



Sterren *in de Zorg*

Recepten, interviews,
tips en meer



Unilever
Food
Solutions

IN DIT MAGAZINE



ONWEERSTAANBARE GROENTEN

- 04 Trend uitleg
- 05 Tips & tricks om meteen te proberen
- 06 Spitskoolcrèmesoep met dukkah
- 07 Krokante kipburger 'à la bonne femme'
- 08 Gevulde tomaat met rijst en feta en geroosterde paprikacoulis
- 10 Chef Wilko Lichtevelde brengt smaak en gezelligheid samen
- 12 Groentecappuccino met zoete-aardappelschuim




STERREN IN DE ZORG

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



ONWEERSTAANBARE GROENTEN



Groenten zijn tegenwoordig de ster van het gerecht. Dat komt doordat groenten niet alleen gezond zijn, maar ook het meest duurzame component op het bord. Laat als chef je creativiteit dus eens los op een bescheiden bloemkool, simpele spruit of alledaagse wortel. Daar worden bewoners en cliënten ook blij van. Zorgorganisatie Domus Valuas verminderde de hoeveelheid vlees en vergrootte de groenteporties met 20% tot 30% en de gasttevredenheid schoot omhoog!

Door te variëren en groenten op een aantrekkelijke manier te bereiden, zorg je dat bewoners en cliënten voldoende groenten binnenkrijgen. Met de juiste techniek wordt elke groente een smaak-sensatie die van het bord knalt, niet een bijgerecht dat mensen het liefst overslaan. Bekijk je groenten als speeltuin en serveer ze rauw, gegrild, gebakken, gerookt of urenlang geroosterd. De plantaardige topper uit de zorgkeuken van Domus Valuas is de gevulde portobello. Die spreekt bewoners enorm aan vanwege de aantrekkelijke uitstraling en heerlijke smaak. De bonus van meer groenten voor jou? Lagere inkoopkosten, omdat groenten veel goedkoper zijn dan vlees. Als je de verhouding dierlijke en plantaardige eiwitten verschuift naar 50/50 voor 2026 voldoe je bovendien aan de **voorwaarden van de Green Deal Duurzame Zorg** (p.52).



Groenten die van
het bord knallen



TIPS & TRICKS OM METEEN TE PROBEREN

Hoe maak je van eenvoudige ingrediënten toch indrukwekkende gerechten die smaakvol én voedzaam zijn?

Meer kleur op het bord

Elke kleur groente heeft zijn eigen unieke voordelen voor lichaam en geest. 'Eet de regenboog' is daarom het advies. Serveer dagelijks tien verschillende planten en wekelijks minstens dertig voor een optimale ondersteuning van de hersenen.

Gebruik een umami-ingrediënt

Umami is de bevredigende, rijke smaak die zich het best als 'hartig' laat omschrijven. De smaak is afkomstig van een eiwit genaamd glutamaat dat veel voorkomt in vlees. Door umamirijke ingrediënten te gebruiken – zoals paddenstoelen, zongedroogde tomaten, kappertjes en balsamico-azijn – genieten zelfs de meest

verstokte vleeseter ook van groentegerechten.

Pas vleesbereidingstechnieken toe op groenten

Veel ouderen zijn verknocht aan gerechten waarin niet groente, maar vlees centraal staat. Pas daarom traditionele vleesbereidingstechnieken toe op groenten. Denk aan een urenlang gebraden knolselderij, warmgerookte bietenrollade of gemarineerde paprika van de grill.



**Ontdek meer tips
op onze website**

Scan & lees verder!

SPITSKOOLOCRÈMESOEP

MET DUKKAH

Er bestaan geen saaie groenten, alleen saaie groentebereidingen. Ook van spitskool maak je eenvoudig een spectaculaire soep door te spelen met texturen en specerijen. Laat je overtuigen door deze variant met Indiase vadouvankruiden en dukkah. Dat laatste is een Midden-Oosterse smaakmaker die bestaat uit een mengsel van kruiden, noten en specerijen.

Ingrediënten voor 10 personen

45 g olijfolie
750 g spitskool, julienne
8 g **Knorr Professional Knoflook Puree**
4 g vadouvan
1,5 l water
150 g roomkaas
45 g **Knorr Professional Groentebouillon Authentiek**
150 g spitskool, julienne
150 g dukkah

Bereiding

Soep

Verwarm de olijfolie, voeg de spitskool, knoflook en de vadouvan toe en stoof het geheel rustig. Voeg het water en de roomkaas toe en breng het geheel aan de kook. Voeg het bouillonpoeder toe en kook de soep voor tenminste 15 minuten. Pureer de soep met een staafmixer of in een blender. Voeg de rest van de spitskool toe.

Opmaak

Schep de soep in de kommen en garneer met de dukkah.



Tip

Voeg extra groenten toe om de soep nog voedzamer te maken. Denk bijvoorbeeld aan:

- 150 gram wortels voor een lichte zoetheid en extra kleur;
- 100 gram prei voor een subtiele uien smaak en extra vitamines;
- 150 gram bloemkoolrosjes voor een romige textuur en extra voedingsstoffen.



KROKANTE KIPBURGER

'À LA BONNE FEMME'

Het maakt eigenlijk niet uit welke groenten je gebruikt voor het traditionele Franse bijgerecht *bonne femme*. Door de groentemix in fijne blokjes in een royale portie roomboter te bakken, is het resultaat altijd onweerstaanbaar lekker. Varieer dus vooral met ingrediënten die je zelf nog hebt liggen.

Ingrediënten voor 10 personen

- 450 g krielaardappeltjes
 - zout
 - boter, geklaard
- 250 g bospeen
- 300 g sperziebonen
- 300 g doperwten
- 150 g zilveruitjes
 - 5 g **Knorr Professional Liquid Concentrate Groenten**
 - water
- 75 g boter
 - zout en peper
- 10 st **De Vegetarische Slager NoChicken Veganistische Krokante Kipburger**
 - zonnebloemolie
- 4 dl water
- 15 g **Knorr Vegetarische Jus Poeder**
- 15 g **Knorr Maizena Express Bruine Binder**
- 6 g **Knorr Intense Flavours Deep Smoke**

Bereiding

Groenten

Was de krielaardappeltjes, snijd ze in gelijke stukken en blancheer ze in water met wat zout. Bak de krielaardappeltjes in wat geklaarde boter. Maak de

groenten schoon en blancheer ze afzonderlijk van elkaar in water met zout.

Botersaus

Maak ondertussen een beetje groentebouillon met het concentraat en wat water. Monteer de groentebouillon met de boter tot een botersaus, ofwel 'beurre monté'. Breng de groenten op smaak met de botersaus en wat zout en peper.

Burgers

Bak de NoChicken Krokante Kipburgers aan beide kanten krokant in de zonnebloemolie. Snijd de burgers in repen.

Jus

Breng het water aan de kook en roer het juspoeder erdoor. Roer de maizena erdoor en kook nog 4 minuten rustig door. Breng de jus op smaak met de Deep Smoke.

Opmaak

Verdeel de groenten en de aardappeltjes en schik daarop de gesneden burgers. Maak het geheel af met de jus.



Tip

Vervang de NoChicken Krokante Kipburgers voor de De Vegetarische Slager NoSchnitzel Veganistische Schnitzel en voeg wat De Vegetarische Slager NoBacon Veganistisch Gerooekt Spek toe aan het groentegarnituur voor extra smaak.



Tip

Wil je het eiwitgehalte van het gerecht verhogen, zonder de smaak en textuur te beïnvloeden? Voeg dan witte bonen, kikkererwten of linzen toe aan de rijst-vulling. Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten en vezels, waardoor ze het LDL-cholesterol verlagen. Veel peulvruchten zijn bovendien een bron van vitamine B1 en ijzer.



GEVULDE TOMAAT MET RIJST EN FETA

EN GEROOSTERDE PAPRIKACOULIS

Met creatieve bereidingen maak je van de simpelste groenten een verleidelijk gerecht. Wat dacht je van gevulde tomaat en paprika? Voor bewoners en cliënten is dit recept één groot feest: net alsof er een ingepakt cadeautje op je bord ligt.



Ingrediënten voor 10 personen

- 50 g olijfolie
- 150 g witte ui, brunoise
- 700 g **Conimex Basmati rijst**, gewassen
- 1 l water
- 20 g **Knorr Professional Groentebouillon Authentiek**
- 2 g kurkuma
- 10 st rode paprika, klein
- 10 st vleestomaat
- 350 g feta
- 50 g pijnboompitten
- 2 st rode paprika
- 250 g **Knorr Professional Italiana Tomato Pronto Napoletana**
- zout en peper

Bereiding

Rijst

Verhit de olijfolie in een ovenbestendige pan en voeg de gesneden ui toe. Voeg de gewassen basmatirijst toe. Breng ondertussen een liter water aan de kook en voeg het bouillonpoeder en de kurkuma toe. Voeg de kokende bouillon aan de rijst toe en roer het geheel goed om. Kook de rijst in de oven op 175°C gedurende 18 minuten onder een deksel gaar.

Groenten

Snijd de bovenkant van de vleestomaten en de kleine paprika's. Bewaar de kapjes. Verwijder het vruchtvlees, de zaadlijsten en de pitjes. Vul ze met de rijst. Zet ze in een ovenschaal en giet er wat groentebouillon bij. Verdeel de feta en de pijnboompitten erover. Dek het geheel af met aluminiumfolie. Gaar de gevulde groenten gedurende ca. 30 minuten op 160°C.

Coulis

Rooster de paprika's gedurende 20 minuten in de oven op 200°C. Pel de paprika's en pureer ze samen met de tomatensaus. Verwarm de coulis en breng op smaak met zout en peper.

Opmaak

Verdeel de gevulde groenten over de borden en serveer de paprikacoulis erbij.



"THE SKY IS THE LIMIT IN ONZE KEUKEN"

Chef Wilko Lichtevelde brengt smaak en gezelligheid samen



Een kartrekker, zo noemt zorgchef Wilko Lichtevelde zichzelf. Samen met collegachefs Wendy en Edwin streeft hij niet alleen naar gezond eten en minder verspilling, maar vooral naar lekker en gezellig eten. Want samen eten socialiseert en verbindt. Met afwisselende menu's, veel keuze, leuke thema-avonden en ruimte voor gekkigheid is het restaurant een trekpleister voor bewoners én bezoekers van buitenaf.

Ruimte voor dialoog

"Ik ben er trots op dat we dankzij het voedingsbeleid van BrabantZorg nog steeds zelf koken. Met onze open keuken zien en ruiken bewoners en bezoekers wat we maken en kunnen we als keukenteam direct schakelen. Wensmenu's, diëten, pureren. Wij bewegen mee in wat er nodig is. Mensen voelen zich gezien en gehoord. Lekker eten is verwennerij en geeft rust. Ook voor degene die het uitserveert en de verzorgenden. Want als bewoners goed eten, voelen ze zich gelukkiger en heb je een betere absorptie van medicijnen en minder valincidenten. Dat is een win-win voor ons allemaal."



Een groentefeestje op het bord

"*The sky is the limit* in onze keuken. Met bereidings-technieken – sommigen al zo oud als de weg naar De Peel – kunnen we alle kanten op. Ook met groenten. Als je maar creatief denkt en het lekker maakt. Vervang in de nasi bijvoorbeeld 15 gram rijst door 45 gram extra groenten. Wij serveren er zelf nog kroepoek bij en atjar die we een upgrade geven met verse taugé, paprika, ananas en komkommer. Een feestje op het bord!"

De naam moet smoelen

"Natuurlijk is duurzaam koken en gezond eten belangrijk. Maar we moeten het wel aan onze bewoners verkocht krijgen. Het moet dus vooral lekker zijn, want anders eten ze het niet. Dat zit 'm ook in de naam. Bij een 'vegetarische soep' loopt niemand het water in de mond. Het moet smoelen. Een 'groentecappuccino' wekt nieuwsgierigheid op. We koken ook steeds meer hybride. Laatst hebben we een lasagne gemaakt met 3 kilo rundergehakt en 3 kilo vegan gehakt. Dat noemen we dan gewoon lasagne. Niemand die het verschil merkt en we hebben toch een reductie van 50% vlees. Dat zijn mooie stappen."

GROENTECAPPUCCINO

MET ZOETE-AARDAPPELSCHUIM



Wilko: "Dit gerecht is ontstaan dankzij mijn collega Edwin van Boxel. Die had zijn bouillon gezeefd en at daarna de overgebleven groenten van een mirepoix bij zijn boterham. Dat zou je normaal weggooien terwijl het superlekker is. In dit recept gebruiken we de waste van een mirepoix om een feestelijke groentesoep te maken. Afgetopt met een schuimlaag gemaakt van overgebleven zoete-aardappelpuree."

Tip

Serveer een kleine groenteboost bij je 12-uurtje

Wilko: "Je kunt deze soep ook gebruiken als onderdeel van een 12-uurtje. Serveer de soep in kleinere hoeveelheden in mooie kleine glaasjes. Daarmee bied je een heerlijke groenteboost, feestelijk gepresenteerd."

BASISRECEPT

Ingrediënten voor 30 liter groentebouillon

30 l water	70 g knoflook
500 g prei	20 g lavas
47 g rode peper	1 g laurier
105 g bleekselderij	3,5 g foelie
400 g wortel	1 g zwarte peper
400 g knolselderij	1 g kruignadel
140 g rode ui	1 g groene peper
70 g witte ui	

(let op: dit is een basisrecept, verwerk hier vooral eigen overgebleven groenteresten in)

Bereiding

Vul een kookketel met 30 liter koud water en voeg hier de grof schoongemaakte groenten aan toe. Breng aan de kook en laat vervolgens een half uur koken. Verlaag daarna de temperatuur naar 50°C. Zet ondertussen de rode en witte ui en de helft van de knoflook aan in een koekenpan. Voeg deze, samen met de lavas, laurier, foelie, zwarte peper, kruidnagel en groene peper, toe aan de kookketel. Verwijder na het koken de groenten uit de bouillon. Maak ze verder schoon. Doe de groenten in de blender of gebruik een staafmixer om ze te pureren; er blijft circa 1.500 gram groentepuree over.

GROENTECAPPUCCINO

Ingrediënten voor 10 personen

1 l groentebouillon (zie basisrecept)	150 g zoete aardappel
1,5 kg groentepuree (zie basisrecept)	125 g slagroom
18 g Knorr 1-2-3 Groentebouillon poeder	15 g olijfolie
	1 g ras el hanout
	- zout
	½ st prei

Bereiding

Groentecappuccino

Voeg 1 liter groentebouillon toe aan de groentepuree, hierdoor ontstaat een geconcentreerde groentesoep. Voeg Knorr 1-2-3 Groentebouillon poeder om het geheel op smaak te brengen.

Espuma

Schil de zoete aardappels en snijd ze in stukjes. Kook de gesneden zoete aardappel ongeveer 10 à 15 minuten in water met wat zout tot ze gaar zijn. Verwarm ondertussen de room met de olijfolie en de ras el hanout, maar laat het niet koken. Giet de zoete aardappel af, doe de stukjes in de blender en voeg het warme roommengsel toe. Draai het geheel helemaal glad. Zeef de massa en giet deze in een sifon. Zet het mengsel onder druk met 2 gaspatronen. Houd de sifon warm door deze in een bain-marie te zetten.

Prei

Frituur de in julienne gesneden prei kort krokant in wat olie.

Opmaak

Serveer de groentesoep in glazen. Spuit er een toef zoete aardappespuma op. Garneer met gefrituurde prei.

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. “Zorgen 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 CO₂-uitstoot dankzij duurzame bouw en renovatie van zorginstellingen.

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.

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.



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.

Green Deal
Duurzame Zorg

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 Lichtevelde,
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.

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.



Sterren *in de Zorg*

win een sterrenchef op jouw locatie



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



Unilever
Food
Solutions