

Smaak maken

Keukentijgers, 2025

KOKEN VOOR MENSEN MET SMAAKVERANDERING

DEZE EDITIE O.A.

- Culinaire succesfactoren
- Smaakkompas
- Simpel en laagdrempelig



Workshop 2025

solucious
Making food service easy

Hallo **PROFESSIONAL,**

Samen smaak maken in de zorg.

Dank voor je deelname aan de workshop bij Solucious. Hierbij ontvang je een naslagwerk om ook na die dag inspiratie te krijgen over smaaksturing en smaakverandering.

De workshop werd gegeven door Keukentijgers. De informatie is opgedaan door onze eigen ervaring bij zorgorganisaties en in keukens. Daarnaast zijn waardevolle bronnen voor ons Het nieuwe proefboek, eten & drinken bij Dementie, Smaakkompas en de kennis van Erik- Jan Wissink, Peter Klosse en Angelique Smeinck.

Keukentijgers biedt trainingen en adviestrajecten over eten & drinken in de langdurige zorg, voornamelijk ouderenzorg en verstandelijk gehandicaptenzorg. Trainers komen veel op locatie, maar de basis is het jaarprogramma wat er door medewerkers in honderden huizen wordt gevolgd. Elke maand wisselt het thema. Via e-mail, e-learning, magazines, webinars en inspiratiepost worden ze geïnspireerd rondom de thema's. Daarnaast bieden we op maat trajecten aan waarin we bijvoorbeeld voedselverspilling verminderen.

Veel plezier en succes met het maken van smaak!

Vriendelijke groet,
Team Keukentijgers

TEAM KEUKENTIJGERS

Roel, Yvette, Erik, Henri, Naomi, Lynn en Wenda

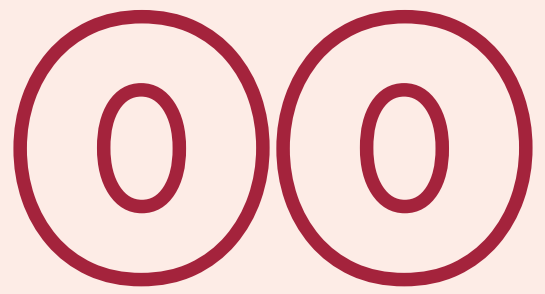
**SMAAK MAKEN
IN DE ZORG**

Colofon

Copyright © 2025, Keukentijgers, Vijfhuizen

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Keukentijgers. Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Keukentijgers geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.





Smaak maken

Keukentips

- 10 gouden regels **1**
- Wat verlies je? **3**
- Jouw rol als smaakmaker **5**
- GPS **6**
- Maak het persoonlijk **7**
- Smaakprofiel **8**
- Jouw smaakmakers aan tafel **9**
- Ideeetjes van de plank **10**

Recepten

- Soep gebonden met haverhout **11**
- Bietenbrownie **12**
- Snelle bechamelsaus **13**
- Vegan mayonaise **14**
- Chili con Quorn **15**
- Wortel hot dog **16**
- Groene shaksuka **17**
- Broodtaartje met zuurkool **18**
- Chocoladepudding **19**



10 GOUDEN REGELS

Door ouderdom of ziekte kan de smaak van mensen veranderen. De kennis van smaaksturing vergroot elk jaar. Daarnaast is alles persoonlijk. Toch geven we je graag 10 handvatten.



1. WERK MET HERKENBARE SMAKEN

Vertrouwde gerechten vergroten eetlust.

2. ZOET EN KRUIDIG STIMULEREN

Deze smaken blijven langer herkenbaar.

3. VERMIJD BITTER EN METAALACHTIG

Kies frisse, zure en geurige ingrediënten.

4. MAAK ETEN AANTREKKELIJK

Gebruik kleur, geur en textuur.

5. PAS HET GPS-PRINCIPE TOE

Geur, Prikkeling en Smaak verbeteren eetervaring.

6. FOCUS OP WAT WÉL SMAAKT

Bouw voort op favoriete smaken.

7. BIED KEUZE MET EEN TOPPINGBAR

Laat gasten zelf smaakmakers toevoegen.

8. PAS GERECHTEN AAN

Gebruik een smaakprofiel voor persoonlijke voorkeuren.

9. GEEF REGIE OVER DE MAALTIJD

Bied varianten op basisgerechten.

10. ETEN IS WELZIJN

Zorg voor herkenbaarheid en eetplezier.



AANTEKENINGEN



WAT VERLIES JE?

Bij ziekte, zoals kanker of dementie, kunnen smaak en geur flink veranderen. Tijdens behandelingen kan eten anders smaken, reukbeleving afnemen en zelfs na herstel kan dit lang zo blijven. Bij ouderdom neemt geur en smaak sowieso af, maar dementie verergert dit proces vaak nog meer. Als kok kun je hierop inspelen door te experimenteren met geur, prikkeling en smaak. Dit helpt om het plezier in eten en drinken te behouden.

Waarom eten we ?

In de basis eten we om energie te krijgen, gezond te blijven en ons goed te voelen.

Daarvoor moeten we:

- Op een gezond gewicht blijven
- Alle voedingsstoffen binnenkrijgen
- In goede conditie blijven

Welzijn serveren

Daarnaast moet eten en drinken vooral lekker, herkenbaar en genieten zijn! Wij noemen dit de vitamine LHG. Net zoals voedingsstoffen zijn vitamine LHG essentieel voor ons welzijn. Lekker Herkenbaar Genieten.

Eten is een sociale bezigheid

De mens is een sociaal dier. Samen eten verbindt en geeft warmte. Voor mensen met dementie of iemand die herstelt, is persoonlijke aandacht extra belangrijk. Maar eigenlijk geldt dit voor iedereen.

Aan het eind van de dag, als je moe bent, moet een maaltijd simpel en aantrekkelijk zijn. Want de slechtste maaltijd is diegene die niet wordt opgegeten.

Geur als alarmsysteem

Geur werkt als een alarmsysteem. Denk aan gevaarlijk gas of bedorven melk. Ook is geur een bron van plezier. Denk aan vers gebakken brood of bloemen in de lente.

Als het reuk- en smaakvermogen afnemen, genieten mensen minder van hun eten en drinken. Geur en smaak geven kleur aan het leven!

Na een medische behandeling, zoals chemotherapie, kunnen smaken veranderen.

Veel mensen ervaren:

- Een metaal- of kartonsmaak
- Een afkeer door negatieve associaties, bijvoorbeeld na overgeven na het eten van lievelingseten.

Toch is goed eten en drinken essentieel voor herstel. Maar ook het plezier en de troost van een smaakvolle maaltijd helpen enorm.

Wat kun je doen als kok?

Bij dementie

- Zoet heeft vaak de voorkeur
- Kruidige smaken kunnen helpen
- Smaakherinneringen uit de jeugd zijn vaak succesvol
- De behoeftes wisselen, dus blijf variëren

Voor mensen in en na behandeling

- Vermijd bittere of metaalachtige smaken
- Werk met frisse, zure en geurige ingrediënten
- Maak maaltijden aantrekkelijk met kleur en textuur
- Focus op wat wel smaakt en bouw dat uit.

Eten draait om meer dan voeding. Het is een stukje levenskwaliteit. Wat verlies je als smaak en geur veranderen? Hoe kun jij als kok dat verlies compenseren?



AANTEKENINGEN

JOUW ROL ALS SMAAKMAKER

Als je het nieuwe proefboek van Peter Klosse en Angélique Schmeinck aanhoudt, is een succesvol gerecht gebaseerd op een wiskundige formule van culinaire factoren. Was het ook maar zo simpel bij smaakverandering. Maar als je lekker wilt eten en drinken, helpt het sowieso als je er meer van weet. Vakinhoudelijk bepaal jij als kok namelijk al 70% van het succes. Luisteren naar persoonlijke behoefte van de patient of bewoner maken het beter. En bij smaakverandering kan je Smaakcomposities van Angelique in de praktijk inzetten om nieuwe wegen te zoeken naar succes.



Rol van de kok

Op basis van vakkennis stel jij als kok het gerecht samen. Het hoofdcomponent, de groenten en de saus.. De verdeling tussen vocht, koolhydraten, vetten en eiwitten maak jij. Jij bepaalt de rol van de kruiden en specerijen. Jij maakt keuzes uit het seizoen en herkomst en zet de juiste technieken in om dit alles tot zijn recht te laten komen. In elk gerecht komen de smaken zoet, zout, zuur, bitter en umami in juiste verhouding aan bod. Maar dan begint het pas.



Gewapend met deze kennis zal iedereen direct de culinaire succesfactoren in de praktijk kunnen uitproberen.

Wie maakt of kraakt een gerecht?

Basisgerecht bepaald door de kok

Het begint dus met een smaakvolle bereiding. Smaak wordt daarnaast ook bepaald door de waarneming van de zintuigen. Door ouderdom, door ziekte of door de behandeling van ziekte, zoals chemotherapie kan er smaakverlies optreden. Terwijl goede voeding dan juist belangrijk is. Voor herstel, maar ook omdat bij tegenspoed eetplezier één van de dingen is die het leven kan veraangenamen en houvast kan bieden.

Bijsturen met GPS-systeem

Smaakverlies daagt jou als kok uit om bij te sturen. Dat kan met het GPS-systeem. In dit geval staat dit voor Geur, Prikkeling en Smaak. Samen met de gast, het zorgteam en zijn naasten kan je gaan onderzoeken welke geur men nog wel ervaart. Welke prikkeling hij nog wel ervaart en wat hem smaakt. Klinkt heel abstract, maar begin met een goed basisgerecht. Jouw pompoensoep. Noteer wat iemand daaraan ruikt, bijv. gebakken knoflook. Wat iemand proeft is de prikkeling van de cayennepeper. Als laatste smaakt het zoet en is het zacht op de tong. Nu weet je: knoflook, cayennepeper, zalvig en tikje zoet. Dan kan je met deze basis ook een courgettesoep maken.





Mijn gerechten met GPS systeem - een route naar lekker voor iedereen.

	Basis	Geur	Prikkeling	Smaak
SOEP	<i>Pompoen</i>	<i>Knoflook</i>	<i>Cayenne</i>	<i>Zoet</i>
VOORGERECHT				
HOOFDGERECHT				
NAGERECHT				
SMOOTHIE				
SNACK				
.....				
.....				

MAAK HET PERSOONLIJK

Zoveel mensen, zoveel wensen. Oh ja en over smaak valt niet te twisten. Allemaal argumenten om vooral niet naar de gast te luisteren. Terwijl we zelf weten dat persoonlijke aandacht het succes van een gerecht kan maken of breken. Of het nou de wens van de gast is of die extra zorgzame toevoeging van een gastvrouw. We gaan hier verder met hoe anderen bijdragen aan jouw succes.

Vul eens de wens per bewoner in. Dat kost tijd, maar de vele modellen zoals smaakkompas, -paspoort, -profiel, -kaart en -dagboek valideren dit. Je kan hierbij assistentie vragen van het zorgteam of naasten. Jij maakt in eerste instantie een topbasis gerecht: pasta met paddenstoelensaus. Deze is voor iedereen hetzelfde. Doe hier dus niet al teveel smaakmakers in.

Persoonlijke invloed

Persoonlijke keuze telt dubbel

Je weet dat het gevoel van regie houden belangrijk is voor patiënten. Probeer de gasten te mogelijkheid te geven om het te personaliseren. Er zijn wokrestaurants die met een basis talloze wensen vervullen. Kan je een weekmenu maken met een aantal basisgerechten die je makkelijk aan de persoonlijke wensen van de gast kan aanpassen?

- Basis pastasalade (gerookte kip, gerookte zalm of gerookte tofu).
- Chili con carne, chili con Quorn en Chili con garnalen
- Stoofpotje met vlees, peulvruchten of witvis.

Gemak van de toppingbar

Je kunt niet altijd aan alle smaakwensen voldoen. Smaken veranderen soms per dag en soms wordt het dan te complex.

Een toppingbar kan dan een uitkomst bieden. Start met een ouderwets condimentenstel met mosterd, peper, zout, olie en azijn. Pimp deze door er citroenolie in te doen, dragon-azijn, kruidenzout, piccalilly en chili-mix in te doen. Wees hier creatief in. Soms kan dat ook van de plank zijn. Een gastvrouw kan dit gebruiken om aan tafel de smaak persoonlijk te laten aansluiten. Krokant en knisper kan ook een smaak zijn!

Smaakroute bepalen - mensen op weg helpen

Soms is de weerzin voor eten en drinken te groot is geworden. Dat kan door het afweermechanisme of bijvoorbeeld continu misselijk zijn. Focus op 1 product wat mensen wel lekker vinden. Misschien zegt de gast wel yoghurt. Gebruik nu jouw vakkennis met een woordweb.

Yoghurt betekent voor de gast: zuur, fris, koud, zacht, glad, romig.

Koppel aan deze woorden dan weer producten en maak met deze ingrediënten dan weer nieuwe gerechten of verleid ze een dot yoghurt erin tot het eten van een beetje pompoensoep of pasta met een crème fraîche.



Smaak- profiel

SMAAK

Zoet, zuur, zout, bitter, umami



VERMIJDEN

Wat smaakt je niet?

TEXTUUR

Knapperig, zacht romig

LEKKER

Wat smaakt jewel ?

TEMPERATUUR

IJs, koud, kamertemperatuur, warm

MIJN SMAAKMAKERS AAN TAFEL

MAAK HET PERSOONLIJK:

Smaakwensen veranderen continu.

Een toppingbar biedt uitkomst om à la minute smaken naar wens te maken.

Schrijf hier alvast een voorbeeld van jouw smaakmakers op, zodat je die snel tot een toppingbar kunt maken.

Vergeet niet: krokant voegt ook smaakbeleving toe!



KROKANT

ZUUR

ZOET

UMAMI

BITTER

ZOUT



IDEETJES VAN DE PLANK

Van museum naar boetiek

We moeten af van het idee dat een plank vol blikken bonen saai is. Kidneybonen, linzen, witte bonen, kikkererwten en andere ingeblikte vrienden zijn super bruikbaar en lekker. Vanaf nu gaan we daar verandering in brengen met de volgende inspiratiekaart. Dus stof je plank af of koop een keer een leuk setje bonen. Daag jezelf uit om ze in 1 maand op te maken. Laat je weten hoe de blikken hebt verwerkt?

Een plank vol schatten

Bonen zijn juist handig om in huis te hebben. Goedkoop, leveren plantaardige eiwit, vol vezels en vitamine, snel klaar, duurzaam, plantaardig eiwit en nemen gemakkelijk smaken van andere ingrediënten over. Tevens zijn ze lang houdbaar, maar ja, daar door vergeten we ze juist weer.

Op smaak maken

- ▶ De belangrijkste truc? Combineer bonen met een stel verse ingrediënten én smaakmakers.
- ▶ Verse peterselie, munt of bonenkruid, gember, rode peper, geitenkaas, gerookte zalm, mosterd, schil van sinaasappel en natuurlijk doen spekjes het altijd goed.
- ▶ Juist dat hartige en zilte wil een boon wel. Je kunt natuurlijk ook kiezen voor kalfsspek of vegetarische spek. Dat helpt je om makkelijker aan alle eetwensen te voldoen.

Even een blik (kick)start nodig?

Doorzoek voor andere recepten met bonen eens onze site. Een tipje van sluier: blote billetjes in het gras, chocoladetruffels van linzen of walnoten-champignon-paté. De bechamelsaus van bonen is er een die je in veel gerechten kan gebruiken. Zo ook in onze bonentosti, met ruim 21 gram eiwit!

**Meer tips op de
Keukentijgers website**



Boodschappenlijst

- 1 blik kikkererwten
- 1 blik limabonen
- 1 blik zwarte bonen
- 1 bruine linzen
- 1 zak gedroogde oranje linzen

*Daag jezelf uit de
plank leeg te koken
deze maand!*

Half-om-half

**Vervang vis en vlees voor de helft
door peulvruchten of bonen:**

- ▶ Nog maar 50 gram gerookte zalm door een salade en de rest linzen.
- ▶ Bij een gehaktbal 300 gram gehakt en dan 200 gram witte bonen toevoegen.
- ▶ Chili sin carne (zonder vlees) kan, maar je kan ook stap voor stap beginnen met de helft bonen en helft vlees.
- ▶ Shoarma met zelf ui en paprika toegevoegd, heeft nog genoeg smaakruimte om een blik kikkererwten op te nemen.
- ▶ Voeg aan het tomatenstoofpotje shakshuka naast paprika, tomaat en ei ook reuzebonen toe.



SOEP GEBONDEN MET HAVERMOUT

Aantal porties

10

Allergenen

Kijk op de verpakking van de bakmix

Bereidingstijd



Tijgniveau



Soep op basis van gepureerde groenten kan je op een mooie manier binden met haverhout. Je voegt voedingswaarde toe en verdikt de soep. Goed om te onthouden voor mensen met slikproblemen.

Bereidingswijze

1. Snijd de ui in grove stukken en snijd de broccoli in stukjes.
2. Verwarm 1 el (olijf)olie in een ruime pan en fruit hierin de ui en de groente 2 minuten op lage temperatuur.
3. Voeg 400 ml water, de haverhout en het blokje bouillon toe en breng aan de kook. Kook de soep 10 minuten op lage temperatuur gaar.
4. Pureer de soep met een staafmixer tot de gewenste dikte.

Courgette of spinazie kun je hier uiteraard ook in verwerken.

Maaltijdmoment



ontbijt



10-uur



lunch



3-uur



snack



diner



nagerecht

BINDEN NAAR SMAAK

Haverhout is een ideaal bindmiddel. Het is voedzaam en je kunt het meer binden naar wens.



INGREDIËNTEN

- 1 el olijfolie
- 300 g broccoli. Hiervoor kun je ook prima de stronken gebruiken.
- 4 el haverhout
- 1 tl oregano
- 1 stuk bouillonblokje kruiden 0% zout

BENODIGDHEDEN

- Pan
- Staafmixer
- Mes
- Snijplank

MIJN EIGEN TWIST



COURGETTE- BROWNIE

Aantal porties

10

Allergenen

Kijk op de verpakking van de bakmix

Bereidingstijd



Tijgniveau



Dit recept maakt gebruik van een kant-en-klare browniemix. Zorg ervoor dat je alle benodigdheden die op het pak vermeld staan, in huis hebt en vervang het water door de bietenrasp.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160-180 graden celsius.
2. Pureer of rasp de courgette.
3. Voeg de browniemix toe maar voeg geen extra water toe.
4. Giet de olie eroverheen en spatel alles door elkaar.
5. Vouw de meegeleverde bakvorm uit en giet de mix erin.
6. Bak voor circa 40 minuten in de voorverwarmde oven.
7. Laat even afkoelen, snijd in stukken en serveer. Eet smakelijk!

Varieer ook eens met een geraspte biet, dat voegt ook extra vezels en groenten toe. Decorer de brownies met roomkaas en vers fruit, maak er een klein gebakje van.



GROENTE BIJ DE KOFFIE?

Door een pond bietjes toe te voegen, serveer je al 50 gram bietjes bij de koffie per persoon. Varieer ook eens met courgette.



INGREDIËNTEN

- 1 bakmix voor brownies
- 500 gram courgette gekookt in pak
- 3 el olijfolie

BENODIGDHEDEN

- Staafmixer of fijne rasp
- Kom of hoge maatbeker
- Spatel
- Oven
- Mes
- Snijplank

MIJN EIGEN TWIST

Maaltijdmoment



ontbijt



10-uur



lunch



3-uur



snack



diner



nagerecht

SNELLE BECHAMELSAUS

Aantal porties 10 lepels
Allergenen Glutenvrij, lactosevrij

Bereidingstijd   

Tijgniveau   

Dit is de oplossing om snel een witte saus te maken. Pluspunten? Het is gluten- en lactosevrij en verhoogt de hoeveelheid eiwit. Parmezaanse kaas bevat veel zout, maar per sauslepel is het aanzienlijk minder dan gewone jus. Ook is het zonder kunstmatig zout.

Bereidingswijze

1. Laat de bonen uitlekken en spoel ze af.
2. Pureer de witte bonen met behulp van een kopje water (met een staafmixer) met de Parmezaanse kaas.
3. Maak op smaak met zwarte peper.
4. Voeg naar wens een lepel water toe om de saus vloeibaarder te maken.

Probeer de saus ook eens op een klassieke Croque Monsieur.



WITTE BINDENDE SAUS

Deze saus is handig in een lasagne; sneller en voedzamer dan de bechamelsaus die jij waarschijnlijk kent.



INGREDIËNTEN

- 240 gram witte bonen in pot (pot van 360 gram (uitlekgewicht 240 gram))
- 100 gram geraspte Parmezaanse kaas gewoon van die poederige in een zakje
- Zwarte peper

BENODIGDHEDEN

- Blikopener
- Staafmixer
- Maatbeker
- Spatel

MIJN EIGEN TWIST

Maaltijdmoment



VEGAN MAYONAISE

Aantal porties 350 ml

Allergenen Soja

Bereidingstijd 10 20 30

Tijgniveau 1 2 3

In mayonaise zit vet, een echte dikmaker. Tevens zit er vaak zout en suiker in. Besteed een keer aandacht aan het lezen van etiketten en kies uit welke mayonaise voor jou voldoet. Ga je voor minder zout, minder vet of doe eens gek en maak je 'm zelf?

Bereidingswijze

1. Meng de sojamelk, de azijn, siroop, zout en mosterdpoeder in een hoge maatbeker. Mix met de staafmixer even goed door.
2. Mix nu de olie langzaam en in een dun straaltje toe. Het mengsel wordt geleidelijk dikker en verandert in een witte luchtige mayonaise.
3. Nu heb je een mooie basis die je zelf kan opfleuren met limoenrasp, kruiden, kerrie, chilisaus of je eigen favoriete specerijen. Gebruik deze voor in de kipkerriesalade, tonijnsalade, op de boterham of dunner als sladressing.
4. In de koelkast blijft de mayonaise 3 tot 4 weken goed. Maar een week is realistischer.

In plaats van sojamelk kun je ook 3 eetlepels uitlekvocht van kikkererwten gebruiken. Voor extra binding voeg je ook nog 10 kikkererwten toe. Dus als je krokante kikkererwten maakt of de kikkererwten ergens anders voor gebruikt, bewaar dan het vocht.

Maaltijdmoment



ontbijt



10-uur



lunch



3-uur



snack



diner



nagerecht

IN 1 MINUUT KLAAR

Zonder kans op salmonella infectie. Dat is ideaal, als je geen rauwe eieren serveert aan mensen met een mindere gezondheid.



INGREDIËNTEN

- 125 ml sojamelk, ongezoet
- 1 el azijn
- 1/4 tl mosterdpoeder of 1 tl. mosterd (in mosterdpoeder zit geen zout, dat is dus een voordeel)
- 250 ml zonnebloemolie

BENODIGDHEDEN

- Staafmixer en maatbeker. Of een blender

MIJN EIGEN TWIST



CHILI CON QUORN

Aantal porties 8

Allergenen Check het etiket van de vleesvervanger

Bereidingstijd   

Tijgniveau   

In de Mexicaanse keuken worden al veel bonen gebruikt. Dus chili is best eiwitrijk. Om het aandeel plantaardig eiwit nog diverser te maken, wordt in dit recept plantaardig gehakt gebruikt. Wanneer je dit gelijk met het gehakt meebakt, neemt dit de vleessappen op en geeft dit een diepere smaak.

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn. Voeg het rundergehakt toe en bak rul. Voeg meteen het Quorn gehakt toe, zodat het de vleessappen opneemt. Bak nog 3 minuten door.
3. Roer de tomatenpuree erdoor en bak 1 minuut aan, om te ontzuren.
4. Voeg de tomatenblokjes, bouillon, paprika's en alle specerijen toe en bak 5 minuten mee.
5. Laat 15 minuten zachtjes pruttelen.
6. Voeg de uitgelekte bonen toe en laat nog 10 minuten sudderen.
7. Serveer met rijst, wraps of tortilla chips.

MIJN EIGEN TWIST

Maaltijdmoment



MAAK HET MAKKELIJK(ER):

Gebruik een zak gesneden Mexicaanse groenten; Pak een bonenmix van Bonduelle met of zonder mais; Kies een Mexicaanse kruidenmix (let op zoutgehalte)



INGREDIËNTEN

- 250 g rundergehakt
- 250 g Quorn gehakt of ander plantaardig gehakt
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 grote uien, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 gele paprika, in blokjes
- 1 groene paprika, in blokjes
- 2 blikken (800 g) tomatenblokjes
- 3 eetlepels tomatenpuree
- 1 blik (400 g) rode kidneybonen, uitgelekt en afgespoeld
- 1 blik (400 g) witte bonen, uitgelekt en afgespoeld
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel chilipoeder (meer naar smaak)
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel kaneel
- 200 ml groentebouillon
- Zout en peper naar smaak

MATERIALEN

- Hapjespan met deksel



WORTEL HOTDOG

Aantal porties 8
Allergenen ei, soja, melk, gluten, mogelijk mosterd

Bereidingstijd 10 20 30

Tijgniveau 1 2 3

Warme wortel op brood???

Een wortel op een broodje kan toch niet lekker zijn? Ik besloot het een tijdje terug te proberen en was blij verrast! Je hebt bijna niet door dat je een wortel eet in plaats van een worstje omdat je blijkbaar bij een hotdog vooral saus en toppings proeft.

Bereidingswijze

1. Schil de wortel en kook die in 5 minuten beetgaar. Hij moet nog wel knak kunnen zeggen.
2. Verwarm in de koekenpan de soja, honing, augurkennat en gerookt paprikapoeder totdat er kleine belletjes ontstaan in de saus.
3. Wentel de wortels in de saus en zorg dat ze aan alle kanten bedekt zijn met de saus. Houd de vuurbron hierbij zachtjes aan en zorg dat de saus niet aanbrandt.
4. Leg al het garnituur klaar en snijd de broodjes open.
5. Doe naar wens de saus op het broodje, leg er de wortel op, wat augurk, spuit een streep mosterd erop en strooi als laatste de gebakken uitjes erop.

Je kunt ook het klassieke broodje knakworst maken en dan geraspte wortel erop doen. Zo'n toef wortel julienne, zoals dat luxe heet, weegt 12 gram.

Maaltijdmoment

ontbijt 10-uur lunch 3-uur snack diner nagerecht

EXTRA GROENTEMOMENT

Deze hotdog draagt bij aan de groenteconsumptie. 1 bospeen weegt gemiddeld 50 gram, dat is 20 % van je dagelijkse hoeveelheid groenten. Gemiddeld eet een Nederlander maar 120 gram groenten per dag, dus tel uit je winst.

INGREDIËNTEN

- 8 bospenen
- 8 hotdog broodjes
- 2 el sojasaus
- 1 el honing
- 3 el augurkennat of azijn
- ¼ tl gerookt paprikapoeder
- 8 plakken augurk
- 4 el gebakken uitjes

Toppings:

- Mosterd
- Curry
- Mayonaise

BENODIGDHEDEN

- Kookpan
- Koekenpan



GROENE SHAKSHUKA

Aantal porties 4
Allergenen eieren, melk (check de verpakking)

Bereidingstijd 10 20 30

Tijgerniveau 1 2 3

De van oorsprong rode Shakshuka kenmerkt zich door een rode paprikasaus met Arabische smaken, waarin direct een eitje in gegaard wordt. In deze versie maken we een smeugige spinaziesaus met doperwten met een bite van bleekselderij.

Bereidingswijze

1. Hak de knoflook, peterselie (inclusief de steeltjes)
2. en muntbladeren fijn, de bleekselderij in dunne ringen en de rode paprika in kleine blokjes. Verwarm eerst het komijnzaad in de droge koekenpan, bak 30-60 seconden tot de geur loskomt.
3. Voeg dan de olijfolie toe en fruit de knoflook 1 minuut aan. Bak de bleekselderij 2 minuten mee.
4. Voeg de spinazie en doperwten toe en blijf roeren tot de spinazieblokjes zijn gesmolten.
5. Voeg kruiden toe en roer goed door en strooi voor de kleur de paprika boven op.
6. Kluts de eieren. Maak met een lepel 4 kuiltjes in het spinazie mengsel en doe daar een lepel geklutst ei in. Heel ei kan ook, let dan wel op de juiste gaarheid van het ei.
7. Doe de deksel op de pan en gaar de eieren 5 tot 8
8. minuten tot het gestold is.
9. Serveer de shakshuka met sowieso met een stukje
10. volkoren pita's. Zodat mensen beginnen met lekker dippen.

TIP VOOR SERVEREN

Te serveren met volkoren pita, maar is net zo smaakvol met rijst, pasta of aardappelen.



INGREDIËNTEN

- 500 gram spinazie a la crème
- 200 gr doperwten
- 4 stengels bleekselderij
- 1 rode paprika
- 2 tenen knoflook
- 4 eieren
- 30 gr peterselie
- 15 gr munt (maak van de rest thee)
- 1 el komijnzaad
- Zout en peper
- Olijfolie

BENODIGDHEDEN

- koeken of hapjespan pan met deksel
- Voor meer personen zet dit greecht in de oven in lage

MIJN EIGEN TWIST

Maaltijdmoment

ontbijt 10-uur lunch 3-uur snack diner nagerecht



BROODTAARTJE MET ZUURKOOI

Aantal porties 12
Allergenen ei, glutenhoudende granen, lactose

Bereidingstijd 10 20 30

Tijgniveau 1 2 3

In plaats van een aardappeltaartje past dit ook. Door de gebakken uien wordt de zuurkool milder van smaak. Maak er maar wat meer en bewaar in de vriezer.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Snijd de ui in halve ringen.
Spoel de zuurkool af en laat uitlekken,
3. Verwarm de olie in een koekenpan en bak de ui glazig en laat de zuurkool 5 minuten zachtjes meebakken.
4. Klop de eieren met de melk
breek het brood in stukjes en voeg die aan het mengsel toe. Kneed even met schone handen door tot een soort pap.
5. Voeg de zuurkool, ui en kaas toe.
6. Maak op smaak met peper. Zout is niet nodig door de toevoeging van Parmezaanse kaas en de zuurkool.
7. Voeg als laatst het bakpoeder toe en roer dit goed door.
8. Vet de muffinvorm in met wat olie en portioneer het beslag en vul tot twee derde in de vorm.
9. Bak de broodtaartjes in 15 minuten gaar.
10. Serveer warm.

TIP VOOR VARIATIE

Voeg tijm of gedroogde abrikozen toe. Vervang de zuurkool door gebakken champignons. Zet dit taartje in als bijgerecht of losse snack.



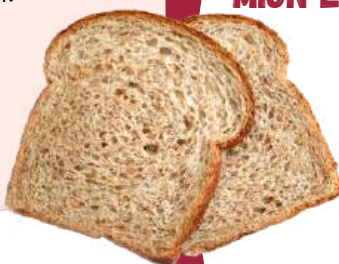
INGREDIËNTEN

- 200 gram oud brood
- 1 el. olijfolie
- 3 eieren
- 150 ml melk
- 300 gram gebakken uien smeug
- 50 gram geraspte kaas / parmezaanse kaas
- 250 gram zuurkool
- 10 gram bakpoeder
- Peper

BENODIGDHEDEN

- mini muffin vorm of siliconen vorm
- oven

MIJN EIGEN TWIST



Maaltijdmoment



CHOCOLADE- PUDDING

Aantal porties

8 porties

Allergenen

Soja, vegetarisch, lactosevrij

Bereidingstijd



Tijgniveau



Pudding heeft een herkenbaar mondgevoel: lekker zacht en smeuïg. De basis van de pudding is eenvoudig gekookte melk. Dit keer maken we een plantaardige versie met soja-chocolademelk en een plantaardige binding met agar-agar (een zeewiersoort). Let maar op, zo'n zakje is veel gemakkelijker dan stoeien met gelatine.

Bereidingswijze

1. Doe de agar-agar met de chocolademelk in een pannetje.
2. Verwarm de chocolademelk met de agar-agar.
3. Roer met een garde de cacao en chocolade erdoor.
4. Wanneer het kookt, laat je het 2 minuten al roerend zachtjes doorkoken (bij agar-agar ontstaat de binding door verhitting).
5. Schenk in bakjes, silicone-muffinvorm of glaasjes. Laat 30 minuten op kamertemperatuur afkoelen. Zet de pudding dan nog minstens 30 minuten in de koelkast.
6. Wip de pudding uit de vorm. Soms helpt het door de vorm 10 tellen in heet water te zetten en er met een mesje de zijkant los te prikken aan 1 kant.
7. Leg de vorm op een bordje en bestrooi met cacao. Direct uit een bakje eten kan ook.

TIP

Kies voor houdbare chocolademelk, zodat je nooit misgrijpt.



INGREDIËNTEN

- 600 ml plantaardige chocomelk met extra eiwit Alpro proteïne
- 2 tl (4 gram) agar agar
- 100 gram chocolade in stukjes Let op kookchocolade bevat geen lactose, maar de meeste repen wel
- 2 el cacaopoeder

BENODIGDHEDEN

- Steelpan
- Gardé of spatel
- Puddingvorm 100 ml (Of siliconenvorm, een bakje of een glaasje)

MIJN EIGEN TWIST

Maaltijdmoment



ontbijt



10-uur



lunch



3-uur



snack

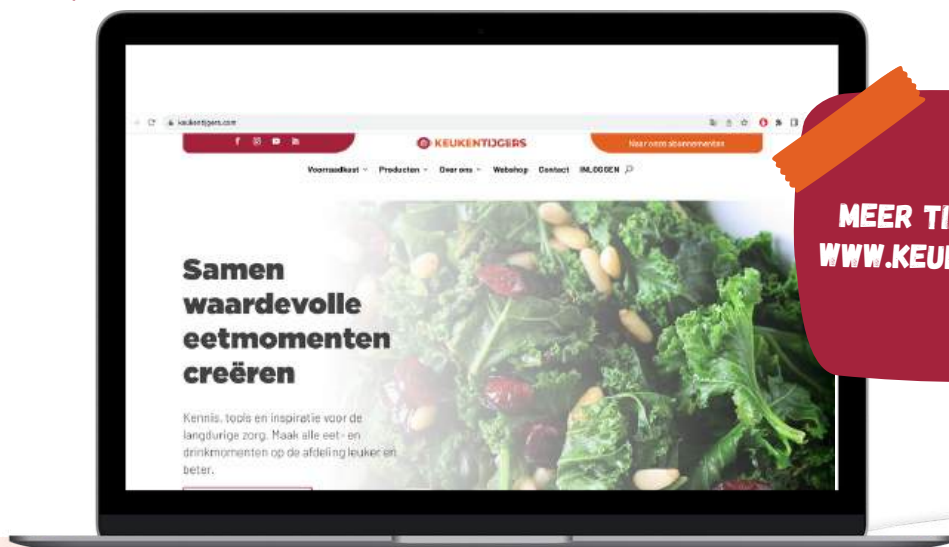


diner



nagerecht





**MEER TIPS VIND JE OP
WWW.KEUKENTIJGERS.COM**

**ELKE MAAND STAAT IN HET TEKEN
VAN EEN ANDER THEMA.**



facebook.com/keukentijgers



instagram.com/keukentijgers

- 01 De balans opmaken
- 02 Meer noten op je zang hebben
- 03 Volkoren moet je 3x horen
- 04 Blij ei
- 05 Fris & fruitig
- 06 Je eigen boontjes doppen
- 07 't Hoofd koel houden
- 08 De ongezouten mening
- 09 Groen genoeg?
- 10 Als een vis in 't water
- 11 Appeltje-eitje
- 12 De slingers ophangen



Heb je vragen?

Je kunt altijd terecht bij
Info@keukentijgers.com

We beantwoorden je mail supersnel,
maar in elk geval binnen 24 uur. Beloofd.



What's appen met 06 - 52 68 40 06
Bellen met 023 - 205 22 83.

Bereikbaar tussen: 9.00 uur - 17.00 uur
We helpen je graag!



KEUKENTIJGERS

Smaak maken