



TRENDS  
À LA  
CARTE





Als chef krijg je er steeds meer uitdagingen bij. Naast het personeelstekort, groeien ook de eisen en wensen van de gast. Uit eten gaan wordt steeds meer gezien als een avontuur; een zoektocht naar nieuwe smaken, oogstrelende presentaties, verrassende texturen en betekenisvolle gerechten. Zo zijn duurzaamheid en gezondheid in korte tijd belangrijke thema's geworden en wordt een lifestyle als flexitariër, vegetariër of zelfs als veganist de nieuwe norm. Daarnaast ontstaat er steeds meer kennis over allergenen, waardoor ook de vraag naar onder andere gluten- en lactosevrije gerechten toeneemt.

Hoe speel je in op deze ontwikkelingen zonder dat de stoom uit je oren komt? Daar vind je in dit derde Trends à la Carte magazine de nodige inspiratie en handvatten voor. We gaan in op drie belangrijke uitdagingen in de keuken: het tekort aan tijd, dealen met allergenen en de groeiende vraag naar vega(n).

**HONGERIG NAAR MEER?**

Schrijf je in via [www.ufs.com/nieuwsbrief](http://www.ufs.com/nieuwsbrief) en ontvang iedere 2 weken gratis inspiratie, tips & tricks en recepten!





TRENDS  
A LA  
CARTE

06

Maak een recept eigen:  
5 tips van Edwin van Gent

08

Recepten: tasty tartelettes

14

Ken je gast: Millenials & Gen Z

18

Het nieuwe vlees van Jaap Korteweg

30

Meer doen in minder tijd: 10 tips

32

Glutenvrij koken

42

Jord Althuisen: groente is geen vlees

48

Productinspiratie: Ingrediënten  
goed voor mens en milieu

52

Kies en word gekozen

56

Mise-en-place recepten

Iconen in dit magazine



glutenvrij



lactosevrij



vegetarisch



veganistisch

En verder:

**21** - Herkenbaar in de horeca / **22** - 5 groenterecepten / **28** - Vinaigrette: van A tot Z /  
**36** - Keukengadgets / **38** - 5 hippe soeprecepten / **46** - Lactosevrij = gastvrij /  
**47** - (Plant)aardiger eten / **58** - Geconcentreerde groentebouillon: snel en veelzijdig

# zet ieder recept naar je eigen hand

5 tips van SVH Meesterkok Edwin van Gent



**"Als ik een chef-kok wil inspireren, zorg ik dat een recept uitdagend is. Dat het qua smaak, bereiding, ingrediënten of presentatie nét iets verschilt van wat ie normaal doet. Anders biedt het geen inspiratie", aldus Edwin van Gent, SVH Meesterkok en culinair adviseur bij Unilever Food Solutions. "Een recept moet je uit je comfortzone halen, dat motiveert!"**

*"Maar", voegt Edwin daar direct aan toe, "het moet niet te complex zijn. Ik wil een chef enthousiasmeren, niet intimideren. Mijn recepten moeten voor elke chef handvatten en inspiratie bieden." Daarom serveert Edwin vijf handige tips waarmee je een recept gemakkelijk eigen maakt.*

### 1. LAAT JE NIET AFSCHRIKKEN

Denk bij het zien van een waslijst aan ingrediënten niet direct: dat is te moeilijk voor mijn keuken. Een recept laat vaak zien hoe je alle losse componenten zelf kunt maken. Dat is natuurlijk niet verplicht. Je kunt er ook voor kiezen om een onderdeel, zoals een basissoep of tartelette, kant-en-klaar in te kopen. Daarmee schrap je al snel zo'n acht ingrediënten en win je tijd. Met goede basisproducten geef je continuïteit aan je receptuur en verlaag je de druk op je personeel. Bepaal samen met je team hoe een recept voor jullie het beste werkt.

### 2. MAAK HET EIGEN

Kopieer een recept nooit klakkeloos. Kijk er met een kritische blik naar: sluit het recept aan bij jouw doelgroep, heeft het team de benodigde skills in huis om dit recept te maken en houd je voldoende marge over? Een recept is slechts een suggestie. Voel je vrij om te spelen met ingrediënten, hoeveelheden en handelingen zodat het perfect past bij jouw zaak en je gasten. Maak er een leuke teamsessie van en ga samen met je witte brigade experimenteren.

### 3. VAN BORD NAAR BITE

Kook je voor een walking dinner, dan serveer je je gerechten waarschijnlijk uit in 'bitesize'; in glaasjes of als fingerfood in plaats van op een bord. Dat wil niet zeggen dat je een 'full size-recept' direct moet afschrijven. Kijk of je het recept wat kunt versimpelen en of je de snijwijze of opbouw kunt aanpassen. Zorg dat je zoveel mogelijk componenten alvast voorbereidt in de mise-en-place zodat je op het moment suprême alleen de finishing touch doet en snel kunt serveren.

### 4. BETER GOED GEJAT DAN SLECHT VERZONNEN

Ook als een recept eigenlijk niet bij jouw kookstijl past, kun je je laten inspireren door bepaalde onderdelen of smaakvolle combinaties. Stel je leest het recept 'Tartelette met oesterzwammen, aardpeer en zwarte knoflook' (pag. 11), maar je hebt een burgerbar. Dan kun je bijvoorbeeld besluiten om op basis van dit recept een mooie paddenstoelenburger te maken met zwarte knoflookmayonaise en waterkerssalade. Soms spreekt alleen een specifiek onderdeel je aan, zoals de 'hete bliksem' van aardpeer of de zoetzure beukenzwammetjes. Gebruik dan alleen dat component uit het recept en voeg het toe aan een eigen recept.

### 5. GEEF BESTAANDE RECEPTEN EEN TWIST

Als je niet veel tijd hebt, maar wel wilt blijven vernieuwen, kun je er ook voor kiezen om bestaande recepten een twist te geven. Zo train je het team op nieuwe smaken met vertrouwde technieken. Bijvoorbeeld: als je kijkt naar het recept van de 'Tartelette canard à l'orange' (pag. 10) dan zie je dat je een klassieker heel makkelijk kunt ombouwen naar een moderne versie. En als het recept van de zoete aardappelsoep (pag. 39) je bevalt, dan kan je dat recept heel goed gebruiken als basis voor andere pureesoepen. Het gaat daar vooral om de verhoudingen van de ingrediënten. Maak hem eens van pompoen, winterwortel of pastinaken. Zo geef je een bestaand recept een leuke nieuwe draai en houd je je kaart up-to-date.

TASTY

**SVH Meesterkok Edwin van Gent draaide dit jaar een week mee in de topkeuken van restaurant RIJKS® van Joris Bijdendijk. Dankzij Joris' geweldige tartelette met rendang van geitenbok en spruiten, herontdekte Edwin de tartelette als fantastische basis voor diverse gerechten. Speciaal voor dit Trends à la Carte magazine ontwikkelde Edwin daarom een aantal variaties, geïnspireerd op het originele recept van Joris.**

**Tartelettes zijn ontzettend veelzijdig. Zo kan de bereiding zowel zoet of hartig zijn. Daarnaast oogt de presentatie in de vorm van een tartelette ook nog eens prachtig. Serveer ze in miniformaat als amuse, geef ze als fingerfood tijdens de borrel of maak ze juist onderdeel van een voor-, hoofd- of nagerecht. Een chef die slim speelt met vorm, formaat en smaak heeft goud in handen.**

**T  
A  
R  
T  
E  
L  
L  
E  
T  
T  
E  
S**





## TARTELETTE MET LAMSRENDANG EN SPRUITEN

voor 10 personen

1 kg lamspoulet

peper en zout

zonnebloemolie

3 witte uien

2 pakjes Conimex Boemboe

Rendang Vlees

2 stengels citroengras

15 g Knorr Professional

Gember Puree

2,5 dl Knorr Professional

Runderfond

2,5 dl kokosmelk

350 g spruiten

1 Granny Smith appel

0,5 dl Hellmann's Citrus

Vinaigrette

50 g gembergel (zie m.e.p. recept  
pagina 56)

10 tartelettes (zie m.e.p. recept  
pagina 57)

bieslookolie

**Rendang** Kruid de lamspoulet met peper en zout. Bak de lamspoulet in een braadpan met wat olie bruin. Snijd de schoongemaakte uien in blokjes en voeg deze bij het vlees. Voeg de boemboe toe en bak deze kort mee. Kneus het citroengras en voeg deze samen met de fond en de kokosmelk toe. Breng het geheel aan de kook en laat de rendang circa 1,5 uur rustig garen.

**Garnituur** Blancheer de spruiten.

Pel de buitenste blaadjes en houd deze apart. Schil de appel en snijd deze samen met de hele spruitjes in fijne brunoise. Maak aan met citrusvinaigrette.

**Opmaak** Verdeel de rendang over de tartelettes en verdeel daarop de brunoise van appel en spruiten. Spuit bovenop wat dopjes gembergel. Maak de spruitenblaadjes aan met bieslookolie en garneer hiermee af.



## TARTELETTE CANARD À L'ORANGE



voor 10 personen  
30 g olijfolie  
30 g rode uien  
2 g vadouvan  
75 g Cointreau  
4 dl Knorr Professional Gebonden  
Kalfsjus  
4 gekonfijte eendenbouten  
250 g pastinaken  
25 g witte chocolade  
10 tartelettes (zie m.e.p. recept pagina 57)  
30 g sinaasappelmarmelade  
1 bakje klaver of waterkers

**Saus** Verwarm de olie voeg de gesneden ui en vadouvan toe en mioteer. Blus af met de Cointreau en voeg de kalfsjus toe. Kook de saus rustig tot tweederde in en passeer. **Eind** Snijd de gekonfijte eend in brunoise. Bak de eend op in een pan en voeg wat saus toe. **Garnituur** Schil en snijd de pastinaken in stukken. Kook deze gaar en blender tot crème. Breng de crème op smaak met witte chocolade. **Opmaak** Spuit de pastinaakcrème in de tartelettes. Verdeel daarop de gekonfijte eend met de saus. Maak de tartelettes af met wat marmelade en klaver of waterkers.

## TARTELETTE MET OESTERZWAMMEN, AARDPEER EN ZWARTE KNOFLOOK



voor 10 personen

2 g Knorr Primerba Dragon  
5 g zwarte knoflookpuree  
25 g Knorr Vegetarische Jus Poeder  
aardappelzetmeel  
125 g rode uien  
450 g oesterzwammen  
olijfolie  
peper  
350 g aardperen  
zout  
300 g appelmoes  
10 tartelettes (zie m.e.p. recept  
pagina 57)  
20 g zwarte knoflookpuree (om te  
dresseren)  
30 g Hippo Tops of waterkers

**Saus** Breng een halve liter water aan de kook en voeg de dragon en 5 gram zwarte knoflook toe. Voeg de juspoeder toe en kook de jus rustig door. Bind de jus af met wat aardappelzetmeel. **Oesterzwammen** Maak de rode uien schoon en snijd ze in halve ringen. Meng de uien en de oesterzwammen samen met wat olijfolie en kruid ze met peper. Voeg de helft van de vegetarische jus toe en vermeng goed. Bak het mengsel circa 10 minuten in een oven op 220°C. Laat iets afkoelen en trek de oesterzwammen met behulp van een vork uit elkaar. **Hete bliksem** Schil en snijd de aardperen in gelijkmatige stukken. Kook ze gaar in water met wat zout. Verhit de appelmoes rustig en reduceer deze tot de helft. Giet de aardperen af en blender ze samen met de ingedikte appelmoes tot puree. **Opmaak** Spuit de hete bliksem in de tartelettes. Verdeel daarop de 'pulled' oesterzwammen en spuit er een dopje zwarte knoflookpuree bij. Maak de tartelettes af met wat jus en Hippo Tops of waterkers.



## TARTELETTE MET HAZENPEPER EN ZOETZUUR VAN BEUKENZWAMMETJES



voor 10 personen

1 kg hazenpoulet

peper en zout

Phase Professional

1 dl rode wijn

5 dl Knorr Professional Demi-Glace

Vloeibaar

15 g Knorr Professional Knoflook Puree

2 kruidnagels

200 g zwarte winterwortels

200 g oranje winterwortels

200 g gele winterwortels

3 dl sinaasappelsap

30 g boter

zout

6 g gezouten citroenschil, fijngesneden

200 g zoetzuur van beukenzwammetjes

(zie m.e.p. recept pagina 57)

10 tartelettes (zie m.e.p. recept pagina 57)

½ bakje Ghoo Cress

krokant zuurdesembroodkruim

**Hazenpeper** Kruid de hazenpoulet met zout en peper en bak deze in Phase Professional. Blus af met de rode wijn en voeg de demi-glace, knoflook en kruidnagels toe. Laat circa 2,5 uur rustig garen. **Wortels** Was en schil de winterwortels. Vacumeer ze per kleur apart met wat sinaasappelsap, boter en peper en zout. Kook de wortels naar gelang de dikte circa 60 minuten in de combi-steamer op 100°C met stoom. Haal ze daarna uit de vacuümzak en verdeel het kookvocht over drie pannetjes. Snijd de wortels in de gewenste vorm en doe ze terug in het kookvocht. Laat ze rustig glaceren en voeg de citroenschil toe. **Opmaak** Verdeel de hazenpeper in de tartelettes. Verdeel daarop de winterwortel met de zoetzure beukenzwammetjes. Maak de tartelettes af met de Ghoo Cress en wat krokant broodkruim van zuurdesem.

## TARTELETTE MET BOONTJES, ROOMKAAS EN LIMOEN



voor 10 personen

200 g Hellmann's Sandwich  
Delight Roomkaas  
10 g limoensap  
400 g gemengde gekookte bonen  
0,5 dl Hellmann's Citrus  
Vinaigrette  
peper en zout  
50 g Amsterdamse uitjes  
20 mini tartelettes (zie m.e.p.  
recept pagina 57)  
100 g rode ui zoetzuur  
½ bakje Ghoo Cress  
1 limoen

**Roomkaas** Breng de roomkaas op smaak met limoensap.  
**Bonen & uitjes** Laat de bonen uitlekken, spoel ze af, maak ze aan met de vinaigrette en kruid ze met peper en zout. Halveer eventueel de Amsterdamse uitjes.  
**Opmaak** Spuit de roomkaas in de tartelettes. Verdeel hierop de gemengde en aangemaakte boontjes. Maak de tartelettes af met de Amsterdamse uitjes en de zoetzure rode ui. Garneer met Ghoo Cress en rasp er tenslotte wat limoenschil over.

# ken je gast: Millennials & Generatie Z

Veeleisend en kritisch. Zo zou je als chef de aankomende generaties kunnen zien. Maar de Millennials en Generatie Z zijn ook de doelgroepen vol kansen. Deze restaurantgasten zitten of komen namelijk over een tijdje in hun *main spending years*. Oftewel: de jaren waarin ze relatief veel geld verdienen én uitgeven...

Wie mee wil gaan met de trends en in wil spelen op nieuwe doelgroepen, moet kijken naar het gedrag van deze jonge consumenten. Hoe verschillen hun behoeften en gedrag van de traditionele gast die je wellicht gewend bent? Leer de nieuwe generaties verleiden!



1.

## Kwaliteit boven kwantiteit

Dankzij hun reislust en het internet is de blik op eten van Millennials en Generatie Z sterk verruimd. Ze hebben veel kennis over herkomst en bereiding, en hebben veel geproefd op het gebied van smaak en structuur. Eten en drinken is een essentieel onderdeel van hun levensstijl geworden. Kwaliteit gaat boven kwantiteit, waardoor ze bereid zijn om meer voor hun eten te betalen.

**TIP** Zorg voor spannende, uitdagende gerechten en bijzondere smaakcombinaties op je kaart. Een simpele tomatensoep volstaat niet voor deze jonge generaties. Uit eten gaan staat gelijk aan een avontuur en verrast willen worden.

2.

## Wereldse smaken en keukens

De Millennials en Generatie Z reizen veel, groeien op in een multiculturele samenleving en zien culinaire Netflix-series en tv-shows van over de hele wereld. De jonge generatie wil worden verrast met spannende texturen, wereldse smaken en mooie verhalen achter het gerecht.

**TIP** Zet gerechten en smaken op de kaart uit populaire food- en reisbestemmingen. Denk aan kimchi (Korea), ramen (Japan), labneh (Libanon) of je eigen versie van de shakshuka (Israël).

3.

## Meer groenten, minder vlees

De nieuwe generaties zijn zich al jong bewust dat de (eet)keuzes die ze maken invloed hebben op hun gezondheid en die van de planeet. Waar de populariteit van vlees afneemt, groeit de keuze voor groenterijke gerechten. Vegetarische of veganistische restaurants doen het goed bij de nieuwe generaties. Vlees hoeft zeker niet te verdwijnen van de menukaart, maar het mag best wat minder.

**TIP** Een menu waarbij de 80/20-regel is toegepast - 80% groenten en 20% vlees of vis - wordt steeds normaler en positief gewaardeerd. Als je vlees of vis serveert, zorg dan dat je duurzame soorten gebruikt van goede kwaliteit en het liefst van lokale herkomst. Daarnaast is het aan te raden om minimaal één vegetarische en/of veganistische optie op je menukaart te hebben.

## Food met een functie

4.

Dat de jonge generaties veel met hun gezondheid bezig zijn, is je vast niet ontgaan. Ze zijn kritischer dan ooit als het gaat om hun voeding. Zo zien we dat naast smaak, de functie van een ingrediënt of gerecht steeds belangrijker wordt. Geeft het bijvoorbeeld energie of werkt het stressverlagend?

**TIP** Zorg dat je witte en zwarte brigade de verhalen achter ieder gerecht en ingrediënt goed kunnen vertellen. Neem de functie van de ingrediënten mee in de titel of omschrijving van het gerecht. Denk bijvoorbeeld aan *energizing* ontbijtbowl of een goedgevulde spinaziesalade vol ijzer om de after-lunchdip te voorkomen.

5.

## Het oog wil ook wat

In tegenstelling tot de oudere generaties (die zonder mobiele telefoon zijn opgegroeid) kiezen de nieuwe generaties een restaurant pas nadat ze eerst de (mobiele) website of social media van de locatie hebben gecheckt. Zij geven de voorkeur aan locaties waar het eten en ook het interieur de moeite waard is om te delen op social media, bijvoorbeeld via Instagram.

**TIP** Zorg dat je exterieur, interieur en je gerechten het fotograferen waard zijn. Werk met kleurrijke groentes, bloemen en cressen en serveer je gerechten in passend gewaagd servies. Doordat deze jongeren en jongvolwassenen hun foto's delen op social media zijn ze een bron van gratis reclame voor je zaak.

6.

## Met z'n allen uit eten

Waar oude generaties vaker uit eten gaan als koppel en alleen tijdens een verjaardag of speciale gelegenheid met grotere groepen komen eten, doen nieuwe generaties dit het liefst zo vaak mogelijk. Uit eten gaan is voor hen een uitgelezen kans om te verbinden. Ze komen daarom eten met alle collega's of een grote vriendengroep, en dit gewoon op woensdagmiddag.

**TIP** Let bij het aanpassen of inrichten van je interieur goed op wat de nieuwe gastengroepen willen. Zorg voor zowel intieme settings voor de oudere generaties als voor grote gezelschapstafels waar de jonge generaties elkaar ontmoeten.



# 7.

## Nieuwe functie voor horeca

Voor de nieuwe generaties is de versmelting van werk en privé de normaalste zaak van de wereld. Zowel Millennials als Generatie Z staan open voor nieuwe cross-over concepten waar horeca en food samenkomen met andere diensten. Denk aan flexplekken om te werken in een restaurant of een hotellobby met koffiebar en kinderopvang.

**TIP** Bedenk hoe je jouw zaak en aanbod kunt inrichten, zodat je de rustige uurtjes rondom lunch en diner kunt ombuigen tot omzet-genererende tijden. Denk aan slim geplaatste stopcontacten met USB-aansluitingen en een *all day food*-kaart.

## Oud versus jong

### Wie

**Oudere generaties**  
Babyboomers (1946-1964)  
Generatie X (1965-1979)

**Jongere generaties**  
Millennials (1980-2000)  
Generatie Z (2000-2015)

### Bijnamen

Protest generatie  
(Babyboomers)  
Generatie nix, Verloren generatie, Patatgeneratie  
(Gen-X)

Generatie Y, Grenzeloze generatie (Millennials)  
Digital natives,  
Next generations, iGen,  
Snapchat generatie (Gen-Z)

### Heftigste gebeurtenis

Koude Oorlog,  
overlijden Marilyn Monroe,  
Beatles uit elkaar

9/11,  
hypotheekcrisis,  
18<sup>e</sup> verjaardag Justin Bieber

### Hebben waarschijnlijk nooit gehoord van

TikTok, Houseparty,  
Snapchat

Floppydisk, langspeelplaat,  
bandrecorder

### Meest bang voor

Dat de kinderen het niet goed hebben en er weer oorlog komt

Een burn-out, hun smartphone kwijtraken en te veel keuzes

### Vooruitzicht

(Klein)kinderen opvoeden, nog één promotie op het werk en daarna met pensioen

Hard op weg de wereld te veroveren en beter achter te laten

### Geld

Uitgeven aan bezit zoals grote huizen en glimmende auto's

Uitgeven aan unieke belevingen zoals reizen en uit eten

### Worden pissig als je over ze zegt

Dat ze alleen maar profiteren omdat hun ouders hebben kromgelegd

Dat ze eerder konden swipen dan praten

### Eten het liefst

Veilig, voedzaam en veel. En goedkoop als het even kan...

Avontuurlijk, internationaal, duurzaam en het mag wat kosten!

# met boon, zweet en granen

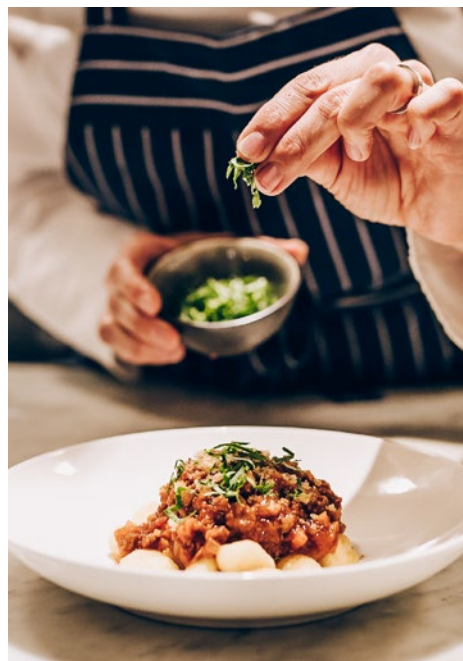
Het nieuwe vlees van Jaap Korteweg

*"Mijn missie?  
Smaakvol vlees  
creëren, zonder dat  
daar dieren aan te  
pas komen."*

**"Zonder vlees of vis werken is lastig",** hoort Jaap Korteweg, oprichter van De Vegetarische Slager, chefs regelmatig zeggen. **"Vlees en vis zijn nog vaak de dragers van een gerecht. Toch groeit het aantal mensen dat minder of zelfs geen vlees eet gestaag. Je komt als chef niet meer weg met een menukaart zonder vegetarische opties. Wie proactief inspeelt op de groeiende vraag naar plantaardig eten is bezig met de toekomst. Schuif je het vooruit, dan leef je in het verleden."**

### Het varkentje wassen

Voordat Jaap volledig vegetariër werd, probeerde hij van alles om minder en beter vlees te eten. Van kiezen voor biologisch vlees tot alleen nog vlees eten bij het uit eten gaan. "Ik vatte zelfs het wilde plan op om zelf twee varkens te houden. Als negende generatie van een boerenfamilie droomde ik dat ik die varkens op onze boerderij goed zou verzorgen en uiteindelijk zelf zou slachten en opeten. Maar alleen de gedachte al dat ik uiteindelijk de beesten waar ik vijf jaar voor ging zorgen zou moeten slachten, maakte dat ik het niet eens heb geprobeerd."



Op diervrijdag 2010 startte Jaap De Vegetarische Slager. Zijn missie? "Smaakvol vlees creëren, zonder dat daar dieren aan te pas komen." Om écht impact te maken, heeft Jaap slechts één doel voor ogen: "De allergrootste slager ter wereld worden". En zonder het woordje trots in de mond te nemen kan Jaap inmiddels wel toegeven dat hij aardig aan de weg timmert. "Als ik nu door de fabriek rondloop ben ik zo dankbaar. Ik heb de juiste mensen om me heen verzameld om mijn doel te bereiken."

### Echt vlees als maatstaf

Als vleesliefhebber heeft Jaap 'echt vlees' altijd als maatstaf voor zijn producten genomen. "Onze producten moeten niet onderdoen voor dierlijk vlees. Daarbij letten de ontwikkelaars niet alleen op uiterlijk, maar ook op smaak en textuur. Dat laatste is misschien wel de grootste uitdaging. Om de kenmerkende vleestextuur na te bootsen combineren we plantaardige structuren van bijvoorbeeld bonen en granen. Die zorgen er tegelijkertijd voor dat ons vlees een flinke bron van eiwitten is."

### Beter dan echt

Iemand die zich bezighoudt met structureren is fooddesigner Paul Bom. "Eigenlijk is de ontwikkeling te vergelijken met een vrouw in een mannenwereld", zo legt hij uit. "Een vrouw moet in zo'n wereld veel harder werken om hetzelfde aanzien te krijgen. Dat geldt ook voor onze producten. Die moeten beter zijn dan echt vlees om goede reacties te verdienen." Om hun producten te laten concurreren met echt vlees bekijkt Paul de ontwikkeling altijd vanuit een chefs-perspectief. "Ik denk vanuit smaak, structuur en opbouw. Neem bijvoorbeeld een worst. Als ik daar een vegetarische variant van wil maken, duik ik simpelweg met mijn brein in het product. Om te beginnen zit er vlees in een worst. Dat vlees bestaat uit bindweefsel, magere delen en ook vette delen. Voor elk element zoek ik een plantaardige variant. Die elementen mengen wij vervolgens tot een functionele stof zoals plantaardige eiwitten. Dat geeft een mooie binding. Die binding ondersteunen we met zetmeel voor het vettige mondgevoel. De vezel zorgen voor een bepaalde sappigheid en voor de bite. En net zoals dat ook bij andere samengestelde vleesproducten gebeurt, voegen we naast plantaardige aroma's vet toe. En niet te vergeten kruiden en specerijen. Die ingrediënten zijn voor ons net zo belangrijk als bij echt vlees."



Foto: Daphne Ponsteen

## PITABROODJES MET VEGAN MADRAS



voor 10 personen

20 g zonnebloemolie

100 g witte uien, blokjes

15 g Knorr Professional Knoflook Puree

15 g Knorr Professional Gember Puree

1 dl water

750 g Knorr Patak's Madras Curry Saus

850 g Kipstuckjes van De Vegetarische Slager

10 st pitabroodjes

100 g zoetzure rode ui

100 g zoetzure pompoen

150 g granaatappel pitjes

20 g koriander

1 bakje Scarlet Cress

**Bereiding** **curry** Verhit de olie, voeg de uien, knoflook en gember toe en stoof ze zonder te kleuren gaar. Voeg de madrassaus toe en breng het geheel aan de kook. Bak de Vegetarische Slager Kipstuckjes bruin in wat olie en voeg ze aan de curry toe.

**Opmaak** Rooster de pitabroodjes en verdeel ze samen met de madrascurry over de borden. Maak de curry af met het zoetzuur van de rode ui en de pompoen. Garneer met de koriander en de cress.

### Het nieuwe vlees

Om zowel chefs als consumenten te laten zien, proeven en beleven wat er mogelijk is met plantaardig vlees, openden Jaap en Paul samen met conceptmaker Niko Koffeman in april 2018 restaurant De Vleesch Lobby in hartje Den Haag. In dit toegankelijke en smaakvol ingerichte restaurant ontvangen ze vleesliefhebbers in alle soorten en maten: van carnivoor tot veganist. Op de kaarten staan allerlei leuke sharing-gerechten zoals Noduck Springrolls, Accept Gyros en Tonyn à l'Americain.

Jaap: "De Vleesch Lobby is een uitgelezen kans als je altijd al nieuwsgierig bent naar 'het nieuwe vlees'. Daarnaast laten wij zien hoe je plantaardig vlees optimaal bereidt. Want in de bereiding gaat het nog vaak mis. Onze kip moet je als een biefstuk klaarmaken, niet als echte kip. Als je 'm te lang wokt, droogt-ie uit. Het is een kwestie van hete olie, dichtschroeien, een keer omdraaien en klaar."

### Of je worst draait

Het vlees van De Vegetarische Slager is tegenwoordig ook in grootverpakking verkrijgbaar bij de grossier. Jaap: "Bij veel restaurants pronkt het vlees van De Vegetarische Slager al op de menukaart, maar het kan altijd beter. Ons aandeel in de consumentenmarkt is tien keer zo groot. Je merkt dat foodservice toch nog wat behoudender is. Dus dat betekent: werk aan de winkel! Niet alleen chefs moeten daarin een inhaalslag maken, wij als producent ook. Zo werken we hard aan de ontwikkeling van producten waar chefs zelf nog een eigen touch aan kunnen geven. Bijvoorbeeld vegetarisch vlees in deegvorm zodat ze daar zelf een burger of worst van kunnen maken."



Ontdek meer recepten met producten van De Vegetarische Slager op [www.ufs.com/vegetarischelager-recepten](http://www.ufs.com/vegetarischelager-recepten)

# HERKEEMBAAAR

## I N D E H O R E C A

TWEETJES DIE PLAATS  
NEMEN AAN EEN INGEDEKTE  
TAFEL VOOR VIER PERSONEN

DE GAST DIE EEN  
FANTASTISCH STUK VLEES  
DOORBAKKEN BESTELT

EEN LEERLING DIE DE LADES IN  
DE KEUKEN 'SUPERHANDIG'  
OPNIEUW HEEFT INGERICHT

GASTEN DIE TIJDENS DE SPITS VAN  
DE AVONDSHIFT EVENTJES IN DE  
KEUKEN WILLEN KOMEN KIJKEN

EEN STAGIAIR DIE ZICH VOOR DE VIERDE  
KEER IN Z'N VINGERS HEEFT GESNEDEN

DOOR DE STAD LOPEN EN  
BESEFFEN HOE LANGZAAM  
NIET-HORECAMENSEN LOPEN

WANNEER JE TIJDENS TOPDRUKTE GERECHTEN UITLOOPT  
EN AAN TAFEL VRAAGT: "VOOR WIE IS DE CARPACCIO"  
EN DAT IEMAND DAN ROEPT: "VOOR HARRY"

DAT ENE DRANKJE NA WERKTijd  
DAT NOOIT BIJ EENTJE BLIJFT

ZELF ERGENS UIT ETEN GAAN EN  
ALLEEN MAAR NADENKEN OVER  
WAT JE ANDERS ZOU DOEN

DE GAST MET EEN GLUTENVRIJ DIEET  
DIE AAN DE BAR WEL EEN BIERTJE BESTELT

STOOM AFBLAZEN IN DE VRIESCEL  
TIJDENS EEN DRUKKE AVOND

EEN VOLLE SPOELKEUKEN EN  
GEEN AFWASSER TE BEKENNEN

ACCOUNTMANAGERS VAN  
LEVERANCIERS DIE OM 18.00 UUR NOG  
EVEN EEN KOP KOFFIE KOMEN DOEN

DE BONNENROL DIE MIDDEN  
OP DE AVOND LEEG IS

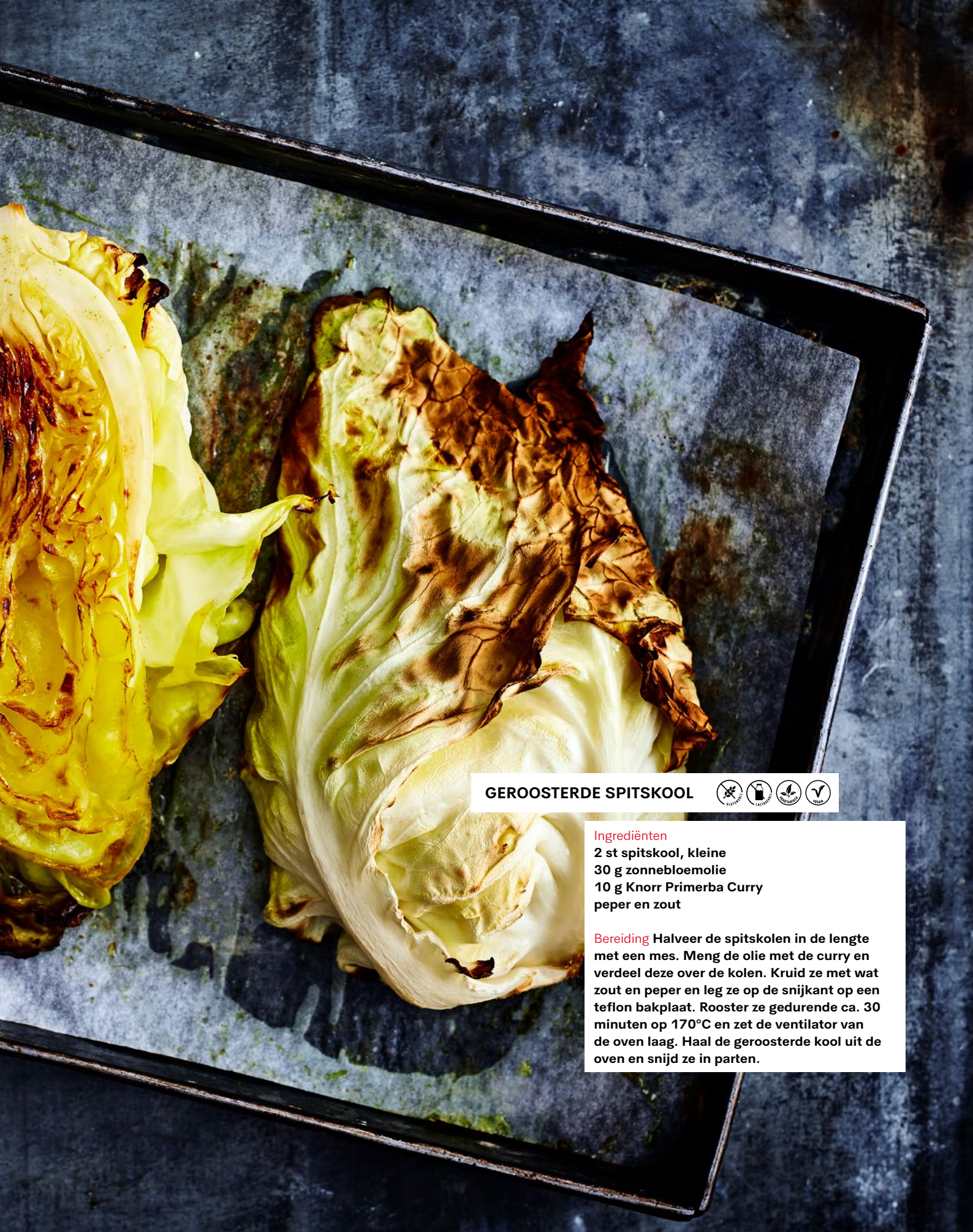
# GRONTJEN

## RECEPTEN

Groenten krijgen steeds vaker de hoofdrol en dat vraagt om creatieve bereidingswijzen en nieuwe vormen van presentatie. De volgende recepten zijn niet alleen de perfecte basis als hoofdcomponent voor vegetarische gerechten, ze zijn ook bruikbaar als toevoeging aan tal van vlees- en visgerechten.

Vergeet het traditionele kopgarnituur of die sidesalad met frietjes. Maak dit seizoen een statement met deze stoere recepten van hele groenten. Het meest verrassende recept van deze serie? Dat kreeg een mooi plaatje op de cover van dit magazine.





## GEROOSTERDE SPITSKOOL



### Ingrediënten

2 st spitskool, kleine  
30 g zonnebloemolie  
10 g Knorr Primerba Curry  
peper en zout

**Bereiding** Halveer de spitskolen in de lengte met een mes. Meng de olie met de curry en verdeel deze over de kolen. Kruid ze met wat zout en peper en leg ze op de snijkant op een teflon bakplaat. Rooster ze gedurende ca. 30 minuten op 170°C en zet de ventilator van de oven laag. Haal de geroosterde kool uit de oven en snijd ze in parten.



## GEBRADEN KNOLSELDERIJ



### Ingrediënten

1 st knolselderij  
100 g Knorr Groentebouillon  
Authentiek Poeder  
5 l water  
150 g roomboter

**Bereiding** Was de knolselderij goed. Maak de groentebouillon en kook hierin de knolselderij gedurende 1 uur. Laat de knol afkoelen in de bouillon. Doe de boter in een braadpan en laat deze smelten. Braad de knolselderij in de oven gedurende 1,5 à 2 uur op 170°C. Arroseeer de knol regelmatig met de boter.





## KOOLRAAP IN ZOUTKORST



### Ingrediënten

500 g bloem  
250 g grijs grof zeezout  
1 st ei  
2,5-3 dl water  
1 st koolraap

**Bereiding** Zet een deeg van de bloem samen met het zout, ei en water. Laat het deeg 30 minuten rusten in de koeling. Rol het deeg uit op 1,5 cm dikte. Schil de koolraap en verpak de deze goed in het deeg. Bak de koolraap in zoutkorst in de oven gedurende 2 uur op ca. 170°C.



## OVENGEROOSTERDE FLESPOMPOEN



### Ingrediënten

2 st flespompoen  
16 st laurierblaadjes  
125 g honing  
50 g malt azijn  
30 g olijfolie  
10 g Knorr Professional Gember Puree  
10 g Knorr Professional Peper Puree  
80 g amandelen  
5 g zout

**Bereiding** Halveer de pompoenen en snijd deze in zoals bij een hasselback aardappel, leg ze op een stuk bakpapier in een braadslede. Halveer de laurierblaadjes en steek deze tussen de pompoen. Doe de honing samen met de azijn, olie, gember, peper en wat zout in een pannetje. Breng het geheel aan de kook en verdeel alles over de pompoenen. Dek de braadslede af met aluminiumfolie en gaar de pompoen gedurende 60 minuten op ca. 200°C. Verwijder de aluminiumfolie en voeg de amandelen toe. Laat de pompoenen met de amandelen gedurende 10 minuten kleuren in de oven.



## GESMOORDE EN GEBAKKEN BLOEMKOOL



### Ingrediënten

5 g tijm  
8 st knoflookteentjes  
4 st citroenschil  
1 st bloemkool  
2,5 dl witte wijn  
5 dl water  
10 g Knorr Groentebouillon  
Authentiek Poeder  
50 g Dijon mosterd  
100 g boter

**Bereiding** Verdeel de tijm, knoflook en de citroenschil in een pan en leg daarop de bloemkool. Breng de witte wijn aan de kook en laat de alcohol verdampen. Voeg het water, bouillonpoeder, mosterd, boter en wat peper toe. Breng het geheel aan de kook en giet alles over de bloemkool in de pan. Dek de pan af met aluminiumfolie en gaar de bloemkool gedurende 60 minuten op ca. 200°C. Verwijder de aluminiumfolie en laat de bloemkool nog even kleuren in de oven.

# vinaigrette: van A tot Z

Verrassende toepassingen  
voor jou en je gast

## Smaaksensatie

Salades doen het beter dan ooit! En een salade kan niet zonder smaakvolle vinaigrette. Wat dacht je van carpaccio van hert met een salade van spruitjes, op smaak gebracht met Hellmann's Citrus Vinaigrette? Of salade met duif en frambozen, verrijkt met Hellmann's Raspberry Vinaigrette? Met een vinaigrette voeg je in een handomdraai extra smaak en frisse tonen toe aan je gerechten.

## Het hele jaar door

Daag jezelf uit en gebruik vinaigrette ook eens in de bereiding van je producten of als basissmaak voor je gerecht. Een vinaigrette leent zich, door de mix van zuren uit de azijn en het vette van de olie, uitstekend als marinade voor vlees- en visgerechten. Daarnaast kunnen de Hellmann's Vinaigrettes, in tegenstelling tot sommige andere vinaigrettes, ook gebruikt worden in warme bereidingen. Bijvoorbeeld om je groente mee in te leggen, of je roast op smaak te brengen. Of blus gerechten ermee af. Vinaigrette is een product voor alle seizoenen: van frisse salades in de zomer tot warme herfstige en winterse gerechten in het koude seizoen.



Deglaceer gebakken rode kool met ui en appel met Hellmann's Raspberry Vinaigrette en creëer extra diepgang in dit winterse bijgerecht.



Breng een bietencoulis op smaak met Hellmann's Sjalot Rode Ui Vinaigrette, perfect om zowel warm als koud te serveren.



Leg dingesneden Granny Smith appelplakjes in met Hellmann's Citrus Vinaigrette. Doe dit bij voorkeur in een vacuümzak zodat de appelschijfjes de smaak maximaal opnemen.



Marineer gebakken shiitakes met Hellmann's Balsamic Vinaigrette, limoenblad en zestes van limoen.



**Weetje:** De Hellmann's Balsamic Vinaigrette en Hellmann's Sesam Soy zijn **veganistisch**. De overige vinaigrettes zijn allemaal **vegetarisch**. Breed inzetbaar en een zorg minder in de keuken!

**HELLMANN'S**  
EST. 1913

# meer doen in minder tijd

Tien tijdbesparende tips voor de keuken

Volgens cijfers van KHN stijgt het kokstekort in 2025 tot gemiddeld 17.000 vacatures. In 2017, toen de eerste signalen van structureel personeelstekort duidelijk werden, waren er nog 6.200 openstaande vacatures. Dat is bijna een verdriedubbeling.

Ook met het enorme personeelstekort staan chefs hun mannetje nog in de keuken. Wil jij toch maatregelen nemen om het jezelf makkelijker te maken en nog efficiënter te werken? Check eens of je deze 10 tips & tricks voor tijdsbesparing al toepast in jouw keuken.

## 1 MISE-EN-PLACE

Het is een open deur maar een goede basis is alles. Denk tijdens je mise-en-place niet alleen aan het koken, maar aan ook de keukenorganisatie zoals het checken van de hoeveelheid papier op de bonnenrol, je voorraad keukendoeken en het klaarzetten van de keukenbenodigdheden en tools per werkstation. Dit scheelt een hoop last minute rondrennen voor jou, maar ook voor je afwasser wanneer het servies begint.

## 2 BEPERK JE HANDELINGEN

Bedenk bij het maken van je nieuwe menukaart uit hoeveel handelingen de bereiding van een gerecht maximaal mag bestaan. Een duidelijke regel hierbij is: *Keep it simple!* Meer stappen betekent meer werk in de keuken en meer wachttijd voor de gast.

## 3 KEUKENROUTING

Kijk eens naar de indeling van je keuken: is deze optimaal ingericht? Kun je het aantal loopmeters van je personeel beperken door de volgorde van de stations aan te passen? Of kun je de koeling of opslag dichterbij plaatsen? Hoe slimmer de routing in de keuken, hoe efficiënter je werkt.

4

**CONVENIENCE PRODUCTEN**

Bespaar een hoop tijd door slim gebruik te maken van convenience producten. De basisproducten die tegenwoordig op de markt komen zijn van hoge kwaliteit en soms zelfs niet te onderscheiden van *homemade*. Kies wat het beste bij jouw keuken past: misschien maak je de jus voor jouw *signature dish* liever zelf, terwijl je voor je buffetgerechten prima uit de voeten kan met een kwalitatieve basisvariant waar je je eigen twist aan geeft. Door deze producten te gebruiken als basis en zelf aan te vullen, krijgen je gasten waarvoor ze naar een restaurant komen: goede service en een uniek gerecht wat ze thuis niet kunnen maken.

5

**SOUS-VIDE GARING**

De gecontroleerde garing van sous-videproducten zorgt voor een kwalitatieve bereiding, zonder dat jij ernaar om hoeft te kijken. De tijd zelf heeft het werk gedaan. Vlak voor het serveren hoef je het gerecht alleen even te verwarmen of geef je het gerecht nog even een krokant korstje mee door het bijvoorbeeld kort te grillen. Daarnaast zijn sous-vide gegaarde producten langer houdbaar. Ideaal dus om mee vooruit te werken.

6

**SLIMME APPARATUUR**

Met slimme apparatuur kun je een hoop tijd besparen. Gebruik apparaten met voorgeprogrammeerde kookprogramma's. Vaak een flinke investering, maar die betaalt zich terug door besparing op personeelskosten. Zet de kosten en baten eens op een rijtje en kijk wat het voor jou kan besparen. Een *Alto-Shaam* kan per dag de plek aan de grill van een personeelslid vervangen. Laat waar mogelijk je apparaten het werk voor je doen.

**INDELING VAN JE OPSLAG**

Kijk na de introductie van een nieuwe menukaart kritisch naar de indeling van je (koel)werkbank en opslag. Hoe efficiënter de indeling, hoe sneller je kunt werken. Groepeer bijvoorbeeld per werkstation en verplaats ingrediënten die niet langer in je menu zitten vanuit de keuken naar de opslag: opeens heb je meer overzicht en alle ruimte voor nieuwe gadgets of spannende ingrediënten.

**TEAMWORK**

Eén team, één taak. Als witte brigade sta je er niet alleen voor. Druk bezig met je mise-en-place en heeft de bediening het nog rustig? Laat ze helpen in de keuken met eenvoudige kleine handelingen, zoals ingrediënten wassen en snijden. Niet alleen gezellig, maar zo doen ze ook weer extra productkennis op.

**PERSENEEL OPLEIDEN**

Niets kost zoveel tijd als nieuwe krachten werven en inwerken. Investeren in je personeel zorgt ervoor dat ze gemotiveerd blijven en steeds beter worden. Door vertrouwen te schenken en ontwikkelingsmogelijkheden aan te bieden, creëer je loyaliteit en ontwikkel je de talenten van je team. Bespreek ambities van je personeel en zoek daarbij bijvoorbeeld aansluitende (online) scholing zoals smaakleer en wijncursussen.

**WEES DE BAAS VAN JE AGENDA**

Manage zelf je agenda en laat je niet leiden door anderen. Sollicitanten die tijdens het diner willen langskomen – oftewel topdrukte – of personeel dat last minute vrij wil vragen? Durf nee te zeggen en plan dergelijke zaken op tijden dat het jou uitkomt.

7

8

9

10



# glutenvrij koken

Van kopzorg naar kans





**“Mag ik echt álles eten?” is de vraag die regelmatig gesteld wordt aan gastvrouw Roely Knorren. Samen met haar man en chef-kok Henk Sikkens runt zij het volledig glutenvrije steakhouse en buffetrestaurant De Steakerij in het Drentse Zuidveld. “Gasten zijn zo dankbaar, ze kunnen eindelijk weer onbezorgd uit eten. Daar doen we het voor.” En zo moeilijk is glutenvrij koken volgens Henk niet...**

#### **Een sausje van eigen meel**

“We hadden al zoveel glutenvrije gerechten op de menukaart dat we begin dit jaar dachten: ah zo lastig is het niet, we gaan volledig glutenvrij.” Eigenlijk hoefden Henk en Roely alleen het brood nog te vervangen door glutenvrij brood en de receptuur van de sauzen is aangepast. Dat laatste was misschien wel de grootste uitdaging, vertelt Henk. “Een lekkere glutenvrije saus maken is niet zo moeilijk, tot je ‘m in de bain-marie zet. Binnen no-time is het net water of zit je saus vol met dikke klonten. Inmiddels gebruik ik voor de binding maismeel. Dat werkt uitstekend. Natuurlijk is het qua smaak anders dan een saus gemaakt met tarwebloem. Maar als je die twee niet direct naast elkaar proeft, merk je het echt niet.”

*“Natuurlijk smaakt een glutenvrije saus anders dan een saus gemaakt met tarwebloem. Maar als je ze niet direct naast elkaar proeft, merk je het echt niet.”*





*"Er komen hier hele partijen eten omdat er één iemand geen gluten mag."*

## Coeliakie & gluten

Het idee van een volledig glutenvrije keuken ontstond toen Henk en Roely ontdekten dat hun dochter de auto-immuunziekte coeliakie had. Henk: "Dan besef je pas hoe moeilijk het is om uit eten te gaan. Een kruisbesmetting zit in een klein hoekje. En als het één keer misgaat in een restaurant, kom je daar als gast met glutenintolerantie nooit meer terug."

- Coeliakie (spreek uit: seu-lia-kie) is een auto-immuunziekte die geactiveerd wordt door het eten van gluten.
- Gluten zijn eiwitten die voorkomen in sommige granen zoals tarwe, rogge, gerst (gort) en spelt.
- Gluten zitten ook in producten die van deze granen zijn gemaakt. Denk aan brood, crackers, pizza, pasta, paneermeel, koek, cake en taart.
- Bij iemand met coeliakie ontstaan door het eten van gluten ontstekingsreacties in het darm-slijmvlies van de dunne darm.
- Iemand die ziek is door het eten van gluten kan last hebben van diarree en verstopping.
- Ook wanneer iemand niet al te veel ziekteverschijnselen heeft kunnen de darmen wel blijvend beschadigen.
- In Nederland heeft 1 op de 100 mensen coeliakie.
- Ongeveer 170.000 Nederlanders hebben de ziekte, maar slechts 20% van de mensen weet dat.

Bron: [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl)

## Geen lasten, maar vaste gasten

Voor Henk en Roely blijkt hun keuze voor een volledig glutenvrije zaak ook omzettechnisch een slim besluit. "Onze omzet is in enkele maanden met 25% gestegen. Bizar toch? Tja, reken maar uit: als 1% van alle Nederlanders coeliakie heeft zijn dat alleen in Drenthe al een kleine 5.000 mensen. En die gaan nooit alleen uit eten. Er komen hier inmiddels hele partijen uit alle windstreken omdat er één iemand geen gluten mag. Laatst nog, oma wilde haar hele familie trakteren, maar ze had een kleindochter met een glutenallergie. Dan komen ze met de complete familie hierheen. Zo kan iedereen onbezorgd genieten."

Roely vult aan: "De gasten met een allergie of intolerantie zijn zo blij en tegelijkertijd verbaasd dat ze eindelijk een keer alles op de menukaart kunnen bestellen. Sommige controleren het ook een paar keer: 'Mag ik echt alles?'. Want ja, ook de desserts zoals de cheesecake en brownie zijn glutenvrij. Dat kom je bijna nergens tegen."

## Glutenvrij is gastvrij

Henk: "Als het gaat om gluten moet je zo oppassen met alles wat je doet in de keuken. Van de opslag tot de bereiding en het serveren. Als je iets niet goed schoonmaakt of even niet goed oplet heb je al kans op kruisbesmetting."

Toch is Henk ervan overtuigd dat je er als ondernemer niet meer omheen kunt. "De groep mensen met een intolerantie of dieetwens groeit. En die gaan zelden alleen uit eten. Natuurlijk is het lastig. Maar het is ook een stukje gastvrijheid. Plus, je trekt een nieuwe lading gasten aan. Je maakt met allergeenvrije opties echt een statement en je onderscheidt je van de buurman. Maar je moet het wel durven!"



# 5 tips om glutenvrij te koken

**Henk benadrukt dat je niet te bang moet zijn om glutenvrije opties op de menukaart te bieden. "Veel chefs zien het als gedoe. Maar het is niet meer werk dan normaal. Je moet gewoon heel gedisciplineerd zijn en goed oppassen." Henk geeft zijn tips voor een glutenvrije(re) keuken:**

## **1. Train je personeel.**

Maak zowel de witte als zwarte brigade erop attent dat ze een intolerantie of dieetwens altijd serieus moeten nemen. Het gaat niet alleen om het serveren van de juiste producten, maar ook om een ijzere discipline in schoonmaak, mise-en-place en persoonlijke hygiëne. De gevolgen voor een gast met een intolerantie kunnen heel groot zijn wanneer zij verkeerde producten binnenkrijgen.

## **2. Zorg voor aparte materialen en apparatuur.**

Schaf bijvoorbeeld een extra oven aan voor het glutenvrije brood. En zorg dat je friet en bittergarnituur in aparte frituren bereidt.

## **3. Controleer de etiketten van de producten die je inkoopt.**

Zo leer je snel en gemakkelijk waar gluten in zitten en waar niet. Zorg wel dat je het etiket blijft controleren, fabrikanten willen de ingrediënten nog wel eens wijzigen. Glutenbevattende granen zijn 1 van de 14 allergenen die wettelijk verplicht benadrukt worden op het productetiket (bijvoorbeeld door hoofdlettergebruik of dikgedrukte tekst).

## **4. Let extra op met producten zoals bloem.**

Bloem stuift gemakkelijk op en belandt zo alsnog in de glutenvrije sectie van je keuken.

## **5. Maak op het buffet een aparte glutenvrije sectie.**

Producten met en zonder gluten moeten op een buffet echt een flink stuk uit elkaar worden gezet. Mensen spetteren en knoeien gemakkelijk of wisselen opscheplepels per ongeluk. Om dat te voorkomen is een fysieke scheiding aan te raden.

*"Je maakt met allergeenvrije opties echt een statement en je onderscheidt je van de buurman."*

1

2

3

4

# keuken gadgets

musthaves voor elke chef

Maak het werken in de keuken nog een stukje slimmer met deze toffe keukengadgets. Van een supersnelle compostmachine tot aan het nieuwste smoke-apparaat, wij presenteren de gaafste tools en gimmicks voor de professionele chef.

5

6

7

8

9

10

### 1. DIGITALE BBQ

Je zou het de Big Green Egg 2.0 kunnen noemen. De **Everdure** is de eerste digitaal bestuurbare barbecue, gemaakt voor outdoor-precisiekoken. Driesterrenchef Heston Blumenthal ontwikkelde deze ingenieuze barbecue. Het basismodel is sinds december verkrijgbaar, maar ook de spin-off versies zoals **The Hub**, **4K** en **Fusion** zijn inmiddels te koop in Nederland. Prijsrange: €€€

### 2. COMPOSTEREN KUN JE LEREN

Bij veel restaurants komt organisch afval terecht in de grijze vuilniszak. Niet echt duurzaam, terwijl gft-resten perfect geschikt zijn voor hergebruik. Zo verwerkt de compostmachine van **Ecocreation** in 24 uur tijd al jouw organisch afval en etensresten tot droge, direct bruikbare compost. Van 1kg afval blijft 150gram compost over. Goed voor je afvalvolume en ideaal voor je eigen groente- en kruidentuin. Prijsrange: €€€

### 3. KLAAR? SCHENKEN MAAR!

Opgestart met een crowdfunding-campagne en ideaal te gebruiken voor het uitschenken van infusies zoals sauzen, bouillons, dressings en siropen. De **Porthole Infuser** is ontwikkeld voor cocktailbereidingen, maar ook goed in te zetten als showelement voor tafelbereidingen. Een mooi cadeau voor je zwarte brigade, hiermee stelen ze ook de show voor de schermen. Prijsrange: €€

### 4. HOLY SMOKE

Met de **Super Aladin** van 100% Chef krijg je de rokerige smaaksensatie van een houtskooloven in elke keuken. Je hebt keuze uit diverse **infused** houtsnippers met smaken als Jack Daniels, amandel, sinaasappel en olijfhout. Omdat je deze ook kunt combineren, zijn de mogelijkheden eindeloos! Prijsrange: €€

### 5. DRUPPEL VOOR DRUPPEL

Nooit meer druppel voor druppel handmatig je eigen 'kaviaar'-bolletjes maken. Met de **Spherificator** van 100% Chef maak je tot twee kilo miniatuur-bolletjes per uur zonder ernaar om te hoeven kijken. Perfect voor tijdsbesparing in je mise-en-place. Prijsrange: €€

### 6. BEN JE MAL

Geef een verrassende **finishing touch** aan jouw signatuurgerechten met je eigen mal. Zet je gasten op het verkeerde been met bijvoorbeeld een oester van chocolade of een hartige sinaasappel. Of promoot je onderneming door een eetbaar logo te presenteren. Bij **Mål Foodshaping** kies je uit bestaande mallen of creëer je een eigen variant. Op de Instagrampagina van chef Marco Tola (@marco\_tola\_) vind je verschillende inspirerende voorbeelden. Prijsrange: €

### 7. ONMISBAAR IN IEDERE KEUKEN

Hij is je grootste vriend. Ruimt je zooi op, zorgt dat je je niet verbrandt en laat die lelijke druppel saus op de rand van het bord op de valreep verdwijnen. De **keukendoek** is misschien wel de meest ondergewaardeerde gadget voor iedere kok. Blauwgeblokt, netjes opgevouwen op een stapeltje in de keuken wacht deze vriend tot jullie samen de avond tot een succes maken. Prijsrange: €

### 8 PERFECT GEPERSONALISEERD

Beloon je team na een drukke zomer met gepersonaliseerde pincetten en koksmessen. Met **lasergraveren** kun je alles kwijt op je keukengadgets, van 'King of the Kitchen' tot 'Prinses Spoel'. Welke eervolle bijnaam je je teamleden ook wilt geven, niemand heeft hierna nog ruzie over het eigendom van jullie tools. Uiteraard ook leuk voor je collega's in de bediening, of je baas. Bijvoorbeeld toegepast op een gepersonaliseerd kelnersmes, of eentje met het logo van de zaak. Prijsrange: €

### 9. POEPLUSJE

Iedereen houdt van kreeft. Zet het op de menukaart en je weet dat het veel besteld gaat worden. En dan begint het, de onaantrekkelijke klus om de kreeft van zijn 'vein', ofwel zijn darmkanaal, te ontdoen. Daar zit niemand op te wachten. Met de **Lobster Deveiner** is dit een makkelijk klusje en hoef je de kreeft niet meer in tweeën te snijden, maar kun je deze ook heel serveren. Prijsrange: €

### 10. PROTECT YOUR GOODIES

Kwalitatieve keukenmaterialen verdienen een stoere behuizing en je favoriete messen misschien nog wel het meest. De **WITLOFT leren messenrol** is hét perfecte item om je messen veilig op te bergen of mee te nemen. Zo blijven ze altijd **sharp en on point**. Prijsrange: €€

Legenda prijsrange

€ = < €100 | €€ = €100 - €200 | €€€ = €200 >

#### Cook & Save

Je kunt deze messenrol (nr. 10) kopen, maar ook gemakkelijk bij elkaar sparen! Met het Cook & Save programma van Unilever Food Solutions spaar je met jouw aankopen voor toffe keukenmaterialen, gadgets, cadeaukaarten of dagjes weg: voor jezelf en jouw team. Op geselecteerde producten van Knorr en Unox vind je Cook & Save punten die je kunt inwisselen voor de mooiste cadeaus. Nog sneller sparen? Plaats je bestelling direct in de Unilever Food Solutions webshop. Je ontvangt dan spaarpunten voor elke uitgegeven euro terwijl de levering en betaling van jouw bestelling gewoon verlopen via je eigen grossier. **Schrijf je nu in voor Cook & Save via [www.ufs.com/cook-save](http://www.ufs.com/cook-save)!** Aanmelden is simpel en kan al binnen 1 minuut. Plaats direct je eerste bestelling en **ontvang tijdelijk een koksmes cadeau**.



**H****I****P****P****E**

# soepen

Nederland staat bekend om stevige (winterse) soepen zoals voedzame snert en troostrijke groentesoep. Maar het kan anders. Inmiddels is onze wereld veel groter geworden, reizen we verder en nemen we nieuwe smaken mee naar huis. Soepvarianties van ver winnen terrein. Wij vonden op verschillende continenten inspiratie voor new-age soepen waarmee je jouw gasten meeneemt op wereldreis in smaak en beleving.

Kruidig, exotisch, vol en spannend. De nieuwe internationale smaken doen het goed in ieder seizoen, zijn enorm veelzijdig (probeer ze bijvoorbeeld eens koud & warm) en verjongen je menukaart door het gebruik van hippe ingrediënten.



## ZOETE AARDAPPEL SOEP MET CHILI EN QUINOA



voor 10 personen

30 g zonnebloemolie

75 g uien

2 g Zwolse Stoof kruiden (Original Spices by Jonnie Boer)

2 g chili flakes

75 g rode paprika

75 g gele paprika

500 g zoete aardappels

1 dl Blue Band Koken & Opkloppen Lactosevrij

1 l water

30 g Knorr 1-2-3 Groentebouillon Poeder

70 g quinoa, gekookt

100 g maiskorrels

150 g perupas (aardappels)

½ bakje Ghoe Cress

chili flakes

**Soep** Verwarm de olie. Smoor de gesneden ui samen met de kruiden en de chili. Voeg de paprika, zoete aardappel, kookroom en het water toe. Breng het geheel aan de kook en voeg de groentebouillon toe. Kook de soep tenminste 15 minuten, tot de aardappels gaar zijn. Pureer de soep met een staafmixer of in een blender. Voeg de quinoa en de mais toe. **Chips** Was de perupas en snijd ze in dunne plakjes op de mandoline. Bak ze afzonderlijk van elkaar op 160°C krokant. **Opmaak** Schep de soep in kommen en serveer met aardappelchips, Ghoe Cress en chili flakes.





**HARIRASOEP  
MET RAS EL HANOUT**

voor 10 personen

- 30 g zonnebloemolie
- 50 g uien
- 50 g bleekselderij
- 50 g wortels
- 10 g Knorr Primerba Knoflook
- 10 g Knorr Professional Gember Puree
- 8 g ras el hanout
- 2 g chili flakes
- 2 g kurkuma
- 50 g tomatenpuree
- 40 g oranje linzen
- 300 g gepelde, gepureerde tomaten
- 0,7 l water
- 20 g Knorr 1-2-3 Groentebouillon Poeder
- 100 g kikkererwten
- 8 g citroensap
- 10 g koriander
- 10 g gezouten citroenschil

**Bereiding** Verwarm de olie. Smoor de gesneden ui samen met de bleekselderij, wortel, knoflook, gember, ras el hanout, chili flakes en de kurkuma. Voeg de tomatenpuree, linzen, tomatencoulis en het water toe. Breng het geheel aan de kook en voeg de groentebouillon toe. Kook de soep tenminste 15 minuten, tot de linzen gaar zijn. Voeg de kikkererwten toe en breng op smaak met het citroensap. **Opmaak** Schep de soep in borden en garneer met gehakte koriander en fijngesneden gezouten citroenschil.



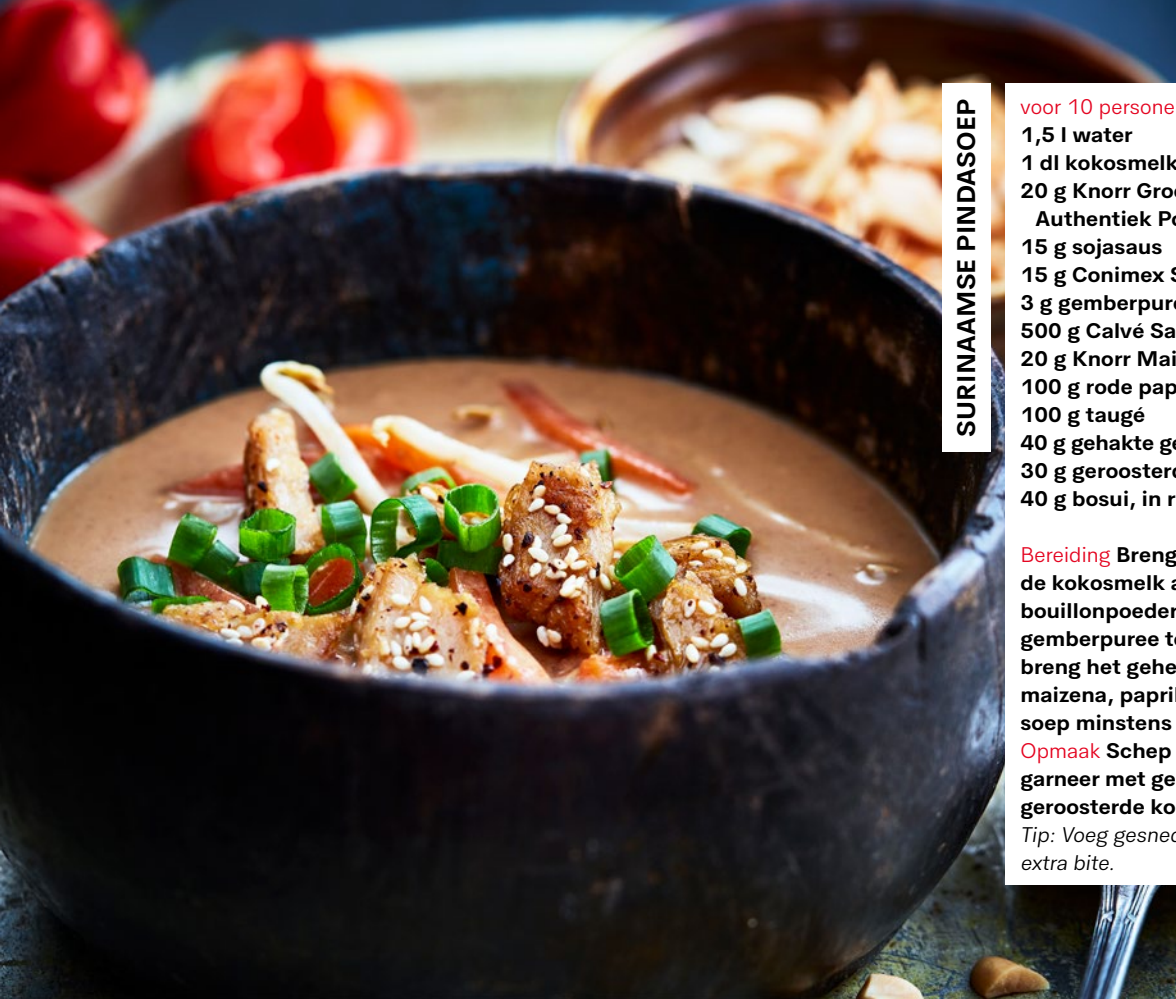
**TOM KHA KAI**

voor 10 personen

- 30 g zonnebloemolie
- 55 g galanga
- 60 g citroengras
- 6 g djeroek poeroet
- 8 g Knorr Professional Knoflook Puree
- 20 g Thaise rode currypasta
- 20 g limoensap
- 10 g fish sauce
- 7 dl kokosmelk
- 1,2 l water
- 24 g Knorr Kippenbouillon Authentiek Poeder
- 4 kippendijen
- 45 g Knorr Maizena Express Blank
- 2 g koriander
- 1 bosui
- ½ bakje shiso purper
- ½ bakje shiso green
- 20 g chiliolie

**Bereiding** Verwarm de olie. Smoor de galanga samen met het citroengras, djeroek poeroet, knoflook en de rode currypasta. Voeg het limoensap en de vissaus toe en vervolgens de kokosmelk en het water. Breng het geheel aan de kook en voeg de kippenbouillon en de kippendijen toe. Kook de soep 25 minuten, passeer, bind af met de maizena en voeg de koriander toe. Pluk de kippendijen en voeg het vlees toe aan de soep. **Opmaak** Schep de soep in kommen en maak af met julienne van bosui, shiso en chiliolie.





## SURINAAMSE PINDASOEP

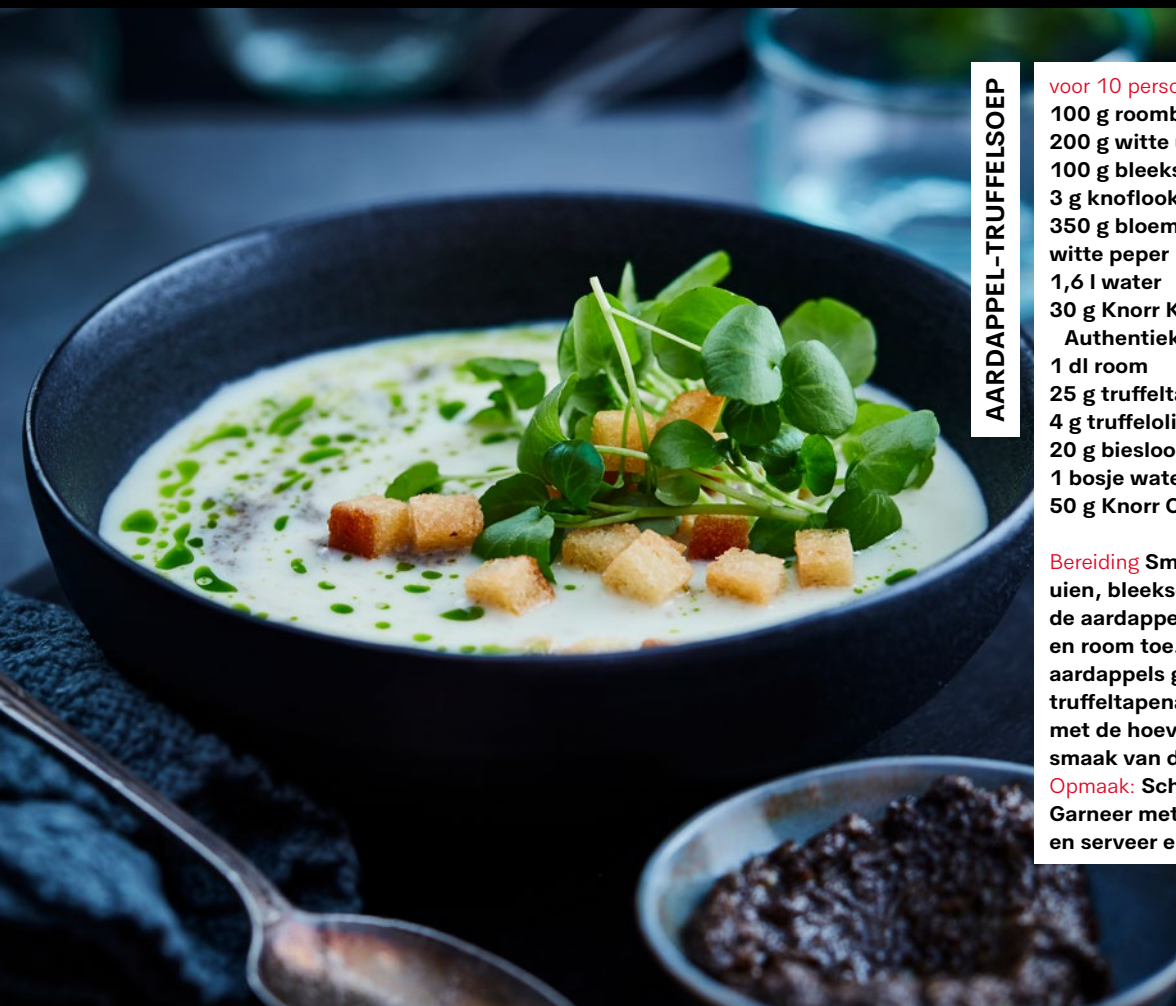
voor 10 personen

- 1,5 l water
- 1 dl kokosmelk
- 20 g Knorr Groentebouillon Authentiek Poeder
- 15 g sojasaus
- 15 g Conimex Sambal Oelek
- 3 g gemberpuree
- 500 g Calvé Satésaus Pasta
- 20 g Knorr Maizena Express Blank
- 100 g rode paprika, in reepjes
- 100 g taugé
- 40 g gehakte geroosterde pinda's
- 30 g geroosterde kokos
- 40 g bosui, in ringetjes

**Bereiding** Breng het water samen met de kokosmelk aan de kook en voeg de bouillonpoeder, sojasaus, sambal en de gemberpuree toe. Voeg de satésaus toe en breng het geheel weer aan de kook. Voeg de maizena, paprika en taugé toe en laat de soep minstens 5 minuten rustig koken.

**Opmaak** Schep de soep in kommen en garneer met gehakte geroosterde pinda's, geroosterde kokos en verse bosui.

*Tip: Voeg gesneden waterkastanjes toe voor een extra bite.*



## AARDAPPEL-TRUFFELSOEP

voor 10 personen

- 100 g roomboter
- 200 g witte uien
- 100 g bleekselderij
- 3 g knoflook
- 350 g bloemige aardappels
- witte peper
- 1,6 l water
- 30 g Knorr Kippenbouillon Authentiek Poeder
- 1 dl room
- 25 g truffeltapenade
- 4 g truffelolie
- 20 g bieslookolie
- 1 bosje waterkers
- 50 g Knorr Croutons Naturel

**Bereiding** Smelt de boter. Smoor de witte uien, bleekselderij en knoflook. Voeg de aardappels, peper, water, bouillon en room toe. Kook de soep tot de aardappels gaar zijn. Pureer en voeg de truffeltapenade en truffelolie toe. Let op met de hoeveelheid olie: te veel doet de smaak van deze soep geen goed.

**Opmaak:** Schep de soep in kommen. Garneer met bieslookolie en waterkers en serveer er wat croutons bij.

A large bonfire is the central focus, with bright orange and yellow flames rising from a dark metal barrel. In the background, several people are visible, some looking towards the fire. A stack of firewood is on the right, and a wooden structure is partially visible. The scene is outdoors at night or dusk.

Jord Althuisen speelt met vuur...

# groente is geen vlees

Denk je aan Jord Althuisen, dan denk je al snel aan robuuste barbecuegerechten met grote stukken vlees. Maar die tijd is écht voorbij, volgens de oprichter van cateringbedrijf Smokey Goodness. "Ik ben juist een allrounder. Mijn specialiteit is het hele jaar door koken op vuur. Het draait voor mij om de pure bereiding. Het idee dat je alleen in de zomer, of alleen met vlees, kunt barbecueën is echt een cliché. Een cliché dat ik graag doorbreek met verrassend smaakvolle zomerse én winterse bereidingen van groenten en fruit."



### **Om te beginnen...**

"Hou op met denken dat groente die je op de barbecue bereidt op vlees moet lijken. Of dat het vlees moet vervangen. Natuurlijk lijkt een goed gerookte watermelon qua structuur een beetje op vlees, maar het blijft een stuk fruit. Het zal nooit dezelfde structuur en mondbeleving geven als een medium gebakken biefstuk. En dat moet je ook niet willen. Heeft een gast trek in de smaak, structuur en stevigheid van vlees, dan moet-ie lekker vlees bestellen."

### **Duidelijke taal. Wat nu?**

"Laat het idee van groente als vleesvervanger los. Ontdek groenten en fruit als ingrediënten om een unieke smaakbeleving te creëren die prima kan concurreren met het component vlees of vis op een bord."

*"Denk niet in het missende vleescomponent, maar denk vanuit harmonie, smaak en structuur. Die elementen kun je perfect inkleden met groenten."*



**Hoe bouw ik een mooi gerecht zonder vlees op?**

“Zie een groentegerecht als een harmonie tussen smaak en structuur. Heb je een zachte structuur, zoals een groentepuree, dan is het lekker om daar iets droogs en crunchy bij te serveren, zoals geroosterde pitten of gedroogde prei. Heb je een vette bonenschotel, dan wil je daar iets fris of zuurs bij hebben zoals ingemaakte ui of rode peper. Denk dus niet in het missende vleescomponent, maar denk vanuit harmonie, smaak en structuur. Die elementen kun je perfect inkleden met groenten.”

**Oké, denken vanuit harmonie. Leg uit!**

“Een goed barbecuegerecht heeft een perfecte balans van smaken en texturen. Dat geldt voor vlees, maar voor groenten precies zo. Laat ik het illustreren met een voorbeeld. Ik start bijvoorbeeld met de mooie najaarsgroente pompoen. Die ga ik blakeren in de kolen. Net zo lang tot deze helemaal zwart is. Als ik 'm dan doormidden snijd, heb ik lekker zacht rokerig vrucht vlees. Daar past iets smeuijs bij, zoals zachte geitenkaas. Maar daarmee zijn we er nog niet. Voor een lekkere crunch gooi ik er wat geroosterde pompoenpitten overheen. Als frisse toets kies ik voor ingelegde peper. En als afsluiter wil ik nog wat kruidigheid toevoegen, dus kies ik voor verse koriander. Klaar, een perfect groentegerecht volledig in harmonie.”

**Welke groenten zijn lekker om te roosteren?**

“Alle groenten lenen zich voor de barbecue. Maar je moet wel beseffen dat koken met vuur meer is dan alleen roosteren. Niet alles is geschikt om te grillen. Dat is een kwestie van trial-and-error. Ga lekker experimenteren met het moois dat de verschillende

seizoenen te bieden hebben. Zo ontdek je per groente welke bereidingsmethode het beste is.”

“Er zijn groenten die je beter niet kunt grillen. Rode bieten bijvoorbeeld, die zijn daar veel te hard voor. Maar ze zijn wel perfect om te poffen tussen de hete kolen. Heerlijk! Denk dus goed na: wil ik een bite, wil ik het smeuijg of wil ik juist een rokerige smaak? En welke bereidingswijze past daarbij? Als je wortels hebt, wil je die graag een beetje al dente serveren, maar er mag best wel een grillrandje van het vuur opkomen. Zorg dan dat je 'm eerst pekelt en daarna kort grilt.”

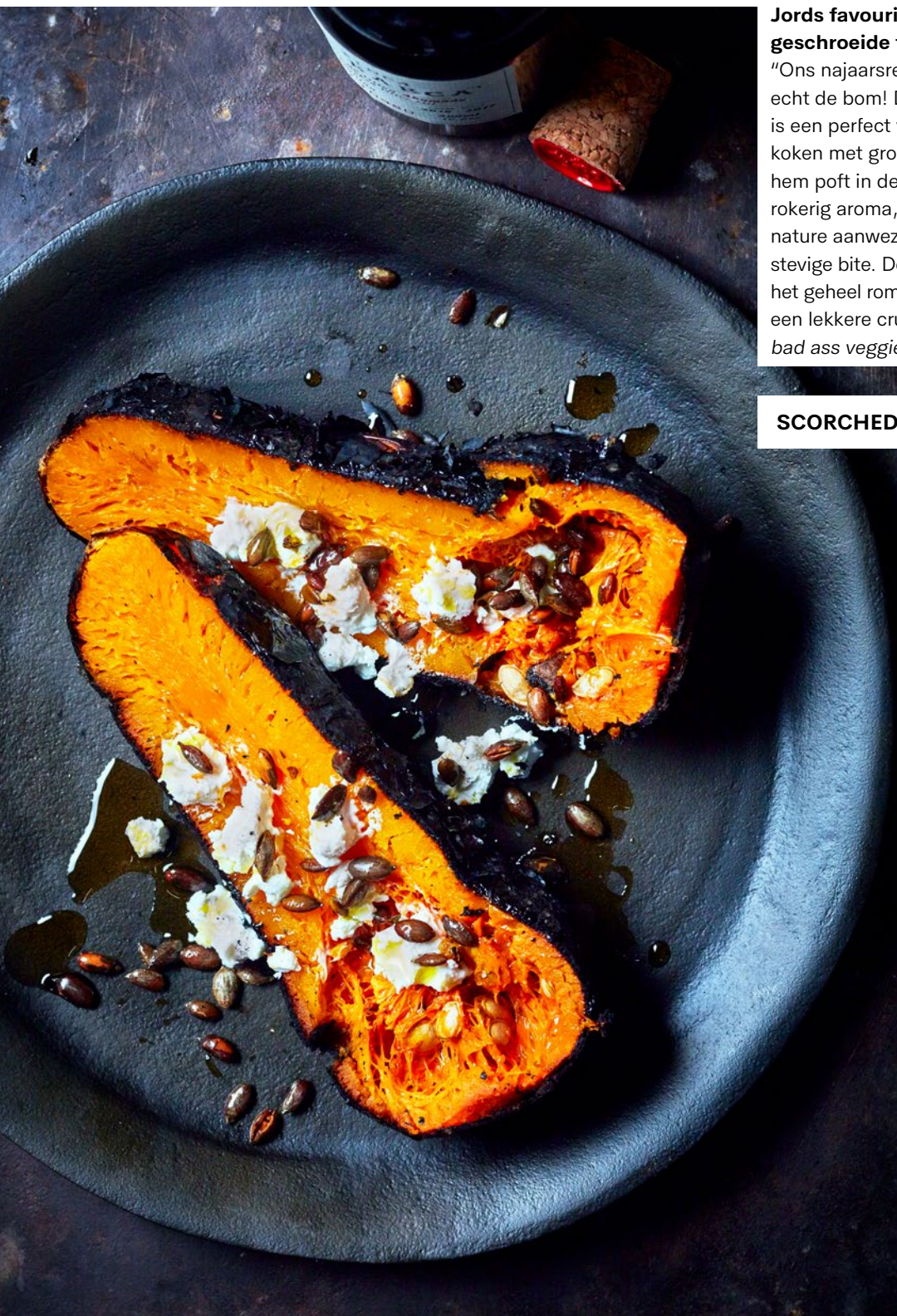
**Hoe ontdek jij al die technieken?**

“Dat is een kwestie van doen. Ik heb ook heel veel dingen gemaakt die echt niet lekker zijn. Sommige groenten, zoals groene asperges, worden niet lekkerder als je ze gaat roken. Probeer dus vanuit het product zelf te denken en verder gewoon lekker te experimenteren. In principe kan alles met groenten: van grillen en blakeren tot schroeien en branden.”

“Poffen is overigens ook een hele mooie techniek. Daarbij blaak je de schil van groenten zoals uien of aardappels. Dan krijg je die gebrande smaak die diep in het vrucht vlees trekt. Als je dat zachte vrucht vlees er dan uitlepelt, heb je een intense barbecuesmaak in je product.”

**Waar doe jij je inspiratie op?**

“Ik reis en praat veel. Heel veel. Ik spreek chefs, producenten, boeren. Ik vraag hen alles wat ik wil weten over hun *signature dish*. Die inspiratie neem ik weer mee naar Nederland en dan probeer ik er zelf weer wat nieuws van te maken. Ik neem nooit iets een-op-een over. Dat werkt in mijn optiek niet. Je moet er altijd iets eigens van maken dat past bij jouw zaak en jouw gasten.”



### Jords favoriete:

#### geschroeide flespompoen

"Ons najaarsrecept met flespompoen is echt de bom! Deze heerlijke vlezige vrucht is een perfect voorbeeld van hoe ruig koken met groenten kan zijn. Doordat je hem poft in de schil krijgt hij een heerlijk rokerig aroma, karamelliseren de van nature aanwezige suikers en creëer je een stevige bite. De smeuijge geitenkaas maakt het geheel romig, terwijl de pompoenpitten een lekkere crunch toevoegen. Kortom: *bad ass veggies* in smaak en textuur."

### SCORCHED PUMPKINS

voor 4 personen

2 flespompoenen

80 g pompoenpitten

3 el olijfolie

3 el Smokey Goodness Cheeky Chicken BBQ-kruiden (of een andere frisse BBQ-rub)

150 g zachte geitenkaas

4 el gerookte olijfolie

grof zeezout en versgemalen

zwarte peper

verse koriander

**Benodigheden** een berg hete kolen

**Duur** 2 uur

**Bereiding** Stook een groot vuur in je vuurschaal of BBQ en creëer een berg gloeiende kooltjes. Schik de flespompoenen in hun geheel tussen de kolen en rooster ze *caveman style* onder af en toe omdraaien in circa 2 uur gaar. Let erop dat als je met een tang werkt, je de zachter wordende pompoen niet beschadigt of inprikt. De pompoenen zijn gaar als ze zacht aanvoelen maar nog wel een beetje weerstand bieden. Meng ondertussen de pompoenpitten met de olijfolie en Cheeky Chicken BBQ-kruiden en bak ze in een pan krokant – niet op te hoog vuur, anders verbranden de in de BBQ-rub aanwezige suikers. Pak de gare pompoenen uit de kolen en snijd ze in de lengte doormidden. Brokkel de verse geitenkaas in kleine stukjes en verdeel deze net als de gerookte olijfolie en krokant gebakken pompoenpitten over de opengesneden pompoenen. Bestrooi tot slot licht met grof zeezout en versgemalen peper.



# lactosevrij = gastvrij

## Koken zonder lactose

**Wist je dat ongeveer 2% van de Nederlandse bevolking een vastgestelde lactose-intolerantie heeft? En dat het werkelijke aantal mensen met een bepaalde mate van lactose-intolerantie geschat wordt op 2½ miljoen? Een goede reden om daar op de juiste manier op in te spelen.**

### WAT IS LACTOSE-INTOLERANTIE?

Lactose – ook wel melksuiker genoemd – is een suiker die voorkomt in zuivelproducten. Om lactose te verteren is het enzym lactase nodig, dat in de dunne darmwand wordt aangemaakt. Wanneer iemand geen of onvoldoende lactase aanmaakt, wordt de lactose niet goed verteerd. Als daardoor klachten ontstaan spreken we van een lactose-intolerantie. Veelvoorkomende klachten zijn een opgeblazen gevoel, diarree en buikpijn. Neem een lactose-intolerantie daarom altijd serieus.

Hoewel een intolerantie niet hetzelfde is als een allergie, kunnen klachten veel ongemak geven. De mate waarin mensen overgevoelig zijn kan variëren. De meeste gasten met een lactose-intolerantie kunnen minimale hoeveelheden lactose verdragen. Zo heb je lactosevrije producten (geen lactose), maar ook lactosearme. Als op de verpakking 'kan sporen van lactose bevatten' staat, is dat in de meeste gevallen geen probleem. Ga er echter nooit van uit dat lactosearm wel zal voldoen; check de mate van intolerantie altijd even met de gast.

### Zit dáár ook melk in?

Lactose kan ook voorkomen in producten waarin melk, melkpoeder of bepaalde bestanddelen uit melk zijn verwerkt. Denk aan worsten, vleeswaren, sauzen en soepen, maar ook aan brood, banket, snacks of zoutjes. Let extra op met luxe brood. Luxe broden zoals krentenbrood, croissants en brioche bevatten vaak roomboter, room en melk en zijn daarmee niet geschikt bij lactose-intolerantie. Brood dat met water en plantaardige smeervetten bereid is kan wel. Ook hier geldt: **Check altijd de verpakking!**

### INTOLERANTIE of ALLERGIE?

Een allergie betekent dat het afweersysteem een abnormale reactie geeft als iemand een bepaald eiwit binnenkrijgt. Een lactose-allergie bestaat niet, aangezien lactose een suiker en geen eiwit is. Wat wel bestaat is een **koemelkallergie**: dan reageert het lichaam op eiwit uit koemelk. Zeer kleine hoeveelheden van dit eiwit kunnen al voor heftige allergische reacties zorgen. In extreme gevallen kan een koemelk-allergie zelfs levensbedreigend zijn.

### Waarmee vervang ik lactosehoudende producten?

Lactosehoudend product	Vervanger (lactosevrij/lactosearm)*
(Room)boter	Ghee (geklaarde boter) of plantaardige smeervetten zoals margarine, kokosolie, santen (kokosboter)
Koeien-, geiten- en schapenmelk	Lactosevrije melk of plantaardige alternatieven zoals soja-, haver-, kokos-, rijst- of amandelmelk
Crème fraîche, zure room, yoghurt, kwark	Lactosevrije yoghurt en kwark of plantaardige alternatieven zoals soja-, haver-, kokos-, rijst- of amandelyoghurt
Slagroom en koksroom	Lactosevrije room, koksroom of plantaardige alternatieven zoals soja- en kokosroom
Jonge en jong belegen kaas, zachte en verse kazen zoals hüttenkäse, brie, mozzarella, feta en roomkaas	Harde en oude kazen zoals taleggio of parmezaan, gorgonzola en oude Goudse kaas (door het lange rijpingsproces zijn de melksuikers al afgebroken)

\*Controleer altijd de verpakking voor exacte informatie

(Plant)aardiger eten

# yes ve-gan

**Plantaardig eten is behoorlijk hot. Begin 2019 schatte de Nederlandse Vereniging voor Veganisme (NVV) het aantal veganisten op ruim 121.000. En de gastengroep die voor vegan kiest wordt alsmaar groter. Kortom: dit is het moment voor chefs en foodprofessionals om op deze trend in te spelen. Want: yes ve-gan!**

## VEGAN versus LACTOSEVRIJ

### Is vegan altijd lactosevrij?

Veganisten eten uitsluitend plantaardig voedsel. Daarom eten en drinken ze geen dierlijke zuivel. Dat maakt een vegan dieet automatisch een lactosevrij dieet. Let altijd goed op bij inkoop van voorverpakte producten: ook al zit er geen lactose in de ingrediënten, dit betekent niet dat het product lactosevrij geclaimd mag worden. Door kruiscontaminatie tijdens het productieproces kan er ongewild lactose in het product komen. Het kan dat dit voor patiënten met lactose-intolerantie geen probleem is, maar dat een veganist hier wel bezwaar tegen heeft. Je kunt aan het einde van de ingrediëntenlijst zien of er mogelijk sporen van lactose in het product te vinden zijn.

### Lactosevrij is niet altijd vegan

Hoewel een veganistisch dieet dus ook lactosevrij is, is het omgekeerde niet per se waar. Lactosevrij betekent dat er geen melksuiker in het product zit. Maar daarmee kan er nog wel dierlijk melkeiwit, of een ander dierlijk product (zoals honing) in verwerkt zijn. Lactosevrij is dus niet per definitie veganistisch.

### Een veganistisch dieet is een keuze, een lactose-intolerantie niet

Het grootste verschil tussen beide is misschien wel de keuze. Een veganistisch dieet is een voorkeur waar je als chef-kok uiteraard rekening mee dient te houden. Een lactose-intolerantie is een lichamelijke afwijking en kan nare gevolgen hebben voor iemand die iets verkeerd eet.

## VEGAN, VEGA OF FLEXI: WIE EET WAT?

- **Veganist:** eet, drinkt en gebruikt geen enkel dierlijk product (volledig plantaardig dieet).
- **Vegetariër:** eet geen vlees en vis, maar wel kaas, eieren en melkproducten.
- **Pescotariër:** eet geen vlees maar wel vis (en andere zeedieren), kaas, eieren en melkproducten.
- **Flexitariër:** eet bewust minder vlees en vis.

## Waarmee vervang ik niet-veganistische producten?

Niet vegan	Vegan vervanger
(Room)boter	Plantaardige smeervetten zoals margarine, kokosolie, santen (kokosboter)
Koeien-, geiten- en schapenmelk	Plantaardige alternatieven zoals soja-, haver-, kokos-, rijst- of amandelmelk
Crème fraîche, zure room, yoghurt, kwark	Plantaardige alternatieven zoals soja-, haver-, kokos-, rijst- of amandelyoghurt
Slagroom en koksroom	Plantaardige alternatieven zoals soja- en kokosroom
Kaas	Vegan kaas, tofu, noten, edelgistvlokken
Eieren	Hartig gerecht: 2el maizena + 2el water, of opgeklopt kikkererwtenvocht Zoet gerecht: 50gr appelmoes of gepureerde banaan
Gelatine	Agar-agar
Bouillon	Groentebouillon, misopasta, zeewier
Mayonaise	Veganistische mayonaise
Honing	Suiker, agavesiroop, ahornsiroop
Vlees	Bonen, peulvruchten, noten, tofu, tempé, veganistische vleesvervangers

## Nieuw: Hellmann's Vegan!

Met Hellmann's Vegan kunnen ook veganisten genieten van de onmiskenbare rijke smaak van Hellmann's! En natuurlijk is ook deze variant, zoals je dat van Hellmann's sauzen gewend bent, glutenvrij.



### Benieuwd?


Vraag dan nu jouw **gratis sample** aan op [www.ufs.com/vegan](http://www.ufs.com/vegan)



Voor deze actie geldt op=op

# product inspiratie

Nieuwe ingrediënten goed voor mens en milieu



**Wist je dat 75% van de huidige voedselvoorraad afkomstig is van slechts 12 plant- en 5 diersoorten? En dat slechts 3 van de 12 plantsoorten (rijst, mais en tarwe) verantwoordelijk zijn voor bijna 60% van de calorie-inname uit planten in het menselijk dieet? Ondanks dat er tussen de 20.000 en 50.000 eetbare plantensoorten bekend zijn. Dat kan dus gevarieerder!**

Wij verzamelden 10 ingrediënten\* waar jij als chef je creativiteit mee uitdaagt. De vraag naar gezond en duurzaam vanuit je gasten stijgt en met deze ingrediënten speel je op beide behoeftes in. Deze ingrediënten zijn overigens niet zomaar geselecteerd. Ze zijn onder andere gekozen op basis van voedingswaarde, heerlijke smaak, lage impact op het milieu én zijn nog redelijk onbekend. Verras je gast en ga aan de slag met deze bijzondere producten.

\* Future 50 Foods rapport. WNF & Knorr, 2019.  
Geraadpleegd via [www.knorr.com/uk/future50report](http://www.knorr.com/uk/future50report).





## laver zeewier

**SMAAK** Rijke umamismaak.

**HERKOMST** De kusten van de VS, Europa, Hawaï, Filipijnen en Japan.

**OMSCHRIJVING** Algen groeien in zeeën of andere wateren en zijn rijk aan calcium, jodium, magnesium en ijzer. Ze zijn verantwoordelijk voor de helft van alle zuurstofproductie op aarde en doen daarmee ook iets terug voor het milieu.

**WAT KUN JE ERMEE?** Laver zeewier, beter bekend als 'nori', wordt in de Japanse keuken veel gebruikt voor sushi. Daarnaast kan laver gedroogd ook dienst doen als hartige snack of als topping in soepen of salades. In Wales garen ze de laver langzaam en serveren ze het gekruid op geboterde toast. Een smaakvol alternatief voor brood met kruidenboter.



## nopales

**SMAAK** Vergelijkbaar met groene asperges of groene bonen.

**HERKOMST** Mexico.

**OMSCHRIJVING** Nopales zijn familie van de cactus en staan ook wel bekend als prickly pear of cactus pear vanwege de vorm. Ze groeien vooral in droge klimaten met weinig water. De voedingswaarde zit in de bloem, de scheuten die vanaf de stam groeien en de olie die uit de cactus komt.

**WAT KUN JE ERMEE?** De nopal is laag in calorieën en hoog in vezels en daarmee geschikt voor voedzame en gezonde maaltijden zoals salades en soepen. Kook de nopal wel even vooraf. Het fruit en de bloemen zijn rauw te eten, of kun je verwerken tot verfrissende sappen of jam. Dit ingrediënt vind je terug in de Mexicaanse keuken.

**SMAAK** Mild, zoet en nootachtig.

**HERKOMST** Japan.

**OMSCHRIJVING** Adzukibonen zijn rijk aan eiwitten en vezels en makkelijker te verteren dan de meeste andere bonen. Ze doorstaan grote droogtes, hebben weinig water nodig en zijn daarmee weinig belastend voor het milieu.

**WAT KUN JE ERMEE?** De kleine bruinrode bonen zijn perfect voor toppings in soepen of gemengd met rijst als bijgerecht. In Azië gebruikt men ze voornamelijk in zoete snacks en desserts.



## adzuki



## hennepzaad

**SMAAK** Subtiel, nootachtig.

**HERKOMST** Oorspronkelijk uit Centraal-Azië maar inmiddels over de hele wereld verbouwd.

**OMSCHRIJVING** Hennepzaad staat in Nederland al langer bekend als superfood. De hennepplant groeit snel en doet het goed op diverse ondergronden. Daarnaast zijn er geen pesticiden en bemesting nodig om de plant goed te laten groeien. Hennepzaad zit vol met vezels, eiwitten en ijzer.

**WAT KUN JE ERMEE?** Door de nootachtige smaak is hennepzaad een goed alternatief voor pijnboompitten in bijvoorbeeld salades. Daarnaast is hennep bruikbaar als poweringrediënt in smoothies of sappen.

**SMAAK** Licht pittig, de lichtzoete ondertoon is te vergelijken met die van sperziebonen.

**HERKOMST** Ethiopië, tegenwoordig wordt het in bijna alle subtropische gebieden verbouwd.

**OMSCHRIJVING** Okra is een van de meest droogte- en hittebestendige groenten in de wereld. Het is een goede bron voor onder andere vitamine A, B, ijzer en vezels.

**WAT KUN JE ERMEE?** Okra gaat goed samen met kruidige smaken en gerechten. Eenmaal gekookt, verandert de okra in een kleverige vloeistof. Hierdoor is het uitermate geschikt als binder voor soepen en stoofpotjes. Gefrituurd als tempura is okra een lekkere optie voor de borrelplank.



## okra



## maitake

**SMAAK** Mild, nootachtig.

**HERKOMST** Oorspronkelijk Zuid-Amerika, inmiddels gecultiveerd in Oost-Azië, Afrika en Griekenland.

**OMSCHRIJVING** Amaranth is een glutenvrij alternatief voor tarwe dat wordt verbouwd voor de zaden en bladeren. De zaden hebben een hoog eiwitgehalte.

**WAT KUN JE ERMEE?** Door de bindende en bijna kleverige structuur na het koken, is amaranth zeer geschikt voor verwerking in soepen en risotto's. Gepoft is het lekker als snack voor op de borrelplank.



## amaranth



## moringa

**SMAAK** Sterke aardse smaak.

**HERKOMST** China en Japan.

**OMSCHRIJVING** De maitake, ook wel eikhaas, is familie van de paddenstoel en groeit voornamelijk in China, Japan en delen van Amerika. Net als andere paddenstoelsoorten zit deze variant bomvol vitamine B en is het een plantaardige bron van vitamine D.

**WAT KUN JE ERMEE?** De rijke aardse umamismaak van de maitake zorgt dat de smaak van andere ingrediënten versterkt wordt. Deze paddenstoel is daarom ideaal als smaakmaker in omeletten, stoofpotjes, wokgerechten en sauzen.

**SMAAK** Kruisiging tussen asperges, broccoli en spinazie.

**HERKOMST** Origineel uit Midden- en Zuid-Amerika maar inmiddels over de hele wereld in gebruik.

**OMSCHRIJVING** Met het vruchtvlees en de pitten zijn we al langer bekend, maar pompoenbladeren laten we vaak links liggen. De bladeren van de pompoen zijn echter een goede bron van ijzer en vitamine K en smaken ook lekker. Zonde dus om ze weg te gooien en te verspillen.

**WAT KUN JE ERMEE?** De verse bladeren zijn ideaal voor salades. Stoom of sauteer je de bladeren, dan komt de zoetheid naar boven. Een fijne tegenhanger bij gerechten met bittere componenten.

**SMAAK** Muskus, aards, nootachtig.

**HERKOMST** Schorseneren

komen oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied maar werden al in de 16e eeuw naar de Lage Landen geïmporteerd.

**OMSCHRIJVING** Schorseneren

scharen we in Nederland onder de 'vergeten groenten', dankzij de opkomst van deze trend won de schorseneer weer aan populariteit. Voordeel van schorseneren is dat deze wortel weinig voedingsstoffen uit de bodem onttrekt. De groente is rijk aan onder andere calcium, vitamine B1 en ijzer.

**WAT KUN JE ERMEE?** Vervang de

aardappel in puree of friet voor schorseneren of gebruik het als binder in soepen en stoofpotjes.



pompoen-  
bladeren

**SMAAK** Lichtzoet en kruidig, vergelijkbaar met tarwegras.

**HERKOMST** Moringa komt vooral in tropische en subtropische gebieden voor maar wordt nu ook in Nederland gekweekt door Moringa's Finest.

**OMSCHRIJVING** De Moringaboom groeit in zijn natuurlijke omgeving zo'n 12 meter hoog en overleeft ook jarenlange droogtes. De bladeren bevatten hoge dosis vitaminen, mineralen en eiwitten.

**WAT KUN JE ERMEE?** Gebruik de bladeren in frisse smoothies of sappen in de zomermaanden, of trek er thee van. De stelen zijn een smakelijke toevoeging in curry's en soepen.



schorseneren

# kies en word gekozen

Hoe Wijnrestaurant Mes Amis  
personeel vindt & bindt

Met het groeiende  
personeelstekort in de  
horeca is het vinden  
van nieuw personeel  
lastig. En het  
behouden ervan  
is nog moeilijker.  
Want niet alleen de  
eisen en voorwaarden  
groeien mee, ook de  
concurrentie tussen  
horecazaken onderling  
is moordend.

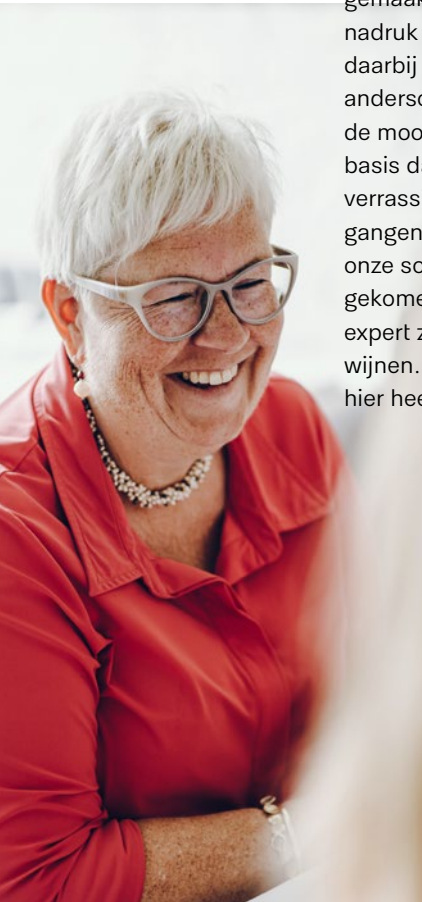
“Een werkzoekende  
chef kan eisen wat  
ie wil. Zegt de ene  
ondernemer ‘nee’,  
dan is er vast wel  
een volgende die ‘ja’  
zegt.” Toch maakt  
Patriek Doelen,  
die samen met zijn  
moeder Annaline  
Wijnrestaurant  
Mes Amis in  
Maastricht runt,  
zich geen zorgen.  
“Het draait echt niet  
alleen om een goed  
salaris...”



### Wees authentiek

"Voor jonge professionals die op zoek zijn naar een toekomst in de horeca, die kennis willen vergaren en zichzelf ontwikkelen, wegen het concept en de mensen achter de zaak zwaarder dan een lekker salaris alleen. Als je meegaat met de tijd, oprecht luistert naar je mensen en ze genoeg uitdaging en vernieuwing biedt, is het vinden en binden een stuk makkelijker."

"Ik wil niet zeggen dat je concept uniek moet zijn, maar je moet wel ergens voor staan. Potentieel personeel moet getriggerd worden om bij jou te willen werken." Patriek en zijn moeder hebben hele duidelijke keuzes in hun zaak gemaakt. "Bij veel restaurants ligt de nadruk op het eten en wordt de wijn daarbij gekozen. Mes Amis doet dat andersom. Mijn moeder selecteert de mooiste wijnen uit de regio en op basis daarvan stelt de keuken het verrassingsmenu van vier tot negen gangen samen." Annaline: "Zo is ook onze sommelier Pieter bij ons terecht gekomen. Hij ontdekte via via dat wij expert zijn op het gebied van Limburgse wijnen. Dat vond hij zo bijzonder dat hij hier heel graag wilde werken."



### Daag je personeel uit

Als je dan eenmaal goed personeel hebt gevonden, wil je ze ook behouden. Patriek: "Ga niet achterover leunen zodra je team compleet is. Zoals je je gasten blijft verrassen, moet je ook je personeel blijven uitdagen. Het personeel zal het zelf niet snel zeggen, maar het aanbieden van trainingen en cursussen is tegenwoordig bijna een primaire arbeidsvoorwaarde. Daarnaast kun je uitdaging creëren door bijvoorbeeld zelf iets bijzonders te organiseren of initiëren. Zo hebben wij tijdens onze verbouwing in juni drie weken lang de pop-up 'Wijnrestaurant op het Land' gerealiseerd, met bijna 300 zitplaatsen midden in een wijngaard. Dat is even andere koek dan de 30 couverts die we hier normaal gesproken op een avond serveren. Maar wat een vette uitdaging! Het voelde echt als teambuilding. We zijn er samen hechter en sterker door geworden."

*"Zoals je je gasten blijft verrassen, moet je ook je personeel blijven uitdagen."*

### **Ga mee met de tijd**

"Om in de huidige tijd jonge professionals aan te trekken, is het belangrijk dat je zelf ook meegaat met de tijd", legt Patriek uit. "Investeer in moderne apparatuur en speel in op hedendaagse thema's. Vooral de jonge generatie wil werken bij een bedrijf dat maatschappelijk verantwoord onderneemt en bezig is met duurzaamheid. Zoiets als *food waste* kan echt niet meer. Wij verspillen dankzij ons verrassingsmenu zelden iets. Ik merk dat mijn personeel het superbelangrijk vindt dat wij op die manier meedenken. En als we echt ingrediënten over hebben, verdeel ik het onder het personeel of gaat het naar onze huisdieren."

### **Flexibel omgaan met trends**

Naast duurzame thema's moet je volgens Patriek als ondernemer ook goed omgaan met dieetwensen. "Mijn team hecht er belang aan om in een zaak te werken waar je gasten met specifieke diëten, zoals vegetariërs of veganisten, echt iets lekkers kunt bieden. Zo heb ik nu een dame in de bediening lopen die zelf veganistisch eet en staat er in de keuken een leerling-kok die overtuigd flexitariër is en zelf niet vaker dan één keer per week vlees wil eten. Als wij nieuw personeel willen aantrekken, moeten we in onze menusamenstelling en mogelijkheden wel laten blijken dat we meebewegen met dit soort trends."

### **Creëer een hechte (familie) band**

"Wij hebben in de afgelopen negentien jaar nog nooit personeelsproblemen gehad", vertelt Annaline trots. "En veel van onze talenten blijven lang in dienst. Er hangt hier een fijne, informele sfeer. Die creëren we door oprechte aandacht voor onze mensen. Iedereen is even belangrijk en wordt gehoord door ons. Het personeel moet zich hier thuisvoelen."

Patriek: "Zoals we hier als familie met elkaar omgaan, gaan we ook met onze medewerkers om. Mijn moeder is de 'mama' voor iedereen hier. De meesten zien ons vaker dan hun eigen familie. Dus is het fijn en belangrijk om een goede band met elkaar op te bouwen. Niet alleen tijdens het werk, maar ook daarna en ervoor. Ik wil met mijn mensen relaxed kunnen opstarten en afsluiten."



mes amis

### **Verander en vernieuw**

Zelf hunkert Patriek naar afwisseling en vernieuwing. "Dat ik hier überhaupt zou gaan werken en uiteindelijk mede-eigenaar zou worden had ik nooit verwacht. En ik heb het na vijf jaar nog steeds naar mijn zin. Zo lang heb ik het nog nooit ergens uitgehouden... Maar zolang we blijven veranderen en innoveren kom ik hier aan mijn trekken."

Op het moment van schrijven zitten Patriek en zijn moeder nog midden in de verbouwing. Annaline: "Als de verbouwing straks klaar is hebben we in de kelder onze keuken, op de begane grond en eerste etage het restaurant, op de tweede etage een private dining ruimte en daarboven nog een verdieping met een personeelsruimte en opslag. Zo kunnen we groeien, en toch ook klein blijven. En al die veranderingen en vernieuwing zorgen er dus niet alleen voor dat het personeel uitgedaagd blijft, maar Patriek ook", lacht Annaline trots.

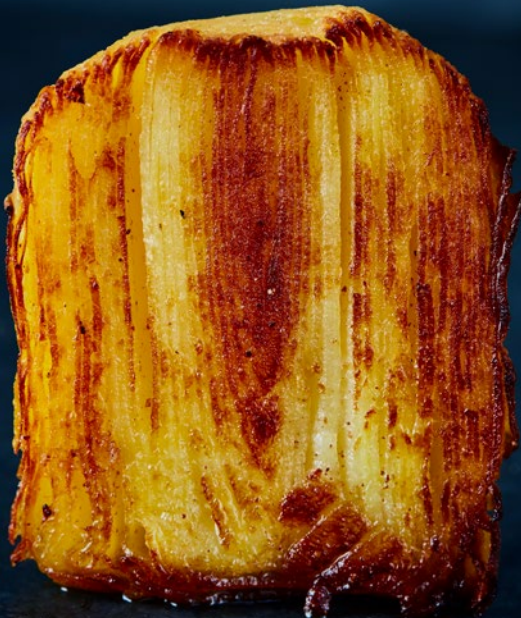
*"Een goede band met het team is niet alleen tijdens het werk belangrijk, ook daarna. Ik wil met mijn mensen relaxed kunnen opstarten en afschakelen."*



# MISE-EN-PLACE

## smaakmakers

De kracht van een gerecht ligt vaak bij slimme componenten waarmee je eindeloos kunt variëren. In deze mise-en-place serie vind je daarom een aantal spannende smaakmakers: van componenten die terugkomen in de tartelette-recepten op pagina 8, tot aan een mole met chocolade. *Create your heart out!*



### MILLEFEUILLE VAN AARDAPPEL



#### Ingrediënten

5 aardappels  
500 g roomboter  
10 g Knorr Professional Knoflook Puree  
peper en zout

#### Bereiding

plakken op een Japanse mandoline of met een brede dunschiller. Rol de aardappelplakken strak op en bind ze op met slagerstouw. Verwarm de roomboter in een steelpan met de knoflook en peper en zout. Leg de aardappels erin en gaar ze in 20 à 30 minuten. Passeer de boter en bewaar deze voor een volgende sessie. Laat de aardappels afkoelen. Halveer ze en bak ze krokant in de pan of onder een salamander.

### GEMBERGEL



#### Ingrediënten

100 g stemgember  
2,5 dl appelsap  
0,5 dl sushi azijn  
4 g Gellan (Texturas)

**Bereiding** Blancheer en spoel de gember af. Pureer de gember met het appelsap en de sushi azijn. Meng de Gellan erdoor en breng het mengsel aan de kook. Kook het kort door. Giet het mengsel dan in een schaal en koel het goed terug. Draai de massa in een blender op tot een gladde gel.







## MOLE MET CHOCOLADE

### Ingrediënten

10 g zonnebloemolie  
5 g Knorr Professional Gember Puree  
0,5 g chili flakes  
0,5 g Zwolsche Stoof kruiden (Original Spices by Jonnie Boer)  
1 dl PX sherry  
2,5 dl Knorr Professional Kalfsjus  
50 g pure chocolade 80%

**Bereiding** Verwarm de olie en voeg de gember, chili flakes en de Zwolse kruiden toe. Blus af met de PX sherry en voeg de kalfsjus toe. Breng rustig aan de kook en roer de chocolade erdoor.

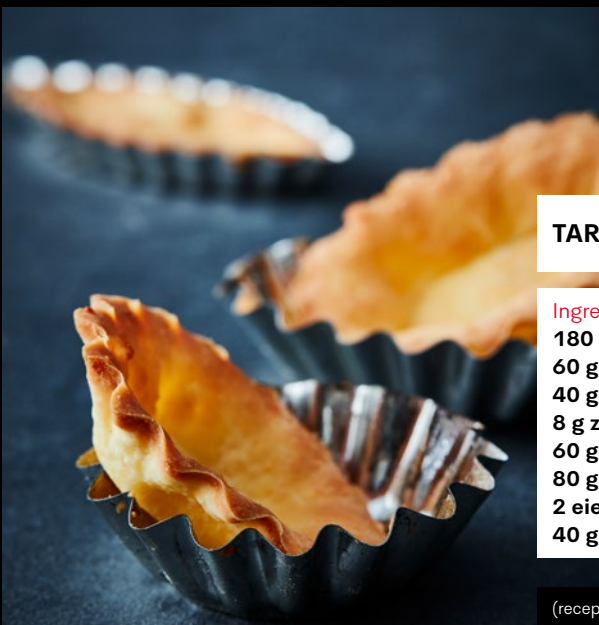
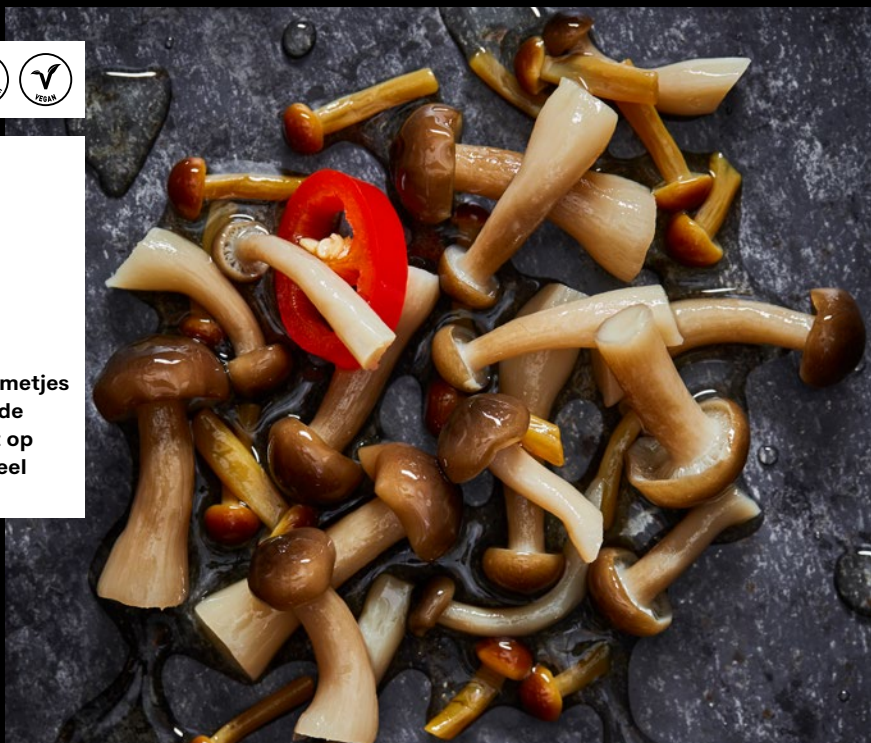
## ZOETZURE BEUKENZWAMMETJES



### Ingrediënten

500 g beukenzwammetjes  
2 dl sushiazijn  
2 dl suikerwater 1:1  
50 g gember  
1 stengel citroengras  
1/8 rode chilipeper

**Bereiding** Maak de beukenzwammetjes schoon. Kook het zoetzuur met de overige ingrediënten en giet het op de paddenstoelen. Laat het geheel tenminste 24 uur marinieren.



## TARTELETES



### Ingrediënten

180 g rijstmeel  
60 g kikkererwtenmeel  
40 g poedersuiker  
8 g zout  
60 g oude kaas  
80 g boter  
2 eieren  
40 g eidooier

**Bereiding** Zet het deeg en laat het 30 minuten rusten in de koeling. Rol het uit op een dikte van 2 millimeter en verdeel het in de gewenste vormpjes. Laat 30 minuten rusten in de koelkast. Bak de tartelettes in circa 10 minuten af in een oven van 170°C.

# snel en veelzijdig

De snelle basis voor jouw signature dish

Geconcentreerde Groentebouillon:



## Behoud van kwaliteit en smaak

Werken met een aantal kwalitatieve basisproducten helpt je om je spaarzame tijd in de keuken optimaal te gebruiken. Met de geconcentreerde bouillons van Knorr Professional bespaar je tijd, zonder in te leveren op kwaliteit en smaak.

## Snel te gebruiken

Neem bijvoorbeeld Geconcentreerde Groentebouillon; een vloeibare geconcentreerde bouillon met de volle smaak van groenten. Door de vloeibare textuur lost de bouillon direct op en is deze makkelijk te gebruiken. De bouillon kan direct worden toegevoegd zonder te verdunnen en is geschikt voor warme en koude gerechten.

## Rijke groentesmaak

De Geconcentreerde Groentebouillon van Knorr Professional is geschikt voor een glutenvrij dieet en is vegetarisch en veganistisch. Bij gasten met speciale dieetwensen heb je dus weer een zorg minder in een drukke keuken. De bouillon is licht gekruid en gezouten, waardoor die makkelijk en snel de smaak van een gerecht versterkt. Gebruik de bouillon bijvoorbeeld in een groene risotto met groene asperge en sjalotjes waarbij de bouillon zorgt voor extra diepgang en een rijke groentesmaak.

Het grote tekort aan gekwalificeerd personeel maakt het extra uitdagend om de kwaliteit van gerechten constant op hetzelfde niveau te houden. Met de juiste basis-ingredienten maak je dan het verschil.

Geconcentreerde Bouillon is een veelzijdig product. Zo kun je het onder andere gebruiken voor:



het verrijken en verdiepen van de smaak van sauzen, soepen, fonds



het op smaak brengen van wokgerechten



vinaigrettes en marinades



het kruiden en lakken van vlees



Probeer het nu zelf! Geconcentreerde bouillons van Knorr Professional zijn beschikbaar in diverse smaken: groente, kip, rund en vis.





# Colofon

## **Concept, samenstelling, design, copywriting & eindredactie**

*Unilever Food Solutions &  
Shoot my food communication*  
Britt Boeijen, Edwin van Gent,  
Moniek de Jongh, Nikki Kimpel,  
Frank Lindner, Marcella  
Middendorp, Sophie Pereboom,  
Robin Peterman, Petra de Roos,  
Joost Scholten, Oene Sierksma

## **Fotografie**

Daphne Ponsteen, Remko  
Kraaijeveld, Nina Slagmolen,  
Kris Vlegels, Marco Tola

## **Bijzonder dank aan**

Jord Althuizen, Joris Bijdendijk,  
Paul Bom, Annaline Doelen,  
Patriek Doelen, Jaap Korteweg,  
Roely Knorren, Henk Sikkens

*Gratis recepten, inspiratie  
en aanbiedingen ontvangen?*

*Schrijf je in voor de*

*Unilever Food Solutions*

*nieuwsbrief via*

[www.ufs.com/nieuwsbrief](http://www.ufs.com/nieuwsbrief)

## **Alle rechten voorbehouden**

*Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd en/of openbaar  
gemaakt door middel van druk, digitale  
of fotokopie, microfil 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 2019



Unilever Food Solutions Nederland  
Postbus 1250  
3000 BG Rotterdam  
0031 (0)10 439 4308  
info@unileverfoodsolutions.nl  
www.ufs.com

Wil jij als eerste het volgende Trends à la Carte magazine **gratis** in je brievenbus ontvangen? Meld je dan aan via [www.ufs.com/magazine](http://www.ufs.com/magazine) en wij sturen de nieuwe editie automatisch naar je toe!