Knorr PROFESSIONAL

Sterren in de Zorg

Recepten, interviews, tips en meer

Unilever Food Solutions

IN DIT MAGAZINE

GEEN VERSPILLING

04 Trend uitleg
05 Tips & tricks om meteen te proberen
06 Wortelsoep met sinaasappel, gember en wortelloof-pesto
07 Gepaneerd speklapje met bietenstamppot, veldsla en sjalottenjus
08 Dubbelgebakken lasagne met kropsla en Parmezaanse kaas
10 Chefs Jan Smit en Christian Biek combineren duurzaamheid met creativiteit
12 Langzaam gegaarde kalfssukade met bospeen

STERREN IN DE ZORG

14 Dineer met sterren in de zorg
16 Samen voor duurzame zorg

GEEN VERSPILLING

Wist je dat jaarlijks ongeveer 40% van het eten in zorgorganisaties in de vuilnisbak belandt? Tijd om slimmer en duurzamer te werken in de keuken. Vooruitstrevende chefs benutten alle delen van ingrediënten maximaal, zodat er zo min mogelijk hoeft te worden weggegooid. Voor ouderen in woonzorglocaties is die werkwijze heel normaal. Zij maakten bouillon van resten gebraden kip en weckten overgebleven wortels. Tijd om als professionele chefs die duurzame werkwijze opnieuw op te pakken.

De winst is groot voor wie zich een nieuwe verspillingsvrije werkwijze eigen maakt. Koken met minder afval is goed voor het milieu en voor je budget, want je verlaagt de kosten. Dat komt goed uit nu de voedingsbudgetten in de zorg steeds kleiner worden. Door slimme restverwerking en het terugdringen van voedselverspilling bespaar je geld. Zo ontstaat er ruimte om eens uit te pakken met kostbare ingrediënten, zoals een mooi stukje rundvlees van een lokale boer.

Kijk dus creatief naar je resten en bijproducten en bedenk manieren om die te verwerken tot nieuwe gerechten of maaltijdcomponenten. Zelfs bananenschillen kun je hergebruiken, gekarameliseerd zijn ze een heerlijke topping voor op een toetje!

Verspillingsvrij koken is duurzaam en verlaagt je inkoopkosten

TIPS & TRICKS OM METEEN TE PROBEREN

Hoe houd je de inhoud van je afvalbak minimaal, terwijl je jouw budget maximaliseert?

Meten is weten

Monitor wat er weggegooid wordt per afdeling, zodat je precies weet wat er te veel wordt opgeschept. Dat kan heel eenvoudig door een emmer te plaatsen op de karren van voedingsassistenten om etensresten in te verzamelen. Weeg de emmers enkele dagen of weken om per afdeling optimale portiegroottes te bepalen.

Minder keuzes, minder verspilling

Zorgorganisaties waar bewoners kunnen kiezen uit meerdere menu's gooien veel meer weg dan locaties die werken met één vast menu. Het Leids Universitair Medisch Centrum ging terug van 4 menu's naar 1 menu met componentenkeuze en wist de hoeveelheid voedselafval met 60% te verminderen. Dat geeft een jaarlijkse kostenbesparing van 118.500 euro!

Neem alle medewerkers mee

Om de voedselverspilling drastisch te verminderen moeten alle collega's meehelpen. Zet voedselverspilling regelmatig op de agenda bij team-overleggen en vier de successen. Voor sommige medewerkers leveren de maatregelen extra werk op, dan helpt het als je vertelt dat de maat-regelen budget vrijmaken voor nog lekkerdere maaltijden.

Ontdek meer tips op onze website

Scan & lees verder!

WORTELSOEP

MET SINAASAPPEL, GEMBER EN WORTELLOOF-PESTO

Door beperkingen bloeit de creativiteit! De bijzondere wortelloofpesto uit dit recept is ontstaan uit het voornemen om zo min mogelijk weg te gooien. De smaakvolle topping past perfect bij de kruidige wortelsoep met Thaise gele curry en sinaasappelsap.

Ingrediënten *voor 10 personen*

600 g	*winterwortel, grofgesneden*
1,35 l	*water*
1,5 dl	*sinaasappelsap*
53 g	***Knorr Professional Groentebouillon Gelei***
150 g	*room*
150 g	*witte ui, blokjes*
30 g	***Knorr Professional Gember Puree***
6 g	*Thaise gele currypasta*
50 g	*wortelloof*
3 g	***Knorr Primerba Knoflook***
75 g	*Parmezaanse kaas*
75 g	*geroosterde amandelen*
1 dl	*olijfolie*
–	*zout en peper*
10 g	*basilicum cress*
50 g	***Knorr Croutons Naturel***

Bereiding

Soep

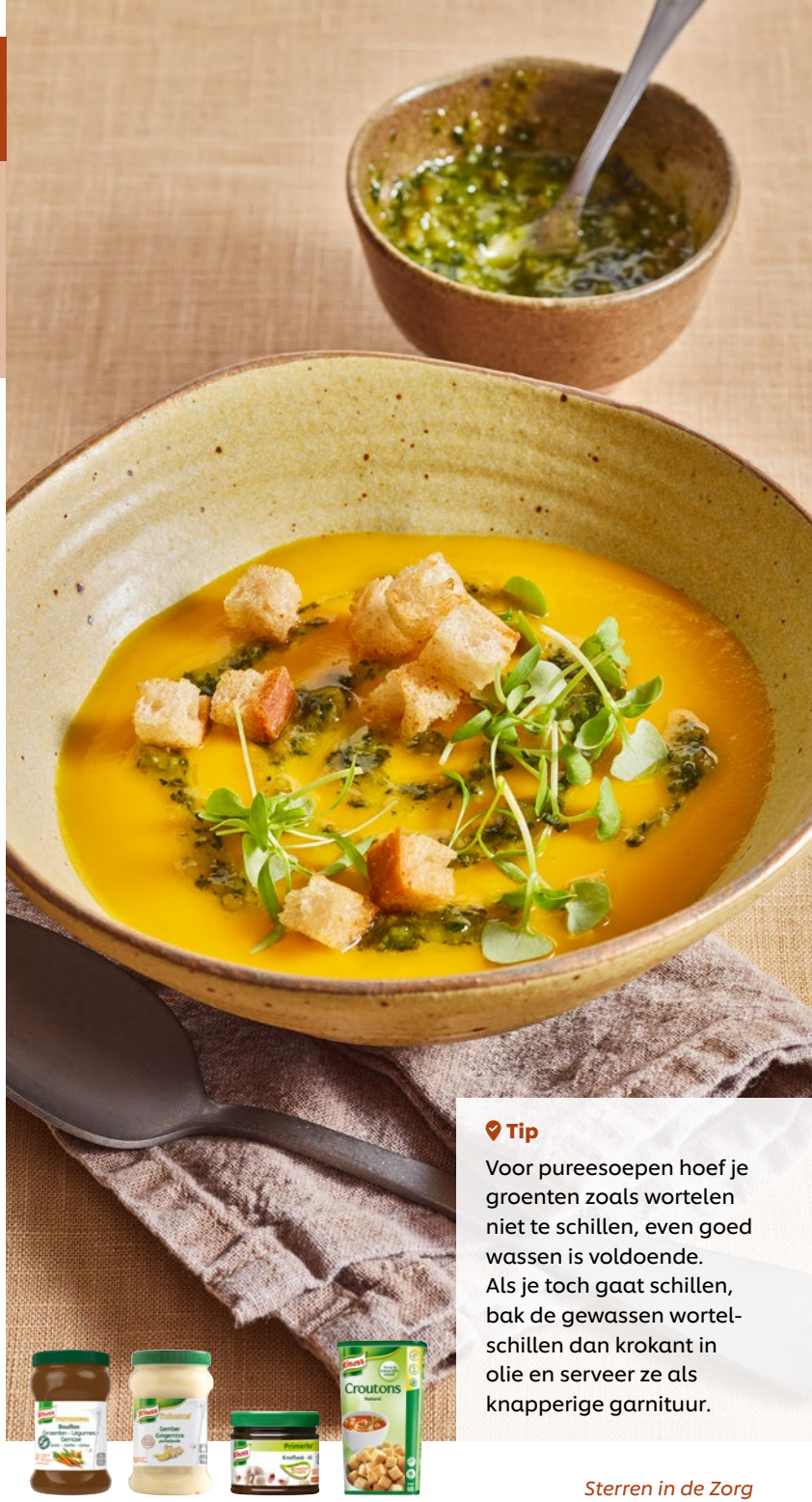
Breng de wortel samen met het water, sinaasappelsap, bouillon, room, ui, gember en de curry in een pan aan de kook. Kook de soep voor tenminste 15 minuten. Pureer de soep met een staafmixer of in een blender.

Pesto

Draai een gladde pesto van het wortelloof, de knoflook, Parmezaanse kaas, amandelen en olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.

Opmaak

Schep de soep in de soepkommen en maak de soep af met de wortelloofpesto, basilicum en croutons.



Tip

Voor pureesoepen hoef je groenten zoals wortelen niet te schillen, even goed wassen is voldoende. Als je toch gaat schillen, bak de gewassen wortelschillen dan krokant in olie en serveer ze als knapperige garnituur.

GEPANEERD SPEKLAPJE

MET BIETENSTAMPPOT, VELDSLA EN SJALOTTENJUS

Denk in je maaltijdplanning alvast na over mogelijkheden voor restverwerking. Staan er op maandag bietjes op het menu? Maak dan op dinsdag deze kleurrijke bietenstamppot. Op die manier vraagt duurzaam koken geen extra tijdsinvestering, maar levert het juist tijd op.

Ingrediënten *voor 10 personen*

- *20 g boter, vloeibaar*
- *10 g* ***Knorr Professional Liquid Concentrate Groenten***
- *1 l water*
- *230 g* ***Knorr 1-2-3 Aardappelpuree Koude Basis***
- *350 g bieten, gekookt*
- *1 kg speklappen, gepaneerd*
- *50 g boter, geklaard*
- *50 g sjalotjes, fijngesneden*
- *15 g olijfolie*
- *2 g* ***Knorr Primerba Tijm***
- *4 dl water*
- *28 g* ***Knorr Braadjus***
- *100 g veldsla*
- *60 g* ***Conimex Gebakken Uitjes***

Bereiding

Stamppot

Meng de vloeibare boter samen met de geconcentreerde bouillon door het koude water. Voeg al roerend het puree-poeder toe en meng het geheel kort. Laat de puree tenminste 5 minuten opstijven. Schaaf de bieten en meng ze door de aardappelpuree. Regenereer de stamppot in de oven.

Speklapjes

Bak de gepaneerde speklapjes in de geklaarde boter.

Jus

Stoof de sjalotjes samen met de tijm in de olijfolie. Voeg het water toe en breng aan de kook. Roer het juspoeder erdoor en kook de jus nog 4 minuten rustig door.

Opmaak

Verdeel de stamppot samen met de gebakken speklapjes over de borden. Serveer met de sjalottenjus, veldsla en krokante uitjes.

Tip

Bewaar het kookvocht van de bieten en gebruik het als basis voor soepen of sauzen. Het is zonde om dat vocht vol voedingsstoffen en smaak door de goot-steen te gieten. Eventuele overgebleven bieten kun je verwerken in een salade of een frisse bessen-bietensmoothie.

Tip

Ook van restjes spaghetti bolognaise kun je een soort lasagne maken! Doe de spaghetti in een ovenschaal, giet er bechamelsaus met kaas over en gratineer in de oven.

DUBBELGEBAKKEN LASAGNE

MET KROPSLA EN PARMEZAANSE KAAS

Verspilling terugdringen draait ook om portiecontrole. Doordat je deze krokante dubbelgebakken lasagne in plakken snijdt, is het eenvoudig om precies de juiste hoeveelheid maaltijden te bereiden. De overgebleven lasagne kun je bewaren voor later als bijgerecht of invriezen.

Ingrediënten *voor 10 personen*

- *14 st* ***Knorr Professional Italiaanse pasta's Lasagne****vellen*
- *20 g olijfolie*
- *125 g witte ui, brunoise*
- *250 g prei, halve ringen*
- *– zout en peper*
- *15 g* ***Knorr Primerba Knoflook***
- *450 g* ***De Vegetarische Slager NoMince Veganistisch Rulgehackt***
- *20 g* ***Knorr Primerba Bouquet all'Italiana***
- *550 g* ***Knorr Professional Italiana Tomato Pronto Napoletana***
- *150 g Goudse kaas*
- *5 dl* ***Knorr Garde d'Or Kaassaus***
- *350 g kropsla*
- *0,5 dl* ***Hellmann's Dressing Classic***
- *100 g Parmezaanse kaas*

Bereiding

Lasagne

Kook de lasagnevellen in water met wat zout. Verhit de olijfolie en stoof hierin de ui samen met de prei en kruid met zout en peper. Voeg de knoflook, het vegetarische gehakt en de Italiaanse kruiden toe. Voeg de tomatensaus toe en kook het geheel nog even kort door. Rasp de kaas, doe in een pan, voeg de kaassaus toe en verwarm het geheel. Smeer een cakeblik in met wat olijfolie en beleg met twee lasagnevellen. Schep hierop wat tomatensaus, daarop wat kaassaus en beleg met twee lasagnevellen. Herhaal dit totdat alle ingrediënten op zijn. Bak de lasagne ca. 45 minuten op 135°C met de fan in de oven laag. Koel de lasagne en snijd hem de volgende dag in plakken. Bak de plakken aan beide kanten bruin en krokant in wat olijfolie.

Kropsla

Maak de geplukte kropsla aan met wat dressing.

Opmaak

Verdeel de lasagneplakken over de borden, maak ze af met de kropsla en rasp er tot slot wat kaas over.

"MINDER PRATEN, MEER DOEN"

Chefs Jan Smit en Christian Biek combineren duurzaamheid met creativiteit

Vijf jaar geleden ontstond een omslag in de keuken van zorgchefs Jan Smit en Christian Biek. Van convenience koken ging de keuken over op vers en zo veel mogelijk biologisch koken voor de cliënten. Het in 2020 opgeleverde servicecentrum met eigen keuken is bijzonder duurzaam. En dat werkt aanstekelijk. Want als je eenmaal je eigen waterbron hebt, voorzien bent van zonne-panelen en gasloos kookt, ga je bijna vanzelf ook de strijd tegen verspilling aan.

Interzorg, servicecentrum in Assen

Over de vloer bij de boer

Jan: “De makkelijkste manier om verspilling tegen te gaan, is om nauwkeurig in te kopen. Daarom is er op eigen initiatief een samenwerking opgezet met een biologische boer uit het Friese Engwierum. Zijn regeneratieve landbouwcyclus is aangepast op onze menucyclus. Dus op basis van onze wensen, richt hij zijn strokenteelt in, uiteraard seizoens-gebonden. Zo’n samenwerking moet je wel zelf opzoeken, zoiets ontstaat niet vanzelf. Het is een kwestie van minder praten en meer doen.”

Plannen is verwennen

Christian: “Drie jaar geleden maakt ik de overstap van horeca naar zorg. Het is jammer dat er nog zo’n ouderwets beeld is van de smakeloze instellings-keuken. We zijn hier echt geen gaatjes meer aan het prikken in de verpakkingen van kant-en-klaar maaltijden. Alles is hier vers en de keuken is heel modern. Ik heb veel geleerd van de structuur en planning in de zorg. We koken voor grote aantallen, met duidelijke richtlijnen en regels voor het terug-koelen. Dus niet ‘een beetje van dit en een beetje van dat’. Doordat we goed plannen, is er juist ruimte voor creativiteit en innovatie. Op dit moment ontwikkel ik eigen lepelbrood zodat mensen met slikproblemen toch brood kunnen eten. Dat maak ik van overgebleven broodjes. En als we bijvoorbeeld twee kilo vlees over hebben, ga ik los met een leuke daghap voor het personeel.”

LANGZAAM GEGAARDE KALFSSUKADE

MET BOSPEEN

Christian: "Dit feestelijke gerecht staat bij speciale gelegenheden op ons menu. Het stukje sukade komt uit Friesland, dus lekker regionaal. Daarbij serveren we aardappelrozetjes en bospeen. Die bospeen komt volledig terug in de vorm van wortel, crème, olie en jus. Van loof tot kont!"

Tip

Gebruik de gehele groente

Christian: "Vaak wordt er maar een klein gedeelte van de groente gebruikt. Vooral stammen en stelen van bijvoorbeeld broccoli, bloemkool, venkel en koolrabi belanden bij het afval. Dat is jammer, want daar zit zoveel smaak in. Daag jezelf uit om het hele product te gebruiken. Maak bijvoorbeeld een soep, saus, jus of olie op basis van groenteresten. Met een paar druppels Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami geef ik de bospeencrème een volle rijke smaak."

Ingrediënten *voor 10 personen*

1,5 kg	*kalfssukade*
25 g	*zout*
0,5 l	***Knorr Professional Liquid Concentrate Rund***
2 l	*water*
1 kg	*bospeen*
150 g	*roomboter*
15 g	*zout*
15 g	***Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami***
2 l	*wortelsap*
10 g	*korianderzaad*
5 g	*peperkorrels*
5 g	*laos, gemalen*
10 g	*gember, vers*
2 g	*kruidnagel*
2 g	*laurierblad*
3 g	*kaneel, gemalen*
10 g	*zout*
0,5 l	*zonnebloemolie*
200 g	*wortelloof*
100 g	*granaatappelpitten*

Bereidingswijze

Kalfssukade

Breng de sukade op smaak met zout aan beide kanten. Bak de sukade 2 minuten per kant in een hete pan goudbruin. Meng de geconcentreerde runderbouillon met 2 liter water in een hoge pan. Leg de sukade in de pan met runderbouillon, zorg dat het vlees onder het vocht blijft liggen. Breng dit aan de kook en laat 3 uur lang sudderen net onder het kookpunt (circa 90°C).

Bospeencrème

Was en schil de bospeen. Rooster de bospeen 25 minuten in de oven op 170°C. Mix de bospeen met de roomboter, zout en Roast Umami in een keukenmachine tot een gladde crème.

Bospeenjus

Breng het wortelsap aan de kook. Voeg koriander, peper, laos, gember, kruidnagel, laurierblad, kaneel en zout toe. Reduceer tot er circa 0,5 liter overblijft. Zeef alle specerijen er uit.

Bospeenloofolie

Verwarm in een pan de zonnebloemolie tot circa 60°C. Voeg het wortelloof toe en laat dit 3 minuten trekken. Mix dit geheel in een keukenmachine voor 5 minuten. Zeef het loof eruit en koel de groene olie direct terug.

Opmaak

Plaats midden op het bord de sukade. Doe de bospeencrème in een spuitzak en plaats een stip naast de sukade. Schenk hier omheen de bospeenjus. Besprenkel over de jus een beetje loofolie. Garneer met granaatappelpitjes.

DINEER MET STERREN IN DE ZORG

Vier sterrenchefs bereiden topdiners bij zorglocaties

"Je gunt het iedereen om op z'n oude dag goed te eten", zegt chef-kok Wilco Berends van sterrenrestaurant De Nederlanden in Vreeland. Daarom draait hij binnenkort een dagje mee in de keuken van een zorglocatie om de bewoners en medewerkers daar te trakteren op een diner op Michelinsterrenniveau. Net als zijn collega topchefs Eric Swaghoven (Valuas), Erik van Loo (Parkheuvel) en Lars van Galen ('t Lansink).

Sterren in de Zorg

De chefs zorgen voor een heerlijke maaltijd van de beste ingrediënten, maar ook een bijzondere dag om nooit te vergeten. "Lekker eten is niet het allerbelangrijkste", vindt Berends. "Het gaat ook om het moment van samenzijn." Zorglocaties kunnen het bezoek van een sterrenchef winnen tijdens de Sterren in de Zorg-actie van Knorr Professional.

Van elkaar leren

Lars van Galen, chef-kok bij 't Lansink in Hengelo, kijkt ernaar uit om vanuit een zorgkeuken aan het werk te gaan. "Zorg- en horecachefs kunnen ontzettend veel van elkaar leren. Ik kijk er naar uit om ideeën en visies uit te wisselen en elkaar te inspireren om anders te denken." Misschien zijn de verschillen wel minder groot dan gedacht. "Want we proberen allebei van iets simpels, iets heel moois te maken", constateert Erik van Loo, chef-kok bij het Rotterdamse Parkheuvel.

Sterren in de Zorg

win een diner door een sterrenchef op jouw locatie

Wil jij jouw bewoners trakteren op het diner van hun leven? Plaats dan voor 31 december 2024 een bestelling met minimaal 1 omdoos uit elk van deze 3 Knorr Professional categorieën: soep, bouillon en jus en maak kans.

Voor meer informatie over deze actie en de voorwaarden scan de QR-code of kijk op ufs.com/sterren

SAMEN VOOR DUURZAME ZORG

Sluit je aan bij Green Deal

Green Deal Duurzame Zorg is een initiatief waarbij zorgorganisaties, overheden en bedrijven samenwerken om de zorgsector duurzamer te maken. Het doel is om de milieubelasting te verminderen en een gezondere leefomgeving te creëren, zodat we de planeet goed achterlaten voor toekomstige generaties.

Wat heeft Green Deal bereikt?

Sinds de start in 2018 zijn er al veel mooie resultaten geboekt:

- Vermindering van medicijnresten in het water.
- Energiebesparingen door efficiënter gebruik en duurzame energiebronnen.
- Minder CO_2-uitstoot dankzij duurzame bouw en renovatie van zorginstellingen.

Waarom is het belangrijk?

Een duurzame zorgsector is essentieel voor de toekomst:

- Het draagt bij aan een beter milieu.
- Het verbetert de gezondheid van patiënten en medewerkers.
- Het helpt kosten te besparen op de lange termijn.

Hoe sluit je je aan bij Green Deal?

Aansluiten bij Green Deal is eenvoudig:

1. Bezoek de website **greendealduurzamezorg.nl**
2. Meld je aan via het aanmeldformulier.
3. Begin met het implementeren van duurzame maatregelen binnen jouw organisatie.

Waar doe je het voor?

Door deel te nemen aan Green Deal:

- Profiteer je van kennis en ervaring van andere deelnemende zorginstellingen.
- Ontvang je ondersteuning bij het verduurzamen van je zorginstelling.
- Bespaar je op energie- en afvalkosten.

Green Deal Duurzame Zorg

Green Deal

Samen maken we het verschil

Word net als de geïnterviewde zorgchefs en hun zorggroepen in ons magazine onderdeel van de beweging naar een duurzame zorgsector. Sluit je aan bij Green Deal en draag bij aan een gezonde toekomst voor iedereen.

Vanuit Unilever Food Solutions ondersteunen we chefs wereldwijd bij het verduurzamen van hun menu met inspiratie voor gezonde maaltijden, tools om voedselverspilling terug te dringen, initiatieven voor meer voedselveiligheid en door duurzame grondstoffen en verpakkingen te gebruiken.

Colofon

Concept, samenstelling, design en copywriting
Unilever Food Solutions:
Joost Bruins, Edwin van Gent, Laura Meijer en Iris Wissink
Shoot My Food:
Britt Boeijen, Sterre Janssen, Beau Louisse, Robin Peterman, Lukas Vlaar en Merel Vosters

Fotografie
Remko Kraaijeveld

Bijzondere dank aan
Zorgchefs:
Christian Biek, Eric-Jan Koopman, Niels van Leeuwen, Wilko Lichteveld, Michel Rekers en Jan Smit
Zorggroepen:
Atlant, BrabantZorg, Interzorg en ViVa! Zorggroep

Alle rechten voorbehouden
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, digitale of fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze publicatie is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Unilever Food Solutions aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor schade, direct dan wel indirect, ten gevolge van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

© Unilever Food Solutions 2024

GEZOCHT:
Nog meer sterren in de zorg

Zie jij jezelf al stralen in ons volgende magazine? Meld je aan via *UFSNL.Servicecenter@unilever.com* en wellicht benaderen we jou en je zorglocatie voor onze toekomstige magazines.

Knorr PROFESSIONAL

Sterren
in de Zorg

win een sterrenchef op jouw locatie

Kijk voor meer informatie
en de actievoorwaarden
op **ufs.com/sterren**

Unilever Food Solutions