ook iets strakker. Maak met een dunschiller wat repen van verse schorseneren en bak deze af in de frituur als een chipje. Zet deze op het gerecht zoals op de foto voor een luxe uitstraling.



LupineCress

de van olijf en zongedroogde tomaat

Aantal personen: 4

Stap Werkwijze

Quiche

- 1 Vet een bakvorm in met boter en bekleed deze met het pizzadeeg. bak 10 minuten op 180°C.
- 3 Snij de kipfilet en de prei in reepjes. Snipper de ui en hak de knoflook.
- 4 Fruit de ui met de knoflook en bak daarna de prei nog even mee
- 5 Breng de massa op smaak met zout en peper.
- 6 Meng een deel van de Grana Padano en de gerookte kip door de massa.
- 7 Schep de massa in de vorm met het voorgebakken pizzadeeg..
- 8 Roer het ei met de room en wat zout en peper tot een 1 geheel en giet het over de massa in de bakvorm.
- 9 Bestrooi de massa met de Grana Padano en bak deze af. 25 minuten op 180° C.
- 10 Garneren met de tapenade, honingtomaat en Lupine Cress

Tapenade

- 1 Doe alle ingrediënten bij elkaar in een blender en mix dit tot een mooie massa. Let op niet te fijn draaien!

Eet smakelijk!



Chocolademousse met sinaasappel, sereh en dragonsch

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Voorbereiding		
Chocolademousse		
125 ml	Slagroom	Smaak - Vet
125 ml	Melk	Basis
30 g	Pure chocolade	Smaak - Bitter
3 g	Gelatine	
Sinaasappel		
100 g	Bloedsinaasappel partjes	Smaak - Zoet - Zuur
38 g	Suiker	Smaak - Zoet
38 ml	Water	
15 g	Sereh stengel	Geur
Dragonschuim		
25 g	Suiker	Smaak - Zoet
25 ml	Water	
25 g	Dragon	Geur
50 ml	Slagroom	Smaak - Vet

Opmaak/presentatie

Zorg ervoor dat je voor de opmaak andere kleuren gebruikt dan bruin, oranje en groen. Deze zitten al in het gerecht, maar pas op dat het niet vloekt.

Tips & trucs

Frituur wat blaadjes dragon in zonnebloemolie om te gebruiken als extra garnering.

I.p.v. gebruik te maken van een kant-en-klaar chocolade figuurtje kun je ook wat chocolade smelten en uitstrijken op een stuk vetvrij papier. Als deze nog warm is bestrooien met wat gecrushte noten. Als de chocolade is afgekoeld kun je deze in stukken breken en gebruiken als garnering.





AppleBlossom

Aantal personen: 4

Stap Werkwijze

Chocolademousse

- 1 Melk verwarmen en hierin de chocolade en de gelatine oplossen.
 - 2 Wei poeder oplossen in de massa en deze hangend laten worden.
 - 3 Slagroom tot yoghurtdikte kloppen.
 - 4 Als de massa hangend begint te worden de slagroom hier doorheen mengen en in mooie glaasjes doen en op laten opstijven in de koelkast.
-

Sinaasappel

- 1 Vlies de bloedsinaasappel.
 - 2 Suiker karamelliseren, afblussen met water en de sereh hieraan toevoegen.
 - 3 Af laten koelen en de sinaasappel partjes hierin laten marinieren.
-

Dragonschuim

- 1 Dragon blancheren en afgieten.
 - 2 Van het suiker en het water siroop koken en af laten koelen.
 - 3 Suikersiroop, dragon en de room samen in de blender goed mixen en uitzeven.
 - 4 Massa in een kidde apparaat doen en koud zetten.
-

Bord opmaken

- 1 Zet het glaasje op een mooi bord.
 - 2 laat de sinaasappelpartjes uitlekken en leg deze in een mooie waaiervorm lang het glaasje mousse op het bord.
 - 3 Draai 2 patronen op de kidde en schud deze goed. Spuit een mooie dot dragonschuim op de chocolademousse.
 - 4 Doe een eetlepel karamelmarinade over de sinaasappel.
 - 5 Garneer nu het bord verder af met chocolade en Appleblossom. (Friszuur, groene appels)
-

Eet smakelijk!

Febo Emmelkamp
Robert Velting
Harry Schurer

Universitair Medisch Centrum Groningen

Over UMCG

Het motto van het UMCG is 'Bouwen aan de toekomst van de gezondheidszorg'. Vanuit die gedachte is ook de visie op voeding in het UMCG verwoord. Gezonde, duurzame en veilige voeding draagt bij aan het herstel, risico's op ondervoeding gaan we tegen en we creëren een positieve beleving over het verblijf in het UMCG. De aanpak is gericht op verleiden, motiveren en stimuleren van de patiënt om zo gezond en gevarieerd mogelijk te eten. We vinden het belangrijk dat de voeding afgestemd is op de behoefte (in relatie tot de ziekte) van de patiënt. De patiënt heeft zelf de regie over wat, waar, wanneer en met wie hij eet en dat vindt plaats in een gastvrije omgeving.



“Puur en eerlijk
zonder fratsen”

Ons verhaal

We proberen nu het smaakpaspoort te integreren binnen onze organisatie. Zodat onze oncologische patiënten weer smaak beleven aan hun maaltijd.

De meest duurzame, gezondste en lekkerste zorgkeuken van Nederland is een keuken waar zo veel mogelijk met eerlijke (streek)producten wordt gekookt. Zonder kunstmatige geur/kleurstoffen en zonder E-nummers en geen gebruik van overmatig zout. Met smaakoplossingen kunnen we dan op maat koken naar wensen en behoeften van elke individuele patiënt.

Het verschil maken met Smaak

In het restaurant van het UMCG komen gasten met dieetwensen. We doen er alles aan om daar zo goed mogelijk aan te voldoen. Dat is toch het verschil tussen een gevulde en een lege maag.



Estauffade van Kalfsvlees

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
250 g	Kalfsvlees	Basis
60 ml	Rode Wijn	Smaak - Zuur
2 g	Knoflook	Geur
12 g	Sjalot	Geur
50 g	Wortel	Basis
35 g	Bleekselderij	Basis
15 g	Tomatenspuree	Smaak - Umami
2 g	Verse tijm	Geur
35 g	Champignons	Smaak - Umami
1/2	Bld Laurier	Geur
25 g	Prei	Basis
50 g	Paprika	Basis
6 g	Olijfolie	Smaak -Vet
20 g	Bloem	Basis
0.25 ltr	Kalfsfond	Smaak
20 g	Zongedr Tomaat	Smaak - Umami
	Peper	Prikkeling
	Zout	Smaak
	Rozemarijn	Geur

Stap Werkwijze

- 1 Sniijdt het vlees in stukjes van 1 x 1 cm
- 2 Vlees 1-2 dagen eerder in de marinade van zeezout, knoflook, rozemarijn, ui, peper en rode wijn
- 3 Verwarm de olijfolie in de pan
- 4 Vlees aanzetten samen met de ui en de wortel
- 5 Tomatenspuree toevoegen en ontzuren en bloem toevoegen
- 6 Aflussen met de rode wijn marinade + Kalfsfond
- 7 Vlees garen ongeveer 20 minuten
- 8 Groentes toevoegen en nog 10 minuten doortrekken
- 9 Op smaak brengen met peper en zout

Eet smakelijk!



Zoete aardappel pompoenpuree

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
350 g	Pompoen	Basis
125 g	Zoete aardappel	Basis
1	Takje Tijm	Geur
20 ml	Olijfolie	Smaak - Vet
1 st	Rode peper	Prikkeling
20 g	Crème fraîche	Smaak - Zuur
5 g	Zeezout	Smaak



Stap	Werkwijze	Tijd
1	Pompoen en zoete aardappel snijden	
2	Pompoen + tijm olijfolie en zeezout in oven op 180°C	±30 min
3	Chilipeper fijn snijden	
4	Zoete aardappelen opzetten met water en garen	±20 min
5	Zoet aardappel afgieten	
6	Zoete aardappel en pompoen pureren peper en crème fraîche toevoegen.	
7	Op smaak brengen met peper en zout	
	Eet smakelijk!	

Rode ui in het zuur

Aantal personen: 4



Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
	200 g	Rode ui Geur
	100 ml	Azijn Smaak - Zuur
	100 ml	Rode wijn Smaak - Zuur
	3 st	Peperkorrels gekneusd Prikkeling
	3 st	Jeneverbes Geur
	1	Blaadje Geur
Laurier	30 g	Basterdsuiker Smaak-zoet

Pistache mousse

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
250 g	Skyr	Basis
125 g	Roomkaas	Smaak - Vet
100 ml	Slagroom	Smaak - Vet
12 g	Vanillesuiker	Smaak - Zoet - Geur
5 g	Gembersiroop	Smaak - Zoet
5 g	Pistache siroop	Smaak - Zoet
4 g	Poedersuiker	Smaak - Zoet
4 g	Pistache noten	Prikkeling
	Vene Cress	



Vene Cress

Stap Werkwijze

- 1 Skyr met de roomkaas loskloppen tot een gladde massa met de suiker en de gembersiroop
- 2 Slagroom opkloppen tot yoghurtdikte
- 3 Skymengsel met de slagroom mengen.
- 4 Af garneren met de pistache siroop noten en de Vene Cress

Eet smakelijk!



Wentelteefjes van suikerbrood & notenkoek

Aantal personen: 4

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
4	Plakjes notenkoek	Basis
4	Plakjes suikerbrood	Basis
1 st	Ei	Basis
50 ml	Melk	Basis
50 g	Rabarber	Smaak - zuur
1	Bodem water	
8 g	Vanillesuiker	Smaak - Zoet - Geur
5 g	Basterdsuiker	Smaak - Zoet
4 g	Kaneel	Geur
2 g	Aardappelmeel	
	Greinsuiker	Prikkeling
	Boter	Smaak - Vet

Stap	Werkwijze
1	Rabarber opzetten met water, de basterdsuiker en de vanillesuiker.
2	Het mengsel aan de kook brengen en zachtjes laten pruttelen tot de rabarber gaar is. (10 tot 15 min)
3	Maak een papje van wat water en het aardappelzetmeel en bind hiermee het mengsel af.
4	Laat de rabarber afkoelen in de koelkast.
5	Meng de eieren, melk en de kaneel door elkaar.
6	De notenkoek en het suiker brood door het eiermengsel halen.
7	Verwarm een pan met wat boter en bak hierin het suikerbrood & notenkoek om en om bruin.
8	Serveren met de rabarber en af garneren met greinsuiker
	Eet smakelijk!



AppleBlossom



Honny Cress



Martijn Boering,
Reinier Gabel,
Ramon Kinneging

Amsterdam UMC, locatie VUmc

Amsterdam UMC is het grootste academische ziekenhuis van Nederland. Locatie VUmc heeft een eigen centrale keuken waar de koks dagelijks ruim 300 patiëntmaaltijden bereiden. Het menu wisselt iedere acht dagen en ook ieder seizoen. Ze koken met zoveel mogelijk seizoen producten, verse kruiden en met zo min mogelijk zout.

In 2021 wordt een nieuw voedingsconcept ingevoerd, waarbij de patiënt meer regie krijgt over wat, hoeveel, waar, wanneer en met wie hij/zij eet.



“Het moet
gewoon goed
zijn.”

Ons verhaal

We zijn op dit moment bezig met het plannen van een keukenverbouwing en invoeren van een nieuw voedingsconcept. In deze nieuwe keuken willen we bijvoorbeeld ook een proef-/les-/ontwikkelkeuken plaatsen. Dit moet een gastvrije en inspirerende plek worden waar we patiënten en hun familie kunnen ontvangen en adviseren op het gebied van eten en wat je allemaal kunt met smaak wanneer je daarin problemen ondervindt. Op deze manier hebben ze thuis ook nog wat aan de informatie en kun je heel patiënt gericht werken.

Ook kunnen we in deze keuken gerechten en hapjes ontwikkelen die we vervolgens kunnen vertalen naar grotere aantallen in het productie-deel van de keuken. Denk hierbij aan het soort hapjes uit dit boek, maar ook gerechten die geschikt zijn voor verschillende consistenties.

Het verschil maken met Smaak

We krijgen wel vaker speciale wensen van patiënten die hier wat langer liggen en daar proberen we graag aan te voldoen. Zelf heb ik weleens een telefoontje van een afdeling gehad met een vraag van een man die de volgende dag euthanasie zou laten plegen. Hij wilde graag als laatste maaltijd stamppot zuurkool met een rookworst. Een stamppot als deze is niet het moeilijkste gerecht om te maken, maar we doen als koks enorm ons best om zo'n vraag perfect in te vullen (al moeten we snel op de fiets naar een groenteboer of slager). Dankbaarheid die je hiervoor terug krijgt maakt altijd veel indruk op me. Dit is waarom je koks in huis moet hebben.

Rode curry kokossoep



Chilli Cress

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
200 g	Kippendijfilet	Basis
600 ml	Kippenbouillon	Smaak - Geur
400 ml	Kokosmelk	Geur
20 g	Rode curry pasta	Prikkeling
16 g	Ui	Geur
4 g	Knoflook	Geur
1 st	Sereh stengel	Geur
8 g	Selderijblad	Geur
30 g	Bosui	Geur
8 g	Limoen	Smaak - Zuur
1 g	Djeroek poeroet	Geur
10 g	Maizena	
8 g	Sojasaus	Smaak - Zout - Umami

Stap Werkwijze

- 1 Snij wat dunne plakjes van de knoflook en frituur deze goudbruin
- 2 Snij de kippendij in blokjes en bak deze
- 3 Voeg de gesnipperde ui, de andere helft van de knoflook, sereh en rode curry pasta toe en bak het geheel even mee
- 4 Voeg dan de bouillon, kokosmelk en djeroek poeroet blaadjes toe en breng het geheel zachtjes aan de kook
- 5 Laat het ongeveer 10 minuten zachtjes pruttelen
- 6 Breng de soep op smaak met het sap van de limoen
- 7 Lieer de soep met de maizena af

Eet smakelijk!



Opmaak/presentatie

Serveer de soep in een kom met de selderij, fijn gesneden bosui en gefrituurde knoflook.

Tips & trucs

Kneus de sereh stengels flink met de achterkant van je mes zodat er extra smaak en geur vrij komt.

Marokkaanse zalm

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
600 g	Zalmfilet	Basis
60 g	Ui	Geur
20 g	Olijfolie	Smaak - Vet
20 g	Peterselie	Geur
20 g	Koriander	Geur
20 g	Knoflook	Geur
20 g	Rode peper	Prikkeling
20 g	Kerriepoeder	Geur
20 g	Komijnpoeder	Geur
30 g	Citroensap	Prikkeling
200 g	Gezeefde tomaat uit blik	Smaak



Stap Werkwijze

- 1 Fruit de ui aan in de olijfolie
- 2 Voeg de rode peper, knoflook, kerrie en komijn toe en bak dit mee
- 3 Voeg de tomaten en citroensap toe en breng eventueel op smaak met een beetje zout
- 4 Draai het vuur uit en maal de saus, niet te glad, met een staafmixer
- 5 Voeg de fijngehakte peterselie en koriander toe
- 6 Leg de zalm in een ovenschaal en bedek deze met het tomaten mengsel
- 7 Bak af in de oven. 12 minuten op 180 °C

Eet smakelijk!

Couscous met knoflook en sinaasappel



Ghoo Cress

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
200 g	Couscous	
100 g	Sinaasappelsap	Geur - Smaak
100 g	Groentebouillon	
8 g	Olijfolie	
1 st	Knoflook	Geur
1 st	Bosui	Prikkeling

Stap Werkwijze

- 1 Snij de knoflook in dunne plakjes, frituur ze tot ze lichtbruin zijn en laat het uitlekken op keuken papier
- 2 Breng de sinaasappelsap en groentebouillon samen aan de kook, draai het vuur uit en voeg de couscous toe.
- 3 Laat de couscous 3-5 min. wellen en roer vervolgens los en luchtig met de olijfolie en fijngesneden bosui.
- 4 Garneer de couscous af met een paar stukjes gefrituurde knoflook

Eet smakelijk!

Opmaak/presentatie

Doe de couscous in een steekring op het bord. Als je het een beetje aanduwt is het stevig genoeg om de Marokkaanse zalm er bovenop of tegenaan te presenteren.

Tips & trucs

Frituur de knoflook op een niet al te hoge temperatuur en schep voorzichtig om in de olie. Zo verbrand het niet zo snel en krijg je een egaal bruine kleur.

Oosterse komkommersalade

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
1 st	Komkommer	Basis
1 st	Rode ui	Prikkeling
50 g	Taugé	Basis
1 el	Sesamolie	Smaak - Vet
2 el	Olijfolie	Smaak - Vet
1 el	Sushi azijn	Smaak - Zuur
1 st	Rode peper	Prikkeling
1 el	Sojasaus	Smaak - Zout - Umami
	Sesamzaadjes	Prikkeling



Stap	Werkwijze
1	Snij de komkommer in dunne schuine plakjes
2	Snij de rode ui in hele fijne halve ringen
3	Snij de rode peper, zonder zaadjes, in fijne ringetjes
4	Maak van de sesamolie, olijfolie, sushi azijn, rode peper en de sojasaus een dressing
5	Meng alles goed door elkaar
	Eet smakelijk!

Opmaak/presentatie

Serveer de komkommersalade in een schaalje apart zodat het koel blijft ipv op het warme bord bij de zalm.

Bestrooi aan het eind met wat geroosterde sesamzaadjes.

Tips & trucs

Je kunt de salade prima een dag van te voren maken en in de koelkast bewaren. Zo trekken de smaken goed in de komkommer.

Pulled chicken

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
500 g	Kipdijfilet met vel	Basis
5 g	Suiker	Smaak - Zoet
5 g	Paprikapoeder	Geur
1 g	Chilipoeder	Prikkeling
1 g	Tijm	Geur
3 g	Knoflook vers	Geur
30 g	Ketchup	Smaak - Zoet - Zuur - Umami
30 g	Mosterd	Prikkeling
9 g	Zout	
2 g	Zwarte peper	Prikkeling
1 st	Spaanse peper	Prikkeling
1 st	Tortilla wrap	Basis
	BBQ saus	



Vene Cress

Opmaak/presentatie

Doe een royale pluk pulled chicken in het wrap bakje en doe daar naar smaak wat BBQ-saus bovenop. Garneer vervolgens met heel fijn gesneden ringetjes Spaanse peper.

Verhaal van gerecht

Dit gerecht is erg geschikt, omdat het alle facetten van GPS bevat en omdat het hoofdzakelijk uit kip bestaat bevat het ook zeer veel eiwitten. Het gerecht laat zich ook prima lenen om zowel koud als warm gegeten te worden.

Tips & trucs

Wraps zijn tegenwoordig in allerlei kleuren te krijgen, op basis van rode bieten tot oranje wortel. Door verschillende te gebruiken kun je eenvoudig een leuke kleuren variatie aanbren-gen op een schaal.

Stap	Werkwijze	Temp.	Tijd
1	Bak de kipdijfilet uit op het vel tot deze gaar is.		
2	Maak van de overige ingrediënten een marinade/saus en meng dit door de uitgebakken kip.		
3	Plaats het geheel afgedekt met aluminiumfolie in de oven.	120/130°C	120 min
4	Werk de kip goed door (eventueel met een mengmachine) tot alles losse "pulled" chicken is.		
5	Steek de tortilla wrap uit met een steekring van 7 á 8 cm doorsnede.		
6	Frituur de schijfjes uit de wrap en duw deze daarna direct tussen twee pollepels tot een mooi kommetje.		

Eet smakelijk!

Aardbeien carpaccio

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
400 g	Aardbeien	Basis
20 ml	Aardbeiensiroop	Geur
10 g	Atsina Cress	Smaak
10 g	Pijnboompitjes	Prikkeling
5 g	Balsamico azijn	Smaak - Zoet - Zuur
4 st	Mini Merenques	Smaak - Zoet
100 g	Grapefruit partjes	Basis
g	Zwarte peper	Prikkeling

Stap	Werkwijze
1	Aardbeien wassen en in dunne plakjes snijden
2	Aardbeien met balsamico en siroop besprenkelen
3	Gemalen zwarte peper en fijn gesneden mint toevoegen, naar smaak
4	Serveren met pijnboompitten, grapefruit en meringues

Eet smakelijk!





Atsina Cress

Opmaak/presentatie

Zet een steekring in het midden van het bord en leg daar de plakjes aardbeien in. Zo heb je altijd een perfecte cirkel en blijft alles buiten de ring mooi schoon. Verwijder de ring en kleed het gerecht aan met alle andere gerechten. De felle kleuren van de ingrediënten komen bij dit gerecht mooi uit op een donker bord.

Verhaal van gerecht

Het gerecht is heel licht en fris en wekt de eetlust op. Het is daarom heel geschikt voor mensen met verminderde eetlust (en hoeft dus niet perse als dessert). Ook ziet het er kleurrijk en aantrekkelijk uit.

Tips & trucs

Doe de balsamico er als allerlaatste op, anders loopt dit uit en oogt het minder mooi tijdens uitserveren. (De balsamico kan eventueel ook nog iets dikker gemaakt worden door het te mengen met een beetje appelstroop)

Baukelien van Triest
Gamy Meije
Pradeep Goppel

Antoni van Leeuwenhoek

Het Antoni van Leeuwenhoek is hét in kanker gespecialiseerde ziekenhuis en onderzoeksinstituut. Het AvL is 1 van de top 10 Comprehensive Cancer Centers in Europa. Door de combinatie van kankerzorg- en onderzoek en uitwisseling van kennis leveren wij een significante bijdrage aan het oplossen van het kankerprobleem.



“Het AvL is continu op zoek naar verbetering en vernieuwing. Hierbij denken wij vooruit en zien kansen.

Wij gaan voor de beste zorg en voeding voor elke patiënt.”



Ons verhaal

Voeding is heel belangrijk als je ziek bent. Helemaal als je kanker hebt. We proberen binnen het ziekenhuis maatwerk te leveren als het aankomt op voeding. Relatief veel patiënten met kanker ervaren een verandering van hun smaak of zelfs een volledig verlies van smaak. Door aandacht voor smaakverandering, maar ook door eten aan te bieden in verschillende consistenties en op verschillende temperaturen proberen wij voor iedere patiënt een passende oplossing te vinden. Zo starten we met een ‘toppingsbar’ voor bij het ontbijt. Hiermee kunnen patiënten kiezen uit de smaken die zij op dat moment waarderen.

De zorgkeuken van de toekomst is zo ingericht dat hij goed is voor de individuele patiënt en de planeet. Gespecialiseerde dieetkoks die i.s.m. voedingsassistenten, diëtisten, verpleging, logopedie, fysiotherapeuten en artsen, vers koken en zo veel mogelijk het ‘hier en nu principe’ toepassen. De ingrediënten komen uit het seizoen en het liefst uit de buurt. Maaltijden moeten in de basis vers en lekker zijn en qua energie, eiwitten en andere voedingsstoffen passen bij de doelgroep. D.m.v. eigen keuze van de patiënt zullen deze maaltijden naar hun eigen smaak en voedingsbehoefte kunnen worden gepersonaliseerd. De patiënt en zijn naasten worden begeleid bij het vinden van het juiste passende voedingspatroon. Het is van belang dat zowel in het ziekenhuis als in de thuissituatie aandacht wordt gegeven aan optimale voeding. Informatievoorziening en -overdracht is hierbij essentieel en als dat bijv. kan in de vorm van een workshop creëer je ook nog de mogelijkheid dat patiënten elkaar van tips kunnen voorzien!

Guacamole op bruscetta

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
2 stk	Ei	Basis
1 stk	Ciabatta	Prikkeling
3 el	Olijfolie	Smaak - Vet
2-3	Teentjes knoflook	Geur
2 stk	Avocado	Basis
1 stk	Limoen	Smaak - Zuur
3-4 el	Crème Fraîche	Smaak - Vet
1 stk	Rode peper	Prikkeling
12 stk	Cherrytomaatjes	Smaak - Umami
1 stk	Sjalotje	Prikkeling
	Zwarte peper	Prikkeling
	Zout	Smaak
1	Handje peterselie / koriander	Geur



Stap Werkwijze

- 1 Breng de eieren in een pan met water aan de kook. Zet het vuur laag zodra het water kookt en laat de eieren in 7-8 minuten gaar worden. Spoel direct af met koud water en pel de eieren.
- 2 Plaats een grillpan op hoog vuur en snijd de ciabatta in plakjes. Besprenkel deze lichtjes met olijfolie en bak ze om en om totdat ze knapperig en goudbruin zijn. Wrijf de bruscetta als deze nog warm in is met de open kant van een doorgesneden teentje knoflook.
- 3 Snijd de avocado's doormidden en verwijder de pit. Haal met gebruik van een lepel het vruchtvlees uit de schil en leg deze in een kom. Snijd de limoen doormidden en besprenkel de avocado's met het sap uit de limoen.
- 4 Snijd de overige knoflook fijn en voeg deze samen met de crème fraiche toe aan de avocado. Snijd de eieren in hele kleine stukjes en prak ze met een vork extra fijn en voeg deze ook toe. Prak het geheel tot een grove massa. Snijd de rode peper doormidden, verwijder de zaden en snijd hem fijn. Minder rode peper kan natuurlijk wanneer je geen liefhebber van pittig bent. Meng de rode peper door de guacamole heen.
- 5 De tomaatjes kun je in kleine blokjes snijden en aan de rest van de ingrediënten toevoegen, maar ook apart erbij serveren. Houdt in ieder geval een deel apart ter garnering. Snipper het sjalotje fijn en voeg deze toe.
- 6 Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe en snijd de peterselie. Meng het geheel goed door.
- 7 Serveer de guacamole op de bruscetta met als topping wat peterselie en/of koriander.

Eet smakelijk!

► Verhaal van gerecht

Beroepsmatig kom ik regelmatig in contact met patiënten waarbij de kanker in hun mond en/of keel zit, waardoor kauw- en slikproblemen kunnen ontstaan en regelmatig de consistentie van hun eten dient te worden aangepast. Voor deze patiënten (en andere mensen) is dit gerecht uitermate geschikt, omdat het een goede bron van energie, eiwitten en belangrijke andere nutriënten is. Bovendien is het gemakkelijk naar eigen smaak aan te passen en is het eenvoudig en snel te bereiden. Deze variant is bovendien hoger in eiwitten door het toevoegen van ei. Voor dit boek wilde ik heel graag een recept gebruiken dat door (onco-logische) patiënten graag en gemakkelijk zelf kan worden gemaakt!

Tips & trucs

- De ene rode peper of knoflook is de andere niet. Proef daarom tussendoor om er zeker van te zijn dat de smaak van het eindproduct naar wens is.
- Gebruik het liefst avocado's die goed rijp zijn voor het beste en lekkerste resultaat.
- Het verkleuren van avocado kun je gemakkelijk voorkomen door de avocado direct nadat deze van schil en pit is ontdaan te besprenkelen met limoen- of citroensap. Een overgebleven helft? Laat de pit er in zitten dan blijft hij ook langer goed.
- Varieer en experimenteer! Pas het gerecht aan door extra (rode) peper, bosui of citroen i.p.v. limoen toe te voegen en/of wissel zachte groene kruiden zoals peterselie, koriander of bieslook met elkaar af.
- Maak de guacamole met een vork i.p.v. met een keukenmachine. Hierdoor kun je de consistentie grover houden en ziet een eventuele gast direct dat deze "guac" niet uit een potje komt. Wanneer je problemen ervaart met kauwen dan werkt het vaak juist wel beter om de guacamole in een keukenmachine te maken.
- Omdat dit gerecht relatief eenvoudig is om te maken is het erg geschikt en leuk om samen met (je) kinderen te maken. Wees dan terughoudend met de hoeveelheid peper.
- Deze guacamole past ook uitstekend bij een Mexicaanse maaltijd en als dip bij tortillachips, maar denk bijvoorbeeld ook aan een broodje gerookte zalm of makreel met kappertjes, rucola en jouw verse homemade guacamole!

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereiding		
400 g	Risottorijst (arborio)	Basis
1 ltr	Ongezoete amandel of volle melk	Basis
8 el	Ahornsiroop	Smaak - Zoet
3 tl	Kaneel	Geur
1 st	Rasp van biologische citroen/sinaasappel	Geur
Toppings naar keuze		
1	Handvol rozijnen	Prikkeling - Smaak
4 el	Granaatappelpitten	Smaak - Prikkeling
	Divers fruit, sinaasappel, bosbessen, banaan	Basis
1 el	Munt blaadjes gesnipperd	Prikkeling - Geur
2 el	Gemalen walnoten of amandelen	Prikkeling
4 st	Speculaas, grof verkruimeld	Geur - Prikkeling

Opmaak/presentatie

Je kunt het gerecht mooi opmaken door de rijstepap met een ijsschep in mooie bolletjes in een kom te leggen. 1 bolletje voor de kleine trek, 2 of meer bolletjes bij veel trek. Daarna kan een ieder zelf kiezen welke topping de voorkeur heeft op die dag. De smaak kan per dag verschillen. Door een paar verschillende toppings te maken, is er altijd wel iets bij wat in de smaak zal vallen.

Verhaal van gerecht

Dit recept komt uit het kookboek van Odette Schoonenberg (A spoonful of love). Zij heeft dit kookboek geschreven om haar ervaringen met eten tijdens de behandelingen (chemotherapie, radiotherapie, operatie) te delen met anderen. Aandacht voor eten is heel belangrijk voor haar geweest, het heeft haar kracht gegeven zowel fysiek als mentaal om door te gaan.

Rijstepap met diverse toppings



Atsina Cress

Daarnaast heeft Odette, Gamy en mij ook geïnspireerd om aandacht te geven aan smaakvol en gezond eten tijdens de behandelingen voor de patiënten in ons ziekenhuis het AvL.

Tips & trucs

De basis is simpel, de variatie kan met de toppings gemaakt worden. Meegaan met het seizoen is heel erg makkelijk, heerlijke aardbeien in de zomer, sinaasappel of mandarijn in de winter. Dit gerecht kan als dessert of als ontbijtje worden opgediend.

Stap	Werkwijze	Tijd
1	Doe alle ingrediënten met uitzondering van de toppings in een pan (zonder deksel), en verwarm al roerend op een laag vuur, de rijst neemt langzaam al het vocht op, dus blijf regelmatig roeren. Begin met ongeveer 750 ml melk, indien de rijst te snel in droogt nog extra melk toevoegen.	± 30 min
2	Als alle korrels mooi zacht zijn, al het vocht is opgenomen en je een perfecte, zachte korrel hebt met licht bite is de rijstepap klaar om op te dienen.	
3	Maak je toppings naar keuze klaar terwijl de rijst rustig aan het garen is	10 min
4	Proef en voeg evt wat extra ahornsiroop toe	
Eet smakelijk!		

Frittata met courgette en shiitake paddestoelen

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
Vorbereitung		
6 st	Grote eieren	Basis
1 st	Sjalotje	Smaak - Prikkeling
1 st	Courgette	Basis
150 g	Shiitake	Smaak - Umami
1 st	Teentje knoflook	Geur
Toppings		
	Peterselie fijn gesneden	Top - Geur
	Gedroogde tomaten	Smaak - Umami
	Tomaten ketchup	Smaak - Umami
	Olijven, fijn gesneden	Smaak - Umami
	Tuinkers	Top - Geur
	Piccalilli	Smaak - Zoet - Zuur - Zout
	Uien chutney	Smaak - Prikkeling
	Parmezaanse kaas	Smaak - Umami

Stap	Werkwijze
1	Fruit de knoflook licht bruin, in olijfolie
2	Voeg de in reepjes gesneden courgette en de in stukjes gesneden shiitake toe, en fruit tot de groentes licht bruin zijn
3	Klop de eieren los
4	Doe een beetje olijfolie in een koekenpan of frittata pan, voeg de eieren en het groenten mengsel toe. Roer één maal, laat dan het eieren mengsel langzaam stollen
5	Bij gebruik van een frittata pan, de omelet draaien als het ei-geel bijna is gestold.

Eet smakelijk!





Opmaak/presentatie

Dit gerecht is heel makkelijk te maken. Het kan geserveerd worden als eiwitrijk tussendoortje, als voorgerecht of als bijgerecht. Het is makkelijk op smaak te maken door bijv. stukjes gedroogde tomaat, olijven, klein gesneden peterselie, tuinkers of indien pittiger gewenst is, dan kun je ook aan piccalilly of een uien chutney denken. Je kunt ook voor een extra umami bommetje nog wat parmezaanse kaas toevoegen.

Verhaal van gerecht

Een frittata is een allemans vriend. Je kunt het heel goed maken met allerlei groentes die je hebt liggen. Jong en oud vindt dit gerecht lekker. Ook heel goed af te wisselen met seizoensgroenten. Als borrelhapje geschikt, of op een tafel met makkelijke hapjes als tapas diner.

Tips & trucs

Ga variëren, kijk welke frittata voor jou en voor welke gelegenheid het beste is.



Affilla Cress

Pompoen-wortelsoep

Receptuur en werkwijze

Hoeveelh.	Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
	Vorbereiding	
900 g	Pompoen zoals flespompoen	Basis
5 st	Grote wortels	Basis
1 st	2.5 cm verse gember	Smaak - Prikkeling
3 el	Extra vergine olijfolie	Smaak
2 st	Uien	Geur
1 el	Kurkuma	Geur
1 el	Gerookte paprikapoeder	Smaak - Prikkeling - Geur
2 st	Takjes verse tijm	Smaak - Geur
1.5 ltr	Kippenbouillon	Smaak - Geur
5 st	Rijpe tomaten	Smaak - Umami
3 el	Pijnboompitten	Top - Prikkeling
1 st	Citroen, uitgeperst	Smaak - Zuur
225 ml	Zure room	Top - Zuur
	Zeezout en verse zwarte peper	
220 g	Parmigiano, grof geschaafd	Top - Umami



Rock Chives



Opmaak/presentatie

De presentatie kan heel eenvoudig, gewoon soep in een kom of meer uitgebreid met een stukje geroosterd brood, een hartige mini-muffin, stukjes chorizo worst, of verse kruiden voor een frisse smaak kick zoals peterselie of tuinkers.

Verhaal van gerecht

Soep is een makkelijk gerecht voor elk tijdstip. Als het slikken wat moeilijk gaat, is variëren met soep om toch voldoende brandstof binnen te krijgen goed te doen. Daarnaast is het brengen van een pannetje met soep naar iemand die ziek is, ook heel waardevol (met dank aan Nadine Levy Redzepi voor dit recept).

Tips & trucs

Als maaltijd soep dan kun je veel variëren met de toppings of bijgerechten. De soep gebruiken als tussendoortje tegen het einde van de middag is ook prima mogelijk.



Floreghano

Stap	Werkwijze
------	-----------

- | | |
|---|---|
| 1 | Snijd de pompoen in grote stukken en verwijder de zaden en de schil. Snijd de pompoen in stukken van 5 cm. Schrob de wortels schoon en snijd ze in dunne plakken. Schil en hak de gember. |
| 2 | Verhit de olijfolie in een grote soeppan. Hak de gepelde uien grof, doe ze in de pan en bak ze 2 minuten zonder te roeren tot ze bruin worden. Roer de uien en bak ze in 2-3 min goudbruin. Roer de pompoen, wortels en gember erdoor, gevolgd door de kurkuma, de paprikapoeder en de tijm. Roer het mengsel goed door. Voeg de bouillon toe en breng het geheel op hoog vuur aan de kook. |
| 3 | Verwijder de steelaanzet van de tomaten. Snijd de tomaten net naast de steel doormidden. Maak twee schuine inkepingen in de grotere helft om de steelaanzet los te snijden. Hak de tomaten grof. Roer ze door de soep. Draai het vuur op matig tot laag en laat de soep zonder deksel 45 minuten sudderen tot de pompoen zeer zacht is; roer af en toe. |
| 4 | Verhit een kleine, droge koekenpan op matig vuur. Bak de pijnboompitten lichtbruin; schud om de 20-30 seconden met de pan. Verdeel de pijnboompitten over een bord. |
| 5 | Haal de soep van het vuur als de pompoen en wortels gaar zijn. Verwijder de takjes tijm. Pureer de soep in porties glad in een blender; zet het deksel schuin op de blender. Giet de soep in een schone pan. Pers de citroen uit en voeg het sap toe aan de soep. Roer de zure room erdoor en kruid hem met zout en peper. |
| 6 | Schep de soep in kommen. Bedek elk portie met wat geschaafde parmigiano en de pijnboompitten, serveer de soep met paprikapoeder. |

Eet smakelijk!

Producten gebruikt bij de bereiding van de gerechten in dit inspiratieboek.

Meer smaakmakers en inspiratie vindt u op www.koppertcress.com



Affilla Cress®



AppleBlossom



Atsina® Cress



Basil Cress



BlinQ Blossom®



Borage Cress



Cornabria Blossom®



Chilli Cress



Daikon Cress®



Dushi® Button



Floregano



Ghoa Cress®



Hippo Tops



Honny® Cress



Limon Cress



Kikuna Leaves



Lupine Cress



Melissa Cress



Mustard Cress



Oyster Leaves



Red Mustard Cress



Rock Chives®



Sakura Cress®



Salad Pea



Salicornia Cress



Salty Fingers



Scarlet Cress



Sechuan Cress®



Shiso Purple



Vene Cress



Zallotti Blossom



KOPPERT CRESS
Architecture Aromatique

Notities

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.





**ERIC-JAN
DE SMAAKMAN** 



 **Amsterdam UMC**
Universitair Medische Centra



LU **MC** **Leids Universitair
Medisch Centrum**



Van Neynsel

Oog voor elkaar



 **catharina**
een santeon ziekenhuis



Menu Surplus



 **umcg**
116



 **Amsterdam UMC**
Universitair Medische Centra



Marga Klompe



cicero
zorggroep
thuis | revalidatie | wonen



Martini Ziekenhuis



ZEEUWS WOONGENOT
WONEN - ZORG - GENIETEN



inter zorg
dicht bij jezelf



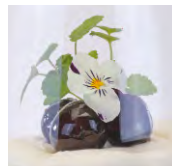
máxima mc



ANTONI VAN LEEUWENHOEK
NEDERLANDS KANKER INSTITUUT

Colofon

Dit boek is tot stand gekomen in een samenwerking met Koppert Cress, Stichting Eten+Welzijn en Eric-Jan de Smaakman. Wij bedanken iedereen die op zijn eigen manier een bijdrage heeft geleverd aan de totstandkoming van dit boek. In het bijzonder alle deelnemende chefs van de eerder vermelde zorgorganisaties.



KOPPERT CRESS
Architecture Aromatique



eten+welzijn