

FEBRUARI - MAART 2020

# Delhaize

VOOR DE GOEBEZIGERS!

*magazine* #48

Dit jaar steken we  
**EXTRA PIT**  
in je gerechten!



FEBRUARI - MAART 2020

# Delhaize

VOOR DE GOEBEZIGERS!

magazine #48

Dit jaar steken we  
**EXTRA PIT**  
in je gerechten!





# Hallo goebe









# Hallo goebezigers

Ja, jullie!

Jullie die steeds meer de fiets nemen, afval sorteren  
en shoppen met een herbruikbare zak.

Jullie die vaker eten volgens de seizoenen,  
ontbijtgranen verkiezen met minder suiker  
en enkel smelten voor een stukje chocolade dat fair is.

Jullie die willen weten waar onze producten vandaan komen  
en hoe ze op jullie bord belanden.

Jullie die weinig tijd hebben maar toch tijd weten te maken  
voor lekker, puur eten dat ook betaalbaar is.

Jullie geloven waar ook wij in geloven: dat elke stap naar beter telt.

Bij Delhaize geven we jullie dan ook graag een duwtje in de rug.  
Niet alleen met smakvolle, evenwichtige en eerlijke producten tegen  
een eerlijke prijs, zoals ons ruime aanbod Nutri-Score A en B.

Maar ook met concrete initiatieven die helemaal mee met 't leven  
zijn en écht een verschil maken.

Natuurlijk blijven we elke dag zoeken hoe we samen met jullie stap  
voor stap naar beter kunnen gaan zodat alle goebezigers, ook wij bij  
Delhaize, goed bezig kunnen blijven.

Smakelijk!







EDITO



## LEES JE DELHAIZE MAGAZINE OOK

**DIGITAAL**

Elke 2 weken een  
nieuwe **Foodie Flash**  
op je smartphone,  
tablet en pc.

[delhaizemagazine.be](http://delhaizemagazine.be)



## VOLG ONS **ONLINE!**

We delen graag  
onze beste recepten  
met jou. En jij?

## SCHRIJF JE IN OP ONZE

**NIUWSBRIEF!**

Zo ontvang je  
wekelijks de  
beste promoties  
en inspiratie van  
Delhaize rechtstreeks  
in je mailbox.



## DOE JE BOODSCHAPPEN **ZONDER HET HUIS UIT TE KOMEN!**

Surf naar  
[www.delhaize.be](http://www.delhaize.be)  
of gebruik de  
Delhaize App  
**MY DELHAIZE**

We leveren aan huis.

## **HOME DELIVERY**

Haal je boodschappen  
af in de winkel.

## **COLLECT**



## **VRAGEN?**

Contacteer ons via

[www.delhaize.be](http://www.delhaize.be)

of op het gratis  
nummer

**0800 95 713**

# Pit op je bord!

Ken je die krachtige gerechten die je energiepeil weer een boost geven? Nee, het is geen marketingtruc, maar wel een nieuwe aanpak in de keuken. Het principe is eenvoudig: stel je gerechten samen volgens het energiegehalte van de ingrediënten. Dat helpt je moeiteloos de winter door. Daarom hebben we speciaal voor jou dit magazine gemaakt vol verrukkelijk verse seizoensproducten bomvol vitamines (broccoli, kool, citrusvruchten ...) en recepten die net zo lekker als evenwichtig zijn. Zo kun jij ongegeneerd genieten.

Je vindt op deze pagina's ook trucjes om tijd te winnen tijdens de week, technieken van de chef waar je thuis mee aan de slag kunt, een gids om beter te winkelen (en te eten!) en praktische tips, speciaal voor onze Goebezigers! We nemen je zelfs mee op culinaire ontdekkingsstocht in Boedapest.

Veel leesplezier,  
De goebezigers van je Delhaize magazine

*Met deze goebezigers  
✓ trekken we de keuken in!*



**Julien Charpentier**

Vindt niets leuker dan een zondag lang  
kokerellen tijdens de wintermaanden.



**Mélanie Turchet**

Ontdekt alles over de Italiaanse  
bloedappelsien.

EN WAT MAAK JE  
MET DEZE INGREDIËNTEN?

**EEN SUPERLEKKER  
POWER BREAKFAST!**

**ZIE P. 5.**

**DE VERMELDE PRIJZEN** in dit magazine zijn enkel geldig in de Delhaize supermarkten in België op 16/01/2020, onder voorbehoud van wijzigingen en drukfouten. Deze prijzen zijn enkel aanbevolen prijzen in de AD Delhaize, Proxy Delhaize en Shop & Go Delhaize (A.P.).





VOLG  
ONS OP



# SKYR

## KOM DE OCHTEND DOOR MET ARLA SKYR BIO

Je dag starten op z'n IJslands kan 100% biologisch. Want **Skyr van Arla** wordt ook gemaakt met de verse melk van koeien die heel vaak buiten grazen. Het resultaat? Een **heerlijk romige, biologische** skyr, die **van nature rijk is aan eiwitten**. Ideaal voor wie veel sport of gewoon om de ochtend door te komen zonder het 11 uur-dipje!

Arla Skyr Biologisch is gemaakt naar IJslandse traditie volgens een 1000 jaar oud recept, **100% natuurlijk** en met **0% vet**. En dat proef je!



Ontdek Arla Skyr Bio in de zuivelafdeling.



EXCLUSIEF RECEPT VAN QUINOAPORRIDGE  
MET FRUIT OP [WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



# POWER BREAKFAST

Hoe doen al die superhelden het toch (ja ja, we hebben het over jou!) om in de winter hun krachten op peil te houden?

Wel, ze tanken energie vanaf het ochtendgloren met een superontbijt vol eiwitten, vezels en vitaminen. Wat dacht je van deze quinoaporridge met fruit? Kook je quinoa in een plantaardige drank (wij kozen een plantaardige drink op basis van amandelen). Giet de vloeistof in kleine beetjes bij de quinoa, zoals bij een risotto. Zo wordt je porridge lekker romig. Breng op smaak met kaneel en een scheepje honing of agavesiroop en laat nog 20 min pruttelen. Werk af met vers fruit (van 't seizoen natuurlijk: sinaasappel, appel, peer, avocado), gedroogde vruchten en granen ... en klaar is Kees! En voor morgen? Varieer naar hartenlust en vervang de quinoa door gierst, boekweit of spelt en speel met je garnituur: schijfjes banaan, kokosschilfers, gedroogde abrikozen, stukjes chocolade ... Alles kan, zolang het maar evenwichtig en (super)lekker is. De winter? Daar moet je dus echt geen schrik van hebben!

**EEN ZELFGEMAAKT ONTBIJT?**

**DE #GOEBEZIGERS WETEN DAT HET EVENWICHTIGER IS (EN MINDER ZOET!).**



FEBRUARI - MAART 2020

# INHOUD

Het beste van **het seizoen**,  
**lokaal** lekkers waar je op  
kunt vertrouwen

**Tips en tricks** voor  
onze Goebezigers

Een paar **keukenchallenges**  
voor het **weekend**

Superhandige **boodschappenlijstjes**

**+45**  
EXCLUSIEVE  
RECEPTEN



70



91



35

**STARTER** ..... 5

**#HALLOGOEBEZIGER** ..... 9

Julien, fan van ons magazine (en gehaktballen!).

**SMULNIEUWS** ..... 10

**DE VOEDINGSVRAAG** ..... 17

**PRODUCT IN DE KIJKER** ..... 18

Diepgevroren butternutblokjes.

**FOCUS WIJN** ..... 21

Bushvine Pinotage 2018.

## VAN 'T SEIZOEN!

Alles om maximaal te genieten van  
het beste van het seizoen.

**SEIZOENSFRUIT EN -GROENTEN** ..... 22

Kolen en citrusvruchten.

**VANDAAG KOOP IK ...** ..... 30

Peulvruchten.

**EEN LEZERES ACHTER DE SCHERMEN** ..... 40

De bloedappelsienen van Alessandro Barbera.

**LOKAAL VERHAAL** ..... 48

Ardense ham (en slimme tips van Seppe Nobels).

## ZET DIE KOKSMUTS MAAR OP

Ideeën en uitdagingen voor nog  
meer tafelplezier.

**KEUKENCHALLENGE** ..... 52

Eieren volgens 5 technieken van de chef.

**FOOD TRIP** ..... 64

Boedapest.

**DO IT YOURSELF** ..... 76

Bouillon.

## GIDS OM EVENWICHTIGER TE ETEN

**TIP VAN DE CHEF** ..... 78

Wat doe je met restjes kaas?

**BETER (W)ETEN** ..... 80

Zo bewaar je voedingsmiddelen het best.

**KOOK JE WEEK BIJ ELKAAR** ..... 84

**KOOK EVENWICHTIG** ..... 92

## TOEMAATJE ...

Het goede leven!

**DE WIJNGIDS** ..... 96

**DE ZOETE BLADZIJDEN** ..... 100

Chocolade waar je 'm niet verwacht!

**THE LION'S FOOTPRINT** ..... 106

**DE AGENDA** ..... 109

Foodie-events die je niet mag missen.



48

**ONTDEK SNEL  
HET LOKALE  
VERHAAL VAN  
SEPPE NOBELS.**



25



BEKIJK AL ONZE  
RECEPTEN OP  
p. 112.

## RECEPTEN VOOR IEDEREEN!

Glutenvrij,  
lactosevrij of veggie:  
bij de recepten  
vind je duidelijke  
pictogrammen die je  
helpen om een menu  
samen te stellen  
waarmee je iedereen  
een plezier doet.



GLUTEN-  
VRIJ



LACTOSE-  
VRIJ



VEGGIE

## WAT IS DE NUTRI-SCORE?

Je vindt deze  
voedingswijzer op  
heel wat producten en  
gerechten in je winkel  
en voortaan ook in je  
Delhaize magazine.  
Met vijf letters en vijf  
kleuren zie je meteen  
welke recepten de  
meest evenwichtige  
voedingswaarden  
hebben\*. Het was nog  
nooit zo makkelijk om  
verantwoord te smullen!



\*De Nutri-Score wordt berekend  
per 100 g van een afgewerkt recept  
en houdt geen rekening met zout dat  
door de ingrediënten geabsorbeerd  
wordt wanneer ze in water gekookt  
worden of zout dat eventueel aan  
tafel nog wordt toegevoegd.



MEE MET  
'T LEVEN

## #HALLOGOEBEZIGERS

### Tips en tricks om het jaar goed in te zetten in de keuken!

We helpen je graag om de hele winter lang  
evenwichtig te eten.

105

### Op de cover CHILI CON CARNE DE CERDO



92



45

### OP-EN-TOP KWALITEIT BLOEDAPPELSIENEN UIT SICILIË

Het hele jaar  
door biedt  
Delhaize  
je producten  
van de  
allerbeste  
producenten aan. Voor elk  
nummer van je Delhaize  
magazine trekken we  
naar een van onze  
gedreven partners samen  
met een uitverkoren  
lezer. Mélanie ging op  
bezoek bij Alessandro  
Barbera, de teler van  
onze bloedappelsienen.  
Met de glimlach en  
toewijding verzorgt hij de  
boomgaarden van zijn  
grootvader aan  
de voet van de Etna.



71

40

### #LESSWASTE Tips om nog meer te genieten

Met onze praktische tips  
verspil je minder en geniet  
je meer!

54



96



## GOEBEZIGER AAN 'T WOORD!

“ In de winter is het gezellig kokkerellen. De geuren uit de potten hullen het huis in een knusse sfeer. Da's veel plezanter dan worsten grillen op de barbecue. Ik haal mijn inspiratie uit producten, smaken of dit Delhaize magazine. Vorige winter maakte ik een terrine van 2 kg en mijn vriendin was er helemaal weg van. We hebben er een maand van kunnen eten!

*Julien Charpentier, 31 jaar,  
leest het magazine sinds... mensenheugenis!*



## MIJN LIEVELINGS- GERECHT VAN HET MOMENT

Luikse gehaktballen.  
Mijn droom is om ooit een  
gehaktballenrestaurant te  
openen, zo'n grote fan ben  
ik (en trots op mijn recept!).

## MIJN WINTERSE WINKELMANDJE

Witloof, wortelen, spruitjes,  
rapen ... Ik maak elke week  
een heerlijk hartige soep  
met seizoensgroenten.

## MIJN ULTIEME KEUKENTIP

Als je graag kookt, gebruik  
dan een thermometer.  
Daarmee controleer je  
makkelijk of alles gaar  
is in de oven. Zelfs mijn  
meringue lukt ermee. Een  
aanrader voor oude ovens  
die je nooit precies kunt  
instellen.

## DAAROM IS DELHAIZE #GOEBEZIG

Voor zijn wijnadvis. Ik drink  
graag goede wijn ... maar  
zelf ken ik er niets van.



**WIL JE OOK EEN DELHAIZE  
AMBASSADEUR WORDEN?**

Schrijf je dan in op  
[www.ambassadeurs.  
delhaize.be](http://www.ambassadeurs.delhaize.be)





# SMULNIEUWS

Nieuw of van het seizoen. Allemaal overheerlijk!

## Bioveggiepizza

met een speltbodem en  
gegrilde groenten

Ideaal voor wie zin heeft  
in pizza, maar geen gluten  
verdraagt. En de heerlijke  
gegrilde groenten krijg  
je er zo bij!

10 À 12 MIN OP 200°C

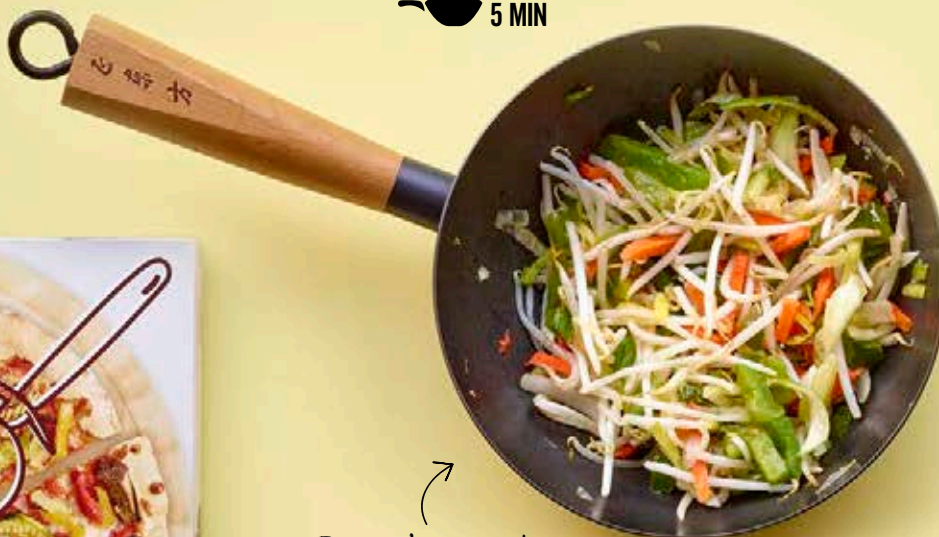
**Bio** DELHAIZE



## Kant-en-klare biogroenten

De makkelijkste manier om goed en snel  
te koken? Trek een zakje **biogroenten voor  
wok of pasta** open en maak in geen tijd een  
lekkere wok of pasta met je favoriete vlees,  
vis, (volkoren)rijst, noedels of pasta.

5 MIN



Tip: combineer met  
volkorennoedels  
voor extra vezels.

## HET VERHAAL ACHTER ...

**Pastéis de Nata** is het bekendste gebakje  
van Portugal, maar het oorspronkelijke  
recept is nog steeds een goed bewaard  
geheim en in handen van de Fábrica dos  
Pastéis de Belém vlakbij Lissabon. De  
gebakjes krijgen hun karakteristieke  
kleurschakering door ze kort te bakken in  
de oven op een hoge temperatuur. Hoe de  
Portugezen van deze gebakjes genieten?  
Ovenvers met kaneel, bloedsuiker en  
een espresso.

## Kant-en-klare ovenshotels met gevogelte of varkensvlees.

Ontdek snel onze  
snelle, inspirerende  
en gemakkelijke  
gerechten met  
**kip & pesto, tandoori  
of piripiri.**



## LIEVER HOMEMADE?

Ontdek het recept van  
deze pastéis de nata op  
[www.delhaize.be](http://www.delhaize.be)





**Diepgevroren  
avocadoblokjes**  
Top in een smoothie,  
dip of salade.



## NIEUWE VERSE BIOSOEPEN.

Maak je keuze uit twee formaten (250 ml of 500 ml) en vijf smaken: **groene groentesoep**, **kervel**, **wortel**, **pompoen** en **tomaat & basilicum**. Zonder additieven, boordevol vitaminen.

**Bio** DELHAIZE

*Tip: heerlijk  
met een  
sneetje ovenvers  
wit of bruin  
desembrood.*



**DE SMAAK  
VAN HET  
MOMENT**

*Je vindt  
deze bij  
de gevogelte-  
afdeling!*



**Gevulde  
kipschnitzel met  
parmigiano of  
tomaat-mozzarella.**  
Klaar in een handomdraai!

*Lekker met onze  
sous-videgroentjes.*



## SMULCIJFERS!

Bij Delhaize houden we van cijfers, cijfers, cijfers. Ze leren ons wat werkt, wat niet werkt en hoe goed we nu eigenlijk bezig zijn.

# 2.133.700

Met zoveel lezen jullie het **Delhaize magazine** maandelijks. Wist jij dat jij je favoriete gratis magazine ook online kunt lezen via [www.delhaize.be](http://www.delhaize.be)?

# 80 MILJOEN

minder **plastic zakjes** met dank aan de introductie van de herbruikbare katoenen zakken in onze fruit- en groenteafdeling. **#lessplastic**

# € 580.258

verzameld voor de **voedselbanken**. En dat kan alleen dankzij jullie!

**20** Zoveel Goebezig spaarzegels heb je nodig om de Goebezig Box t.w.v. €30 te ontvangen. Een leuke manier om tal van nutri-score A, B en C producten te ontdekken. Van 30 januari tot 26 februari 2020 in alle deelnemende winkels.

## SOUS-VIDEMAALTIJDEN EN -BIJGERECHTEN.

De maaltijden worden gepasteuriseerd in een sous-vide-zak. Op die manier behouden de maaltijden hun smaak én nutritionele waarden. Ideaal voor wanneer je iets lekkers wil eten, zonder uren in de keuken door te brengen.

5 MIN





**Bio** DELHAIZE

## IEMAND NOG SAUS?

100% natuurlijk en op-en-top Belgisch: dat zijn de **nieuwe biosauzen** van Delhaize. **Bearnaise**, (die zie je niet op de foto, maar vind je wel in de sauzenafdeling) **cocktail** of **tartaar**: welke saus wordt jouw favoriet?

Onze snackgroentjes houden van onze verse, smeuïge cocktailsaus.



Top als lichte snack. Net waar jij naar op zoek bent, toch?



# Happy APERO

Samenkomen om te dippen, sippen, babbelen. Zalig, toch? Zeker als je voor deze evenwichtige aperoproducten kiest, zodat je zonder schuldgevoel kunt blijven dippen, sippen, babbelen ...



## GROENTEN IN EEN ANDER JASJE.

**Harvest Snaps** en **Corners Pop Veggie Crisps** zijn chips op basis van gebakken peulvruchten. Lekker licht en luchtig. 100% natuurlijk en vegan. Nu nog kiezen voor welke smaak je gaat ...



**Bio** DELHAIZE

**GRIEKS. BIOLOGISCH. ONTPIT.**

Wat verwacht je nog meer van de perfecte **groene** of **zwarte olijf**?



## CHOCOLALALA.

Met chocolade scoor je altijd op Valentijn. Kies voor de **hartvormige pralines van Godiva** of de **bouchées van l'Atelier Nestlé**. Die eerste zijn gevuld met ganache, de andere met nootjes.

**Gem** is een soepele rosé-wijn uit de Languedoc met fruitige, florale aroma's. Gemaakt op basis van 40% syrah, 40% grenache en 20% cinsault.

Lekker met tapas of salades.



## MINIGEBAK, MAXIPLEZIER.

Assortiment kleine, artisanale gebakjes om te delen met je liefste(n). Maak je keuze uit een **mix van klassieke taartjes** of een **mix van merveilleux met mokka, speculaas en aardbei**.

# SINT-VALENTIJN LEVE DE liefde

Liefde gaat door de maag. Verras je liefste(n) daarom met het allerlekkerste dat we dit moment van het jaar in onze rekken hebben liggen. Bij kaarslicht aan tafel of onder een dekentje in de zetel ... romantisch!

Assortiment **minigebakjes** om vingers en duimen af te likken!



**Larios Rosé** is een fruitige gin geïnfuseerd met aardbeien. De aroma's van sappige aardbeien worden aangevuld met frisse citrustoetsen en een mooie lange afdronk.

Lekker met tonic, Sprite of Seven Up. Werk af met rode vruchten.



## SUSHI KOKOROSÉT.

Geniet samen van verschillende **maki** en **nigiri sushi**. Deze heerlijke set is speciaal voor Valentijn in een mooi hart verpakt, maar zoals altijd bereid op Japanse wijze. Volgens de authentieke receptuur van Jun san. Inclusief sojasaus en wasabi.





# Delhaize online SURF JE MET ONS MEE?

## EASY. PEASY. TASTY.

**BESTEL JE FAVORIETE PRODUCTEN VAN DELHAIZE FRESH ATELIER  
VIA DELIVEROO EN TAKEAWAY.COM**

Zin in een verse soep, een zelf samen te stellen salade, een frisse fruit bowl...? Wel, sinds 2 december kun jij je favoriete producten van een van onze vier Delhaize Fresh Ateliers makkelijk online bestellen via de website of de app van Deliveroo of Takeaway.com. Tenminste, als je Fresh Atelier zich binnen een straal van ± 3 km bevindt.

[www.delhaize.be/freshatelier](http://www.delhaize.be/freshatelier)

**Fresh Atelier  
Kronenburg**  
met Takeaway.com

**Fresh Atelier  
Bascule**  
met Deliveroo

**Fresh Atelier  
Groenplaats**  
met Deliveroo

**Fresh Atelier  
Ravenstein**  
met Takeaway.com

### Mooi meegenomen

- 1 Een wisselend menu met een uitgebreide keuze. Je collega wil een wrap, maar jij wil liever een warme maaltijd? *No problemo!*
- 2 Alle items van het menu hebben Nutri-Score A, B of C (uitgezonderd de desserts).
- 3 Kies, bestel en betaal online in enkele clicks.

## LIKE en deel je passie

Onze recepten vallen duidelijk in de smaak en dat doet ons veel plezier! Bedankt **@stoempitup** en **@larossa\_inthekitchen** voor jullie foto's! Heb jij ook iets lekkers uit dit Delhaize magazine gemaakt? *Share the love* via Facebook of Instagram met de hashtag **#delhaizemagazine**.



## ONE-STOP-SHOP

**DELHAIZE WORDT AFHAALPUNT  
VOOR BOL.COM**

Vanaf juni 2019 kregen 66 Delhaize supermarkten in Vlaanderen een afhaalpunt voor Bol.com, waar jij je pakketjes kunt afhalen en desgewenst retourneren. Superhandig, want je kunt ervoor of erna ineens je inkopen doen én onze supermarkten zijn vaak langer open dan het lokale postkantoor. Het succes van de eerste afhaalpunten was trouwens zo groot dat er intussen bijna 100 Delhaize supermarkten zijn aangesloten.

### Hoe retourneren via Delhaize?

Meld je retour aan via de website van Bol.com en kies vervolgens je dichtstbijzijnde Delhaize afhaalpunt. In de winkel kleven we een retoursticker op je pakket en bij de volgende levering van PostNL wordt je pakket terug meegegeven. Handig, hé?

## SHOP ONLINE

**2 EXTRA REDENEN OM ONLINE TE  
SHOPPEN VIA WWW.DELHAIZE.BE**



### Shop supersnel

Heb je Quickshop al ontdekt? Je vindt er jouw favoriete producten in een handomdraai en je kunt ze eenvoudig toevoegen aan je winkelmandje. Daarnaast kun je in een paar klikken je voormalige reservaties, je lijsten en producten in promotie raadplegen. Zo kun je nog sneller shoppen, shoppen, shoppen!

### Scoor eDeals via je app

Via je plus-kaart krijg je elke week gepersonaliseerde aanbiedingen. En die eDeals zijn nu ook beschikbaar via de My Delhaize-app! Je kunt er gemakkelijker van genieten door de eDeals meteen online of in je app te activeren. Registreer gewoon je plus-kaart en klaar is Kees.

**HEB JE NOG GEEN PLUS-KAART  
OF MY DELHAIZE-APP?**

Surf naar  
[www.delhaize.be/loyalty](http://www.delhaize.be/loyalty)





# Pannenkoeken, altijd een succes!



Recepten  
en tips op  
**OETKER.BE**



Enkel  
melk  
toevoegen!

Niets is leuker dan samen pannenkoeken bakken met de hele familie! Met de Pannenkoekenmix van Dr. Oetker maak je de lekkerste pannenkoeken in een handomdraai én met gegarandeerd succes! **Enkel melk toevoegen** en bakken maar.

Je vindt de Dr. Oetker Pannenkoekenmix in de rayon van de bloem en bakproducten.



*Kwaliteit is het beste recept.*





**EN MAAK KANS OP 1 SUNWEB  
VAKANTIEBON T.W.V. €2500  
OF  
1 VAN DE 500 ZESPRI KOUSEN**

**SKIWI SPAARKAART**

E-mailadres: \_\_\_\_\_

Heb je de 10 stickers op de kaart gekleefd?  
Vul dan hieronder je gegevens in (in drukletters) en **stuur je volledig ingevulde spaarkaart met 10 originele Zespri stickers** naar **Zespri Skiwi Spaaractie - Postbus 49, 9100 Sint-Niklaas**

**Meer info over de prijzen op  
[www.zespri.be/skiwi](http://www.zespri.be/skiwi)**



INFO EN VOORWAARDEN OP [WWW.ZESPRI.BE/SKIWI](http://WWW.ZESPRI.BE/SKIWI)  
Actie geldig van 20/1/2020 tot en met 16/2/2020

\*BOIC Tombola ten bate van het Olympisch Comité. KB 11/11/2018. Trekking op 25/02/2020. Je gegevens worden enkel gebruikt voor deze actie en om contact op te nemen met de winnaars. Ze worden niet opgenomen in het bestand van Zespri International Europe nv, Posthofbrug 10 bus 3, 2600 Berchem. Actie geldig van 20/1/2020 tot en met 16/2/2020. De spaarkarten moeten voor 16/2/2020 ingeleverd worden. Enkel Zespri stickers zijn geldig. Actievoorwaarden op [www.zespri.eu/benl/skiwi](http://www.zespri.eu/benl/skiwi)



## LIEN BROOThAERS

Gezondheids- en  
voedingsspecialiste  
bij Delhaize



*In de winter is het verleidelijk om je voor de tv te installeren onder een knus dekentje ... En daar hoeft je je niet schuldig over te voelen. Zolang je maar de tijd neemt om een kopje thee te maken, binnenshuis te bewegen (yoga bijv.) en om onze uitgekende, evenwichtige winterrecepten uit te proberen.*

# Hoe eet je genoeg VITAMINEN DEZE WINTER?

In de winter heb je zin in 'stevigere' maaltijden (goed voor de moraal!) die vaak minder vitaminen bevatten. Maar we hebben goed nieuws: je mag gerust van die hartverwarmende gerechten genieten, als je er maar genoeg variatie insteekt.

## IN DE WINTER VERANDEREN ONZE BEHOEFTE

En daar is een verklaring voor: door het gebrek aan licht (meer bepaald UVB-stralen) maakt ons lichaam minder vitamine D aan. En vitamine D speelt een rol bij het beïnvloeden van ons serotonineniveau (het befaamde gelukshormoon). Het gevolg? Hierdoor zoeken we vaak onze toevlucht in comfortfood met meer vet en suiker.

## OP ZOEK NAAR VITAMINEN

Fruit en groenten zijn goede bronnen van vitaminen, mineralen en vezels. Ik raad je aan om overal waar mogelijk een extra portie groenten aan toe te voegen. Bijv. extra broccoli op je kant-en-klare pizza, champignons in je pastasaus, veldsla bij je quiche ... En maak soep! Soepen zijn een echte opkikker in de winter en ze bevatten mineralen en voedingsvezels. Fruit van bij ons (appelen, peren) of citrusvruchten voorzien je ook van vitamine C. Geniet ervan puur natuur, als sap of in een salade. Er zit ook vitamine D in vette vis, zoals zalm, maar ook in met

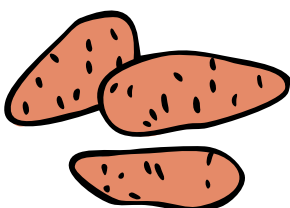
vitamine D verrijkte zuivelproducten (te consumeren met mate, want er zitten ook heel wat calorieën in). Om je vitaminen op peil te houden in de winter moet je gewoon verschillende bronnen aanspreken ... en het vooral lekker houden!

## WINTERMENU

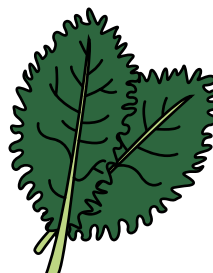
Ga aan de slag met onze talrijke lokale seizoensgroenten (je hebt er in overvloed). Ze hebben vaak een vollere smaak, ze zitten boordevol voedingsstoffen en hun ecologische voetafdruk is kleiner want ze worden bij jou in de buurt geteeld en ze volgen het natuurlijke ritme van de seizoenen. Bij Delhaize vind je meer en meer lokale producten in bulk of in papier verpakt. Verwen jezelf met kool (witte, rode, groene, boerenkool of spruitjes), paddenstoelen, witloof, pastinaak, veldsla, waterkers, prei, schorseneren. En leg ook fruit in je winkelmandje: appelen, peren, walnoten en hazelnoten. En ook al komen ze van iets verder weg, citrusvruchten (sinaasappelen, pompelmoes, mandarijntjes, citroenen) leveren je ook onmisbare vitaminen in de winter!

## De winterse top 3

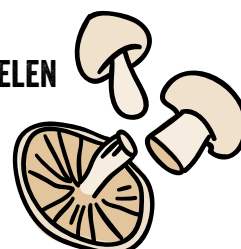
**ZOETE  
AARDAPPELEN**  
Vitamine A  
en kalium



**BOERENKOOL  
(KRULKOOL)**  
Vitamine C  
en K



**PADDENSTOELEN**  
Kalium  
en fosfor





# BUTTERNUT-POMPOEN

De biologische pompoen van Delhaize wordt zo snel mogelijk na de oogst ingevroren voor de beste smaak en de meeste vitaminen. Bovendien is deze groente bomvol vezels met z'n zachte textuur en zoete toets een rasechte kidsfavoriet. Win-win!

## -40°C

Meteen invriezen op hééél lage temperaturen garandeert altijd een optimaal behoud van de voedingswaarde en de vitaminen. Zonder gebruik van bewaarmiddelen, noch andere toevoegingen. Kortom, 100% natuurlijk!

## 365 dagen

Pompoenen zijn bijna het hele jaar door verkrijgbaar, maar de grootste inlandse vollegrondsoogst van pompoenen valt in september en oktober. Daarna kun je voor pompoen uit de diepvries kiezen.

## 5 À 7 MIN

Kook de diepvriespompoen-blokjes 5 à 7 min, laat uitlekken en kruid naar smaak. Lekker in soep, puree ... of taart.

## Pumpkin spice

Deze kruidenmix is erg populair in Amerika en wordt bijv. gebruikt in pumpkin pie en pumpkin latte. Je kunt de mix makkelijk zelf maken door de volgende specerijen te mengen: 8 kl gemalen kaneel, 4 kl gemberpoeder, 2 kl gemalen kruidnagel, 2 kl gemalen piment en 1 kl gemalen nootmuskaat.

## #lesswaste

Met gesneden blokjes pompoen hoef je niets meer weg te gooien. Je bepaalt zelf de grootte van de portie die je wilt serveren.

## MEER RECEPTEN?

Surf snel naar

[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



Bio, dus ook perfect veilig om te serveren aan de allerkleinsten!



## BOODSCHAPPEN IN EEN PAAR CLICKS?

Ook je diepvries-producten koop je online, want we verpakken je producten zodanig dat de koudeketen wordt gerespecteerd. [www.delhaize.be](http://www.delhaize.be)





# SPA® FINESSE

Tijdloos puur.



SPA® FINESSE heeft zijn subtiële sprankel te danken aan de natuurlijke aanwezigheid van koolzuur. Bijna 50 jaar sijpelt elke druppel langs de rotsen van de Venen om zich te vormen tot een natuurlijk, lichtbruisend mineraalwater.



Recycleren?  
Natuurlijk!





# Pure verleiding...



## Win geweldige Italiaanse prijzen!

Laat je verleiden door deze heerlijke pizza's, rijkelijk belegd op een dunne en krokante bodem. Bovendien beschikbaar in een breed gamma van smaken! Bij aankoop van 1 Ristorante pizza maak je al kans op één van de 5 Vespa scooters & 150 Alessi kurkentrekkers!

Kijk voor meer informatie op de actieverpakking of op [www.iloveitalia.be](http://www.iloveitalia.be).

Ristorante, smaakt altijd zoals bij de Italianen!



*Kwaliteit is het beste recept.*



## De favoriet van ANOUK DELAERE

**Aankoopster Wijn  
bij Delhaize**

Anouk trok na haar opleiding tot bio-ingenieur naar Stellenbosch University om er alles over wijnbouw te leren. Ondertussen werkt ze al 7 jaar bij Delhaize, waarvan 5 als aankoopster wijn. Dat noemen ze nog eens van je passie je beroep maken!

Vandaag zorgt ze ervoor dat de mooiste en meest smakelijke wijnen hun weg vinden naar onze winkelrekken ... en jouw winkelmandje!



### BUSHVINE PINOTAGE 2018

**Stellenbosch Vineyards**

**Zuid-Afrika**

Bushvine betekent letterlijk "druiven die in het wild groeien". De wijnstokken van de pinotage zijn geen opgebonden stokken, maar vormen een soort cirkelvormige krop met veel bladbedekking. De kwetsbare druiven kunnen zich zo op natuurlijke wijze beschermen tegen de Zuid-Afrikaanse hitte. Deze pinotage is afkomstig van de **wijngaarden in Helderberg**. De druiven worden - tot op vandaag - geplukt met de hand. Vervolgens rijpen ze 16 maanden op Franse eik, wat een uitzonderlijk aromatische pinotage oplevert. Tegelijkertijd fruitig en kruidig, elegant en intens. De wijn wordt verdeeld door Stellenbosch Vineyards. Het is één van de eerste wijnboerderijen van Stellenbosch (sinds 1690). Ze gebruiken voornamelijk Zuid-Afrikaanse karakterdruiven, zoals pinotage (zie hiernaast).

*Perfect bij ...*

**Gevogelte, rood vlees, braai (Zuid-Afrikaanse BBQ) en spicy curry's zoals een rode curry met kip.**



### WAT IS PINOTAGE?

Deze Zuid-Afrikaanse druif werd in 1925 gekruist door Abraham Perold, een professor in de wijnbouw aan de Universiteit van Stellenbosch. Je herkent deze kruising van de pinot noir en de cinsault aan zijn aardse, rokerige smaak. De eerste wijn met pinotage werd in 1941 gemaakt, maar pas vele jaren later gesmaakt. Toen de Zuid-Afrikaanse wijnmarkt openbloeide na de apartheid, richtten de Afrikaanse wijnboeren zich eerst op Europese druiven zoals de cabernet sauvignon en de shiraz. Tegen het eind van de 20ste eeuw groeide de populariteit van de pinotage en inmiddels is de druif een onmisbaar onderdeel van de Zuid-Afrikaanse wijnwereld. De druif geeft de beste resultaten als hij in eiken vaten kan rijpen, wat het geval is bij deze Bushvine Pinotage.

### 4 VOORWAARDEN VOOR EEN TOPPINOTAGE

1. Veel aandacht voor de wijnstokken
2. Optimale rijpheid van de druiven
3. Een beperkte opbrengst
4. Een zorgvuldige vinificatie

**“**  
**JE KUNT DEZE  
PINOTAGE METEEN  
ONTKURKEN ...  
OF NOG 5 JAAR  
BEWAREN IN  
JE WIJNKELDER.**

### KORT & BONDIG

<b>KLEUR</b>	Diep donkerrood
<b>PARFUM</b>	Milde aroma's van pruimen, bramen en bosvruchten
<b>SMAAK</b>	Volle body met een matig zuurgehalte en zachte tannines
<b>SCHENK OP</b>	16 à 18°C



# GEEN WINTER ZONDER KOOL

**Bio**

## Broccolini

NOV > APR

Broccolini komt oorspronkelijk uit Japan. Het is een kruising tussen broccoli en een Chinese koolsoort. Hij heeft een superlange stengel (die lekker krokant is en die je dus kunt eten) en een lichtjes zoete smaak die het midden houdt tussen broccoli en groene asperges. Een pure verwennerij! De biobroccolini vind je exclusief bij Delhaize. We voeren hem aan uit België en Spanje.

Europese bioproducenten zetten in op de korte keten. Dat klinkt de goebezigers bestlist als muziek in de oren. #lesscarbon







*De grote, buitenste  
bladeren van Chinese  
kool zijn perfect om  
met gehakt te vullen.  
#lesswaste*

## Chinese kool BIO

SEP > APR

Niet weg te denken uit de Aziatische keuken. Wij zijn vooral fan van zijn smaak (zachter dan andere koolsoorten) en zijn veelzijdigheid. Je kunt hem koken, wokken of in de oven bakken. Of eet hem gewoon rauw (de binnenste bladeren zijn heerlijk mals) of in een soep. Onze biologische Chinese kool wordt in het zuiden van Spanje geteeld door producenten die via de korte keten zo vers mogelijke producten leveren.



## #HALLOGOEBEZIGERS

Onze Chinese kool komt niet uit China, maar wel van een Europese bioproducent die zweert bij de korte keten, iets wat goebezigers top vinden!





## Broccoli Bio

JAN > DEC

Dit is de absolute kidsfavoriet. En dat komt goed uit, want hij is een uitstekende bron van vitamine A, kalium en vezels. Niet te versmaden al dente (een paar minuutjes stomen, en klaar!) of in een *yummy* quiche, soep of pesto. Onze biobroccoli komt van Belgische en Spaanse producenten die we vertrouwen met onze ogen dicht. Hij wordt jong geplukt zodat je hem lekker lang kunt bewaren.

## Spruiten

OKT > MAART



Heerlijk in de winter in een stoemp of gewoon gekookt. Spruiten zitten boordevol smaak en ze zijn een niet te versmaden bron van vitamine C (kook ze al dente zodat de vitaminen niet verloren gaan). Een paar woorden over onze Belgische prachtproducent: Stijn Van De Voorde teelt onze spruiten in Leest (in de buurt van Mechelen). Hij is een echte perfectionist. Voor hij ons zijn spruiten levert, maakt hij ze een voor een schoon ... met de hand! Als dat geen toewijding is ...

Goebezigers opgelet: biospruiten zijn de zero waste-groente bij uitstek (je hoeft zelfs de buitenste bladeren niet te verwijderen)!  
#lesswaste



# WAT MAAK JE MET KOOL?

*Onze 6 recepten helpen je op weg!*

**BROCCOLIFLANS MET GEROOKTE HEILBOT**



**RISOTTO MET BROCCOLINI  
EN CULATELLO**



**PANNENKOEKEN MET GROENE KOOL,  
GRIJZE GARNALEN EN KAASSAUS**



[dlhz.be/pannenkoekenmetgroenekool](https://dlhz.be/pannenkoekenmetgroenekool)

**SPRUITJES UIT DE OVEN MET  
SPEKBLOKJES, ROZIJNEN EN FETA**



**FUNKY DURUMS MET EEN  
SLAATJE VAN WITTE KOOL EN  
GEKARAMELLISEERD VARKEN**



**PAKSOIROLLETJES MET RUNDSTARTAAR**



**EXCLUSIEF RECEPT OP DELHAIZE.BE**

*De recepten  
vind je hier!*



## BROCCOLIFLANS MET GEROOKTE HEILBOT

⌚ 15 MIN + 50 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK  
💰 €€€ 🍽️ 4 PERS.

288 Kcal/Vet: 24 g - Koolhydraten: 3 g  
Vezels: 3 g - Eiwitten: 14 g



Verdeel **1 broccoli** in roosjes. Schil de steel en snijd hem in blokjes. Houd een handvol broccolirosjes apart en kook de rest, samen met de steel, gedurende 10 min in kokend gezouten water. Giet af en laat schrikken in ijskoud water. Laat de broccoli goed uitlekken en mix hem fijn. Meng 300 g van deze puree met **2 dl room, 2 eieren, 8 fijngehakte grote basilicumblaadjes**, peper en zout. Giet de bereiding in 4 vuurvaste potjes en verdeel er de rauwe broccolirosjes over. Zet de potjes in een grote ovenschaal en giet warm water in de schaal, tot op halve hoogte van de kommetjes. Schuif 40 min in een voorverwarmde oven van 140°C. Werk af met **140 g gerookte zwarte heilbot, limoenpartjes en basilicumblaadjes**.

## SPRUITJES UIT DE OVEN MET SPEKBLOKJES, ROZIJNEN EN FETA

⌚ 25 MIN + 30 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK  
💰 €€€ 🍽️ 8 PERS.

477 Kcal/Vet: 27 g - Koolhydraten: 25 g  
Vezels: 23 g - Eiwitten: 21 g



Maak **2,5 kg spruitjes** schoon en dompel ze in een grote kookpot kokend gezouten water. Reken 5 min kooktijd zodra het water opnieuw kookt en giet de spruitjes dan af. Bak **300 g gerookte spekblokjes**, zonder toevoeging van vetstof, maar laat ze niet teveel kleuren. Gril heel lichtjes **100 g pijnboompitten**, zonder toevoeging van vetstof. Doe de spruitjes in een grote ovenschaal. Meng er de spekblokjes met hun braadvocht onder, samen met **125 g mix van 3 rozijnen**, de gegrilde pijnboompitten, **2 el agavesiroop**, peper en zout. Bak 30 min goudbruin in het bovenste deel van een voorverwarmde oven van 180°C. Besprenkel met **2 el olijfolie**, bestrooi met **4 takjes tijm** en **200 g verkruidde feta**. Serveer als bijgerecht bij gebraden kip, rosbief, varkenskoteletten ...

## RISOTTO MET BROCCOLINI EN CULATELLO

⌚ 45 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 🍽️ 4 PERS.

586 Kcal/Vetten: 30 g - Koolhydraten: 54 g  
Vezels: 5 g - Eiwitten: 23 g



Breng **6 dl water** aan de kook met **1 gevogeltebouillonblokje**. Zet het deksel op de pan en houd warm. Snijd telkens ± 4 cm van de steeltjes van **400 g broccolini** fijn. Fruit ze, samen met **1 gehakte grote rode ui**, gedurende 5 min op een zacht vuurtje, in een stoofpan met **50 g boter, 1 takje rozemarijn en 1 takje tijm**. Strooi er **250 g arboriorijst** bij, meng 2 min en besprenkel met **2 dl droge witte wijn**. Laat op een zacht vuurtje inkoken en voeg dan 2 pollepels bouillon toe. Laat ± 20 min sudderen en voeg bouillon toe naarmate hij door de rijst geabsorbeerd wordt. Kook de roosjes van de broccolini 1 min in kokend gezouten water en laat ze schrikken in ijskoud water. Schik ze in een ovenschaal, besprenkel ze met **2 el olijfolie**, breng ze op smaak en schuif de schaal 10 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Roer **20 g boter en 100 g geraspte parmigiano** onder de risotto. Zet het deksel op de pan en laat 2 min rusten. Meng en breng verder op smaak. Verdeel de broccolini en **100 g culatello** over de rijst en dien meteen op.

*Tip* De culatello kun je ook vervangen door gerookte zalm.

## FUNKY DURUMS MET EEN SLATJE VAN WITTE KOOL EN GEKARAMELLISEERD VARKENSVLEES

⌚ 25 MIN + 30 MIN KOOKTIJD EN RUSTTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 🍽️ 4 PERS.

592 Kcal/Vetten: 19 g - Koolhydraten: 72 g  
Vezels: 4 g - Eiwitten: 28 g



Snipper **¼ witte kool** (± 400 g) heel fijn met een mes of met de mandoline. Verwarm **2 dl witte azijn** met **200 g kristalsuiker, 1 dl water, 1 kl komijnpoeder**, peper en zout, tot de suiker gesmolten is en roer het mengsel onder de kool. Laat minstens 30 min in de koelkast rusten en meng intussen af en toe. Snijd **2 stukken voorgedaarde sparerijs 'Western'** (± 1,3 kg) in 2 en bak ze 30 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Laat ze lauw worden, trek het vlees los en verkruimel het. Meng **200 g volle Griekse yoghurt** met **1 geperst klein teentje knoflook**, peper en zout. Warm **4 wraps** tussen 2 borden op, in de microgolfoven (2 min op 800 W). Warm het vlees in een braadpan op, zonder toevoeging van vetstof. Zet alle bereidingen op tafel zodat ieder zijn durum naar eigen smaak kan garneren met het vlees, de uitgelekte kool, de yoghurtsaus, **8 hele of gesnipperde gepekeld groene pepertjes**, de blaadjes van **½ bussel koriander** en een beetje **srirachasaus**.

## PANNENKOEKEN MET GROENE KOOL, GRIJZE GARNALEN EN KAASSAUS

⌚ 40 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 🍽️ 4 PERS.

542 Kcal/Vetten: 31 g - Koolhydraten: 37 g  
Vezels: 3 g - Eiwitten: 27 g



Snipper **300 g groene kool** fijn en fruit hem 10 min op een zacht vuurtje, in **20 g boter**. Kruid met peper en zout. Voeg **1 dl room** toe en laat nog 5 min pruttelen. Klop beetje bij beetje **125 g zelfrijzende bloem** los met **2,5 dl melk**. Meng met **2 kleine eieren**, peper, zout en **¼ gehakte bussel bieslook**. Bak 4 dikke pannenkoeken, met **1 klein klontje boter**. Laat **20 g boter** in een steelpan smelten, bestuif hem met **20 g bloem** en meng 1 min op een zacht vuurtje. Giet er beetje bij beetje en al kloppend **2,5 dl melk** bij. Laat 2 min op een zacht vuurtje indikken. Kruid met peper en zout. Voeg **25 g geraspte emmentaler** en een beetje gemalen **nootmuskaat** toe. Meng goed en haal de pan van het vuur. Garneer de pannenkoeken met de kool en overgiet ze met een beetje saus. Werk af met **200 g gepelde grijze garnalen** en bestrooi met gehakte **bieslook**.

*Tip* Wil je een glad pannenkoekenbeslag? Mix het dan even kort.



## #LESSWASTE-TIP

Gooi de bladeren, stengels en stammetjes van je kool niet weg! Ze zijn net zo lekker en voedzaam als de 'mooie' delen van de kool en verdienen dus ook een plaats op je bord (of in je smoothie).

# RESTJES KOOL

# 40%

Als je enkel de roosjes van je bloemkool opeet, gooi je maar liefst 40% van je groente weg. Die 40% is nochtans perfect eetbaar. Dus geniet ervan!

## Geen winter zonder kool

Kool is erg gegeerd in de winter voor zijn uitzonderlijke voedingswaarde. Kool heeft immers weinig calorieën maar wel heel wat vezels. Hij is een goede bron van vitamine C en mineralen (vooral calcium en kalium). Al deze voedingsstoffen vind je natuurlijk ook terug in de restjes. Nog een extra reden om ze niet weg te gooien!

**WE ENGAGEREN ONS OM  
MINDER AFVAL TE GENEREREN!**

Je vindt onze initiatieven op  
[www.delhaize.be/](http://www.delhaize.be/)  
TheLionsFootPrint



## WAT DOE JE MET ...

### DE BLADEREN

De bladeren van bloemkool zijn heerlijk rauw (in stukjes gesneden) in een salade, of blancheer ze om er gevulde kool mee te maken. Net zoals broccolibladeren kun je ze ook in een soep verwerken, of kook ze samen met je aardappelen voor een verrukkelijke stoemp.

### DE STENGELS

De stengels van boerenkool bevatten meer vezels dan de bladeren, maar hebben dezelfde smaak. Mix ze dus gewoon in je smoothie! Broccolinistengels kun je dan weer zoals groene asperges klaarmaken: schil ze en laat ze een paar minuten koken of stomen.

### DE STAMMETJES

Verwijder de buitenkant van de stam van je kool (die is wat harder) en snijd de rest van je stammetje in kleine blokjes. Stoof ze in een beetje boter in de pan (superlekker bij een stuk vlees of gebakken vis). Of snijd ze in staafjes voor bij het aperitief, met een passend dipsausje.

*Verbruik minder water: bloemkool moet je minder grondig wassen voor je hem eet.*



# Ook van 't seizoen



## Citrusvruchten

JAN > DEC

Tank energie in de winter met citrusvruchten! Laat je verleiden door hun felle kleuren en hun sap boordevol vitaminen. Geniet ervan nu ze in topvorm zijn. Maak er sap van, verwerk ze in gebak of gebruik ze in vis- of kipgerechten. En vergeet ook de schil niet: heerlijk geraspt in een risotto of een vinaigrette. Bij Delhaize vind je de citrusvruchten zowel los als verpakt, waarvan sommige in een nieuwe recycleerbare verpakking.



# Een Smaak Van Florida-Zonneschijn

## Ontdek de verbluffende binnenkant van pompelmoezen uit Florida



### Zalmtaco's met Florida Pompelmoes en avocadosalsa

#### INGREDIËNTEN

##### Taco-ingrediënten

- 680g zalmfilet zonder graat, met huid
- 6g zout
- Snufje zwarte peper
- Snufje chilipoeder
- Snufje paprikapoeder
- Snufje knoflookpoeder
- Maïstortilla's

##### Pompelmoes- en avocadosalsa ingrediënten

- 1 Florida Pompelmoes, geschild en in stukken gesneden
- 1 avocado, geschild, ontpit en in stukken gesneden
- ½ jalapeño, fijngesneden
- 90g gesnipperde rode ui
- Snufje zout
- Snufje peper

##### Portiegrootte

8 taco's, 1 taco per portie

#### VOORBEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng in een kleine kom het zout, de peper, chilipoeder, paprikapoeder en knoflookpoeder. Even roeren.
3. Leg aluminiumfolie op een bakplaat (met rand). Leg de zalm met de huid naar beneden op de bakplaat.
4. Strooi het kruidenmengsel in een egale laag op de zalm en druk deze goed aan tegen de zalm. Rooster de zalm in ongeveer 15 minuten gaar.
5. Meng in een middelgrote kom de ingrediënten voor de Florida Pompelmoes en avocadosalsa. Zet dit mengsel opzij tot u alles serveert.
6. Als de zalm gaar is, haalt u de huid eraf. Gebruik een vork om de zalm in kleine stukjes te brokkelen en doe deze in een kom.
7. Leg de maïstortilla's in de magnetron en verwarm deze ongeveer 20 tot 30 seconden totdat ze zacht en soepel zijn.
8. Verdeel de vis gelijkmatig over de maïstortilla's. Leg op elke taco wat Florida Pompelmoes en avocadosalsa.
9. Onmiddellijk serveren en genieten maar...

**Florida Pompelmoes zit boordevol essentiële voedingsstoffen en voorziet het lichaam van vitamine C, vitamine A, zink, kalium en voedingsvezels.**

Fresh Florida Pompelmoes is een heerlijk ingrediënt dat elke maaltijd een verfrissende wending geeft. Het is heerlijk op zichzelf, of als topping voor yoghurt, pap of ontbijtgranen. Geniet er op andere momenten van de dag van om een zonnestraal toe te voegen aan salades, hoofdgerechten en cocktaildranken. Het maakt niet uit hoe je je Florida Pompelmoes verkiest, gezond eten is nog nooit zo lekker geweest!



Ga voor meer informatie en recepten naar [GoFloridaGrapefruit.com](https://GoFloridaGrapefruit.com).



VANDAAG KOOP IK ...

# PEULVRUCHTEN

Kikkererwten, bonen, linzen ... Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten, vitaminen en mineralen. Je vindt ze in alle vormen en kleuren bij Delhaize. Wedden dat de goebezigers hier blij mee zijn zodat ze minder vlees kunnen eten? Om de beste peulvruchten te kiezen in de winkel en ze thuis perfect klaar te maken, volg de gids.

1

## 1. Kikkererwten

Kikkererwten doen je dromen van Noord-Afrikaanse en oosterse gerechten. Ze zijn onmisbaar in je couscous, falafel en hummus. Door hun bijzondere voedingswaarde, zijn ze een van de meest geliefde bonen. Als je het geduld niet hebt om ze een nachtje te laten weken en anderhalf uur te koken, dan zijn er ook de bokalen met voorgeweekte kikkererwten.

**VOOR JE HUMMUS, EN NOG VEEL MEER ...**

Verkrijgbaar in een verpakking van 500 g.

2

## 2. Lange witte biobonen

Een geliefd ingrediënt van regionale specialiteiten zoals cassoulet en stoofpotjes. Witte bonen hebben een minder uitgesproken smaak dan rode bonen en ze nemen de smaak op van de andere ingrediënten in de bereiding. Goed om te weten: ze bevatten nicotinezuur dat de hoeveelheid vetten in het bloed onder controle houdt.

**PERFECT VOOR EEN CASSOULET**

Verkrijgbaar in een verpakking van 500 g.

3

## 3. Linzentrio

Dit trio van linzen is de gemakkelijkste manier om de veggie-eiwitten te krijgen die je nodig hebt. Probeer het als een soep in slechts 10 minuten.

**SNEL EN GEMAKKELIJK**

Verkrijgbaar in een verpakking van 300 g.

4

## 4. Groene Le Puylinzen

Een specialiteit met beschermde oorsprongsbenaming uit Le Puy-en-Velay in de Haute-Loirestreek. Traditioneel worden ze met varkensvlees, aardappelen en groenten gegeten. Maar je kunt ze ook in een velouté gebruiken, om de kikkererwten in je hummus te vervangen of met suiker als dessert.

**EEN TIJDOZE UITBLINKER**

Verkrijgbaar in een verpakking van 500 g.





**VARIATIE GENOEG:  
JE VINDT EEN  
UITGEBREID ASSORTIMENT  
PEULVRUCHTEN IN JE  
DELHAIZE SUPERMARKT.**

*De praktische  
minigids*

### 5. Rode linzen

Deze linzen komen oorspronkelijk uit Indië en hebben geen vlies. Je eet ze warm in de befaamde Indische dhal of koud in een salade met groene appel, wortel en schelvis of gerookte tofoe, op smaak gebracht met curry, komijn, koriander of een eenvoudige mosterdvinaigrette.

**DE LICHTST VERTEERBARE  
PEULVRUCHTEN**

Verkrijgbaar in een verpakking van 450 g.

### 6. Rode bonen

Rode bonen zijn erg geliefd voor hun zachte smaak en lichte textuur. Ze zijn rijk aan eiwitten en het zijn de meest gegeten bonen ter wereld. Niet te versmaden in een chili con carne of een ragout. Je hebt wel wat tijd nodig voor je ervan kunt smullen, want ze moeten 12 u weken en 1.10 u koken.

**ZACHTE SMAAK EN  
LICHTTE TEXTUUR**

Verkrijgbaar in een verpakking van 500 g.

### 7. Spliterwten

Ze komen van dezelfde plant als de gewone erwten, maar ze worden gedopt en gedroogd. In Europa en Noord-Amerika worden ze gebruikt voor een hartige soep met spek of in een puree. In het Midden-Oosten maken ze er ragout mee. In het Verenigd Koninkrijk gebruiken ze de erwten dan weer voor een pudding. In de Indische keuken komen ze in de dahl terecht en in Azië worden ze geroosterd en gezouten bij het aperitief geserveerd.

**GEDOPT EN GEDROOGDE ERWTEN**

Verkrijgbaar in een verpakking van 500 g.

### 8. Belugalinzen

De Belugalinzen zijn mooi rond, zwart en glad. Ze komen uit Canada en zijn rijk aan vezels, vitaminen uit de B-groep, mineralen zoals ijzer, kalium en magnesium, en natuurlijk proteïnen. Ideaal in een salade, gekookt met sjalotten, laurier, tijm en peper. Kook ze niet langer dan 25 min.

**DE KAVIAAR ONDER DE LINZEN**

Verkrijgbaar in een verpakking van 500 g.



## DE PRAKTISCHE MINIGIDS

**Zoveel heb je ervan nodig  
per persoon**

**60 g**

als bijgerecht

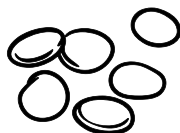
**80 g**

als hoofdgerecht

### HOE MAAK JE ZE KLAAR?

Gedroogde linzen, bonen en kikkererwten moet je 12 à 24 u laten weken. Ververs het water een à twee keer tijdens het weken. Zet ze in koud water op het vuur tot het water begint te borrelen (max. 90°C).

Verwijder af en toe het schuim en voeg pas op het einde zout toe.



**LINZEN**

10 à 25 min



**KIKKERERWTEN**

1.30 à 2 u



**BONEN**

1.10 u



**SPLITERWTEN**

35 min

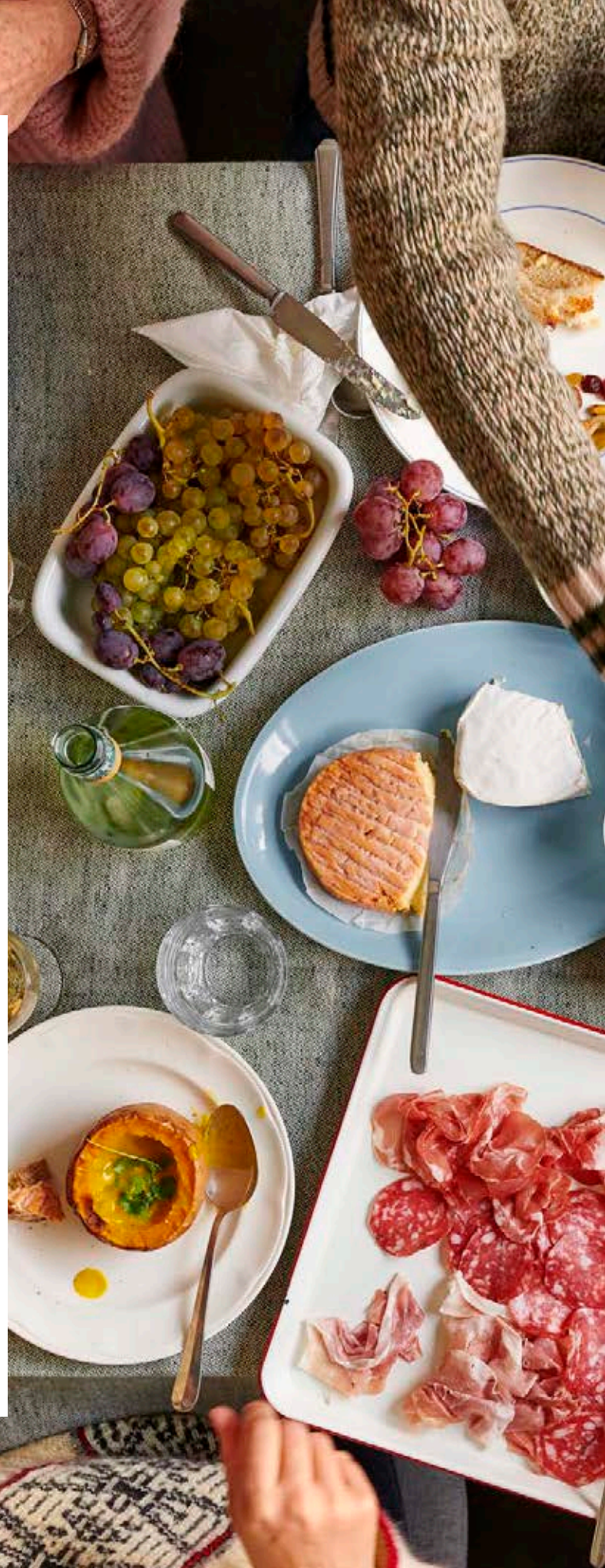
### HOE BEWAAR JE ZE BEST?

Gedroogde peulvruchten kun je heel lang bewaren op een droge plek in een goed afgesloten bokaal. Gekookt kun je ze 2 à 3 dagen in de koelkast bewaren.

Je kunt ze ook inmaken: na het weken vul je de weekbokaal (met rubberen afsluitring) tot 4 cm van de rand en steriliseer je ze 1 u in een ketel.

### WAT DOE JE MET DE RESTJES?

Maak er veganistische balletjes of pannenkoeken van, met ui, knoflook, olijf- of kokosolie, zemelen, sesamzaad, curry, kurkuma ... naargelang je inspiratie! #lesswaste





**RODELINZENSOEP**  
**MET GEROOSTERDE BUTTERNUT**  
EXCLUSIEF RECEPT OP [DELHAIZE.BE](https://delhaize.be)



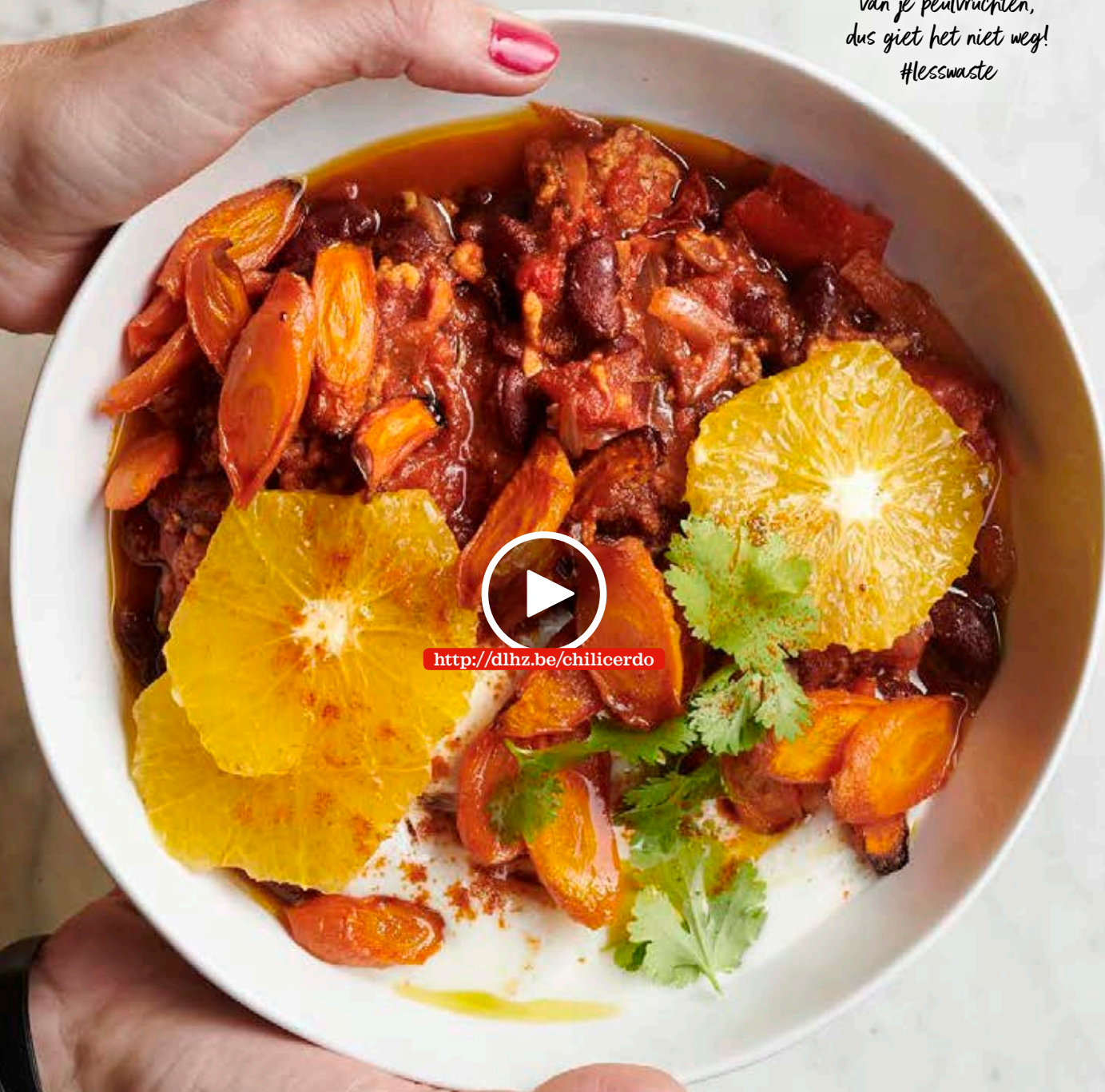


*Je kunt overgebleven linzen zelf laten kiemen. Leg ze 12 u in water, en doe ze daarna in een bokaal. Zet ze op een donkere plek en spoel regelmatig om. Klaar!*

**OOSTERSE SCHOTEL  
MET BELUGA-LINZENWAFELS**



Je planten zijn verzot op  
het (afgekoelde) kookwater  
van je peulvruchten,  
dus giet het niet weg!  
#lesswaste



<http://dlhz.be/chilicerdo>

**CHILI CON CARNE DE CERDO**

De recepten vind  
je op p. 37!





Ken je aquafaba al? Dat is de naam voor het kookwater van je kikkererwten. Het wordt vaak in plaats van eieren gebruikt in veganistische recepten, zoals vegan chocolademousse.



**VEGGIEBURGERS, GUACAMOLE MET KIKKERERWTEN  
EN PICKLES VAN RODE UIEN**



## OOSTERSE SCHOTEL MET BELUGA-LINZENWAFELS

⌚ 30 MIN + 25 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 44 g - Koolhydraten: 99 g  
Vezels: 18 g - Eiwitten: 40 g



- 2 eieren
- 1 bussel lente-uien
- 180 g Belugalinzen
- 180 g 'Riso Roma Integrale' Riso Vignola
- 100 g parmigiano
- 2 l water
- 4 el olijfolie
- 6 takjes bladpeterselie
- ½ bussel oregano
- 3 el Libanese kruiden 'Baharat' Al'Fez
- Peper en zout

### Voor de platte broden:

- Marokkaans brood 'Flatbread kit' Al'Fez

- 1 el bloem
- 1 dl water
- 6 kl zonnebloemolie

### Voor de saus:

- ½ citroen
- 1 dl water
- 1 dl tahini
- Peper en zout

### Voor de garnering:

- 1 granaatappel
- Rauwkost naar keuze: purperen radijscheuten, rode kool, komkommer, kleine slaharten, venkel, radijzen ...

- 1 Doe de rijst en de linzen in een kookpot, giet er het koude water bij en breng aan de kook. Laat 25 min op een zacht vuurtje sudderen, giet af en doe in een grote kom.
- 2 Maak de Marokkaanse broden volgens de instructies op de verpakking.
- 3 Maak de saus: meng de tahini en het water met een garde. Kruid met peper en zout en voeg citroensap naar eigen smaak toe.
- 4 Snijd de rauwkost met de mandoline in fijne plakjes. Snijd de granaatappel horizontaal in 2, houd telkens een helft omgekeerd boven een grote kom en klop er de graantjes uit met een pollepel.
- 5 Fruit de fijngehakte uien gedurende 5 min in een braadpan, met de helft van de olijfolie en de Libanese kruiden. Meng ze onder de rijst-linzenmix, samen met de eieren, de gehakte peterselie, de gehakte oregano, de geraspte parmigiano, peper en zout.
- 6 Vorm 8 platte wafels en bak ze - in 2 bakbeurten - op een matig vuurtje goudbruin, in een grote braadpan met 1 el olijfolie. Voeg na de 1ste bakbeurt 1 el olie toe.
- 7 Serveer de wafels met het brood, de rauwkost en de saus.

## CHILI CON CARNE DE CERDO

⌚ 1.30 U + 12 U WEEKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 43 g - Koolhydraten: 60 g  
Vezels: 23 g - Eiwitten: 41 g



- 450 g biovarkensgehakt
- 250 g rode bonen
- 500 g biowortelen
- 3 paprika's (kleur naar keuze)
- 4 uien
- 3 blikken gepelde tomatenblokjes (3 x 400 g)
- 2 appelsienen
- ½ biocitroen
- 200 g yoghurt natuur
- 2 x 3 l water
- 7 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 bussel koriander
- 2 takjes tijm
- 2 takjes oregano
- 2 takjes rozemarijn
- 2 el komijnpoeder
- 2 el paprikapoeder
- Cayennepeper
- Peper en zout

- 1 Laat de bonen 1 dag op voorhand in koud water weken.
  - 2 Giet ze de volgende dag af en breng ze aan de kook met water en de geperste citroen (sap + vrucht). Laat 1.10 u op een zacht vuurtje sudderen.
  - 3 Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de uien in reepjes en fruit ze met het gehakt, in een stoofpan met 2 el olijfolie. Voeg de geperste teentjes knoflook toe, samen met de tijm, de oregano, de rozemarijn, de komijn, het paprikapoeder en cayennepeper naar eigen smaak. Voeg de tomaten toe zodra de rest goed gebakken is en breng aan de kook. Laat gedurende 15 min zachtjes sudderen. Voeg de uitgelekte bonen toe en laat nog 15 min sudderen. Breng verder op smaak.
  - 4 Snijd intussen de wortelen in lange plakjes. Ontpit de paprika's en snijd ze in reepjes. Bedek een ovenplaat met bakpapier en verdeel er de wortelplakjes en de paprikareepjes over. Meng alles met 4 el olijfolie, kruid met peper en zout en schuif 20 min in de oven.
  - 5 Schil de appelsienen à vif en snijd ze in plakjes. Meng de yoghurt met 1 el olijfolie, peper en zout.
  - 6 Serveer de chili met de groenten. Werk af met appelsienplakjes en koriander. Geef er de yoghurtsaus bij.
- Tip** Zelfs als je vergeten bent om de rode bonen te laten weken, kun je er toch nog mee aan de slag: laat ze 2 u koken en niemand merkt er iets van!

## VEGGIEBURGERS, GUACAMOLE MET KIKKERERWTEN EN PICKLES VAN RODE UIEN

⌚ 25 MIN + 5 MIN KOOKTIJD (+ 2 U AFKOELTIJD) 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 42 g - Koolhydraten: 48 g  
Vezels: 17 g - Eiwitten: 30 g



- 4 burgers Greenway
- 2 zachte little gemharten
- 4 biohamburgerbroodjes
- Saus 'Cowboy' Brussels Ketjep
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

### Voor de guacamole:

- 2 avocado's
- ½ citroen
- 120 g gekookte kikkererwten (uitgelekt gewicht)

- 1 el tahini
- Peper en zout

### Voor de pickles van rode uien:

- 750 g rode uien
- 50 g rietsuiker
- 5 dl ciderazijn
- 2 laurierblaadjes
- 2 takjes tijm
- 10 zwarte peperbollen
- 1 kl zout

- 1 Maak de pickles: pel de uien, snijd ze in 8 en doe ze in een bokaal met de laurierblaadjes, de tijm en de peper. Breng de azijn aan de kook met de suiker en het zout. Giet het mengsel in de bokaal en laat afkoelen gedurende 2 uur.
- 2 Maak de guacamole: snijd het vruchtvlees van de avocado's in stukken en mix ze met het sap van de citroen, de gespoelde en uitgelekte kikkererwten, de tahini, peper en zout.
- 3 Bak de burgers goudbruin in een grote braadpan met olijfolie. Breng verder op smaak.
- 4 Maak de sla schoon. Snijd de broodjes open en warm ze op in de broodrooster of 2 min in een voorverwarmde oven van 200°C. Beleg de broodjes met guacamole, burgers, Cowboysaus, pickles van rode uien en sla. Tast meteen toe.



# 3 zelfgemaakte hummusbereidingen

1 blik uitgelekte peulvruchten, een paar verrassingsingrediënten, tahini, een blender en klaar is Kees! Met deze 3 hummusrecepten steek je pit in je aperitiefhapjes en je boterhammen.



## LINZEN-UIEN



1 blik linzen (240 g, uitgelekt gewicht) • 3 el tahini • 200 g gekookte uien • 1 el curry • Sap van ½ citroen • Peper en zout



Vetten: 4 g - Koolhydraten: 6 g  
Vezels: 2 g - Eiwitten: 4 g



## WITTE BONEN- RODE BIETEN



1 blik reuze witte bonen (240 g, uitgelekt gewicht) • 200 g gekookte biobabybietjes met balsamicoazijn • 3 el tahini • Sap van ½ citroen • Sap van 3 cm geraspte en geperste gember • Peper en zout



Vetten: 4 g - Koolhydraten: 5 g  
Vezels: 3 g - Eiwitten: 34 g



## KIKKERERWTEN-WORTELEN



1 blik kikkererwten (240 g, uitgelekt gewicht) • Sap van ½ citroen • 3 el tahini • 200 g gekookte wortelen • 1 busser verse koriander • 1 kl komijn • Peper en zout



Vetten: 5 g - Koolhydraten: 5 g  
Vezels: 3 g - Eiwitten: 4 g





# Welkom in het land van lekkere melk



Joyvalle melk, dat is lekkere AA melk van bij ons. Door de strenge eisen die het kwaliteitslabel AA hanteert, blijft de lekkere melksmaak behouden. Bovendien is Joyvalle van nature rijk aan calcium en verrijkt met vitamine D. Net deze voedingsstoffen dragen bij aan de normale groei en ontwikkeling van botten bij kinderen.

**Het is geweldig om op te groeien in het land van Joyvalle!**



# SICILIË, HET LAND VAN BLOEDAPPELSIENEN

Voor elk nummer van jouw Delhaize magazine bezoeken we een van onze producenten samen met een uitverkoren lezer. Deze keer trokken we naar Sicilië met Mélanie om er de boomgaarden van Alessandro Barbera te bezoeken.

Hij verklapt ons het geheim van de beste bloedappelsienen uit de streek.

En Mélanie deelt voor de gelegenheid een recept met deze citrusvruchten in de hoofdrol.



## Het interview van Mélanie Turchet

Mélanie is niet te stoppen. Ze organiseert heel wat activiteiten voor haar twee jongens (Alex en Noah) en ze is ook verzot op gebak, binnenhuisinrichting en reizen. Naast haar werk en haar gezin vindt ze nog tijd om een leuke *family-lifestyle*-blog bij te houden op [melimelodemel.com](http://melimelodemel.com) en het Instagramaccount [@melimelodemelblog](https://www.instagram.com/melimelodemelblog). Een echte *superwoman*!



22/02/2018



ADRANO (SICILIË), AAN DE VOET VAN DE ETNA



18°C

Adrano ligt aan de voet van de Etna op 40 km van Catania, de hoofdstad van Sicilië. Het is een van de oudste dorpen in de streek, omgeven door bergen en appelsienenboomgaarden. Adrano telt vandaag 36.000 inwoners. Het historische stadscentrum en het Normandische kasteel zijn een bezoek meer dan waard. Maar we waren vooral gecharmeerd door zijn authenticiteit! Adrano is de perfecte uitvalsbasis voor een uitstap naar het nationaal park rond de Etna.



## DE VIDEO VAN ONZE REIS IN SICILIË?

Ontdek hem op  
<https://dlhz.be/bloedsinaasappels>





**Mélanie Turchet**  
Onze gelukkige lezeres.

**Alessandro Barbera**  
Onze Siciliaanse  
appelsienenkweker.



In januari en februari hebben we allemaal een nijpend tekort aan zon. Gelukkig is dat net het moment dat de bloedappelsienen rijp zijn in Sicilië. Maar hoe worden deze lekkernijen gekweekt? En waarom zijn ze bloedrood vanbinnen? Om meer te weten te komen over deze zurige citrusvruchten, bezochten we de boomgaarden van Alessandro, de kleinzoon van de Barberafamilie. Hun citrusbomen staan aan de voet van de Etna, de hoogste nog actieve vulkaan in Europa. Alessandro is er geboren en getogen. Hij heeft de passie van zijn grootvader geërfd en verzorgt zijn fruit met dezelfde vakkennis en toewijding.

Alessandro troont ons mee naar de bron onderaan zijn appelsienenboomgaard, waar een beekje met natuurzuiver water ontspringt. "Dit is het begin van alles", legt hij uit. "Met dit natuurlijke bronwater bevloei ik mijn bomen." "En waar komt dat water dan vandaan?", vraagt Mélanie. "In de winter ligt er veel sneeuw op de Etna (tot groot genoegen van de skiërs, n.v.d.r.). Wanneer de sneeuw in de lente smelt, voedt het smeltwater onze bron."

Onze Siciliaanse gastheer neemt ons mee op een wandeling door zijn boomgaard. Hij vertelt ons het geheim van zijn bloedappelsienen: koude nachten en warme dagen. En aan de voet van de Etna is het inderdaad overdag warm en 's nachts fris. Maar de ondergrond is ook van groot belang. De Siciliaanse vulkanische grond is bijzonder vruchtbaar en uitermate geschikt voor citrusbomen.

We beginnen al te watertanden van zijn uitleg. Alessandro plukt een paar appelsienen en snijdt ze voor ons in kwartjes. We hebben allemaal onze mening klaar: "Mmm ... Lekker fris!", "Wat een zalig evenwicht tussen zoet en zuur", "Proef jij ook die subtiele nasmaak van bosvruchten?" Vanuit dat perspectief is de winter een prachtseizoen.

**MÉLANIE TURCHET:** "Dag Alessandro. Waarom heb je koude nachten en warme dagen nodig voor bloedappelsienen?"

**ALESSANDRO BARBERA:** "Buongiorno Mélanie. De reden is heel eenvoudig: om zich te wapenen tegen grote temperatuurschommelingen, produceren de sinaasappelen het pigment anthocyaan (een natuurlijke stof die je ook in braambessen, kersen en aubergines vindt, n.v.d.r.) en dat geeft de appelsienen hun rode kleur. Het winterse microklimaat hier aan de voet van de Etna is dus ideaal. Overdag wordt het zo'n 15 à 19°C, terwijl de temperaturen 's nachts tot 2°C kunnen dalen."

**MÉLANIE:** "Wat is het verschil tussen een bloedappelsien en een klassieke appelsien?"

**ALESSANDRO:** "Het zijn verschillende appelsiensoorten. Een gewone appelsien gaat nooit rood worden, zelfs als je hem aan grote temperatuurschommelingen blootstelt, want hij produceert dat fameuze pigment niet. En dat maakt nu net het verschil. Het verandert niet alleen de kleur, het heeft ook een invloed op het vitamine C-gehalte. Zo kan een bloedappelsien tot wel 40% meer vitamine C dan een normale appelsien bevatten! De bloedappelsien is ietwat zuriger en zijn smaak heeft wat weg van rode bosvruchten."

**MÉLANIE:** "Als ik jullie bloedsinaasappelen koop, hoe weet ik dan of ze goed rijp zijn?"

**ALESSANDRO:** "Het belangrijkste is om de oogstperiode te respecteren (de pluk). Daar zien wij nauwlettend op toe. Je moet geduld aan de dag leggen en wachten tot de appelsienen helemaal rijp zijn vooraleer je ze plukt. Om dit te bepalen, voeren we regelmatig steekproeven uit (een paar appelsienen worden door de kwaliteitscontroleur van Alessandro onder de loep genomen, n.v.d.r.). En ik kan je garanderen dat al mijn appelsienen 100% rijp zijn voor ze bij jou in de winkel aankomen."

**"In een bloedsinaasappel kan er tot 40% meer vitamine C zitten dan in een gewone sinaasappel."**

**MÉLANIE:** "Hoe natuurlijk zijn jullie productiemethoden?"

**ALESSANDRO:** "Mijn appelsienbomen zijn mijn kinderen. Daarom gebruik ik geen water uit de rivier, maar enkel bronwater om mijn bomen te bevloeien. En zelfs het bronwater filter ik, zodat het goed proper is. Het spreekt voor zich dat ik mijn kindjes geen vuil water ga geven! Het sap in de sinaasappelen is dus puur natuur. Ik gebruik ook geen glyfosaat om het onkruid rond mijn bomen te verwijderen. Wij wieden met de hand of met de tractor."

**Geen glyfosaat. Dat zullen de goebezigers graag horen!**

**MÉLANIE:** "Hoe eten Sicilianen bloedappelsienen?"

**ALESSANDRO:** "Op heel wat verschillende manieren. We eten ze natuurlijk gewoon zo, puur natuur. Maar we gebruiken ze ook in gebak of confituur. En natuurlijk in de vermaarde Siciliaanse salade! Dat is een mengeling van lente-uitjes, schijfjes bloedappelsien, oregano en een scheutje olijfolie. Dat is een echte Siciliaanse lekkernij (Italiaans handgebaar om zijn woorden kracht bij te zetten)!"



IN 4 STAPPEN

# Bloedappelsienen

De Etna was bijzonder actief tijdens onze reis. Resultaat? Ons vliegtuig moest 24 uur wachten voor het toestemming kreeg om op te stijgen!



## 1 PLUKKEN

Vanaf december, wanneer de eerste appelsienen rijp zijn, begint de oogst en die duurt verder tot maart. De citrusvruchten worden elke ochtend naar aloude traditie met de hand geplukt.



## 2 HET TRANSPORT

Ze worden vervolgens heel voorzichtig in speciale kratten gelegd (zodat de lucht nog bij de vruchten kan), die tegen de middag bij de productie-eenheid van Barbera geleverd worden. We willen geen tijd verliezen om de vruchten zo vers mogelijk te houden.



## 3 WASSEN

De appelsienen worden zorgvuldig met zuiver water gewassen. Gelijk wie van een boomgaard in de buurt van de Etna komt, heeft trouwens sowieso een kleine douche nodig om het vulkaanstof weg te wassen.



## 4 SORTEREN

De appelsienen worden met de hand gesorteerd volgens kaliber, kleur en vorm. Daardoor zijn de bloedappelsienen bij Delhaize altijd zo mooi. De exemplaren die er wat minder goed uitzien, worden gebruikt voor sap. Zo gaat er niets verloren!





## SICILIË BIEDT DE OPTIMALE OMGEVING VOOR BLOEDAPPELSIENEN:

- 1 Een zeer vruchtbare vulkanische ondergrond
- 2 Veel waterbronnen voor de bevoeiing
- 3 Koude nachten en warme dagen

### Alessandro vindt de Tarocco de 'beste appelsien ter wereld'.

#### TAROCCO

Een halve bloedappelsien

#### SPECIAAL KENMERK

Groot en zacht

#### KLEUR

Oranje schil met rode puntjes en roodoranje vruchtvlees

#### PERIODE

Van januari tot maart

#### SMAAK

Zoet

#### OP ZIJN BEST

Dit is de tafelappelsien bij uitstek, die je zo kunt eten of gebruiken voor marmelade, gebak ...



## DE PRAKTISCHE MINIGIDS

### ANTHOCYAAN

Dit natuurlijke pigment geeft die typische kleur aan bloedappelsienen, maar ook aan kersen, braambessen, blauwe bessen ... en zelfs aan de vallende bladeren in de herfst!

### VITAMINE C-kampioen

Een echte bloedappelsien kan tot 40% meer vitamine C bevatten dan een normale sinaasappel. Dat komt in de winter goed van pas!

### Februari - maart

Dat is de topperperiode om van Siciliaanse bloedappelsienen te smullen (maar je vindt ze nog tot begin april in je Delhaize supermarkt).

### 4 DAGEN

Meer tijd is er niet nodig om jouw bloed-appelsien van de boom tot in jouw fruitmand te krijgen (ze worden per vrachtwagen uit Sicilië aangevoerd).

### VERS SAP!

'Geen ontbijt zonder vers vruchtensap', horen we je zeggen. Voor heerlijk fris sap leg je de appelsien de avond voordien in de koelkast (maar de rest van de tijd niet).

Het recept van Mélanie!



### PANNA COTTA'S MET BLOEDAPPELSIENEN

20 MIN + 2 U KOELTIJD GEMAKKELIJK

€€€ 4 PERS.



Vetten: 28 g - Koolhydraten: 20 g  
Vezels: 1 g - Eiwitten: 4 g



- 4 à 5 bloedappelsien
- 3,5 dl room (40% V.G.)
- 50 g kristalsuiker
- 1 kl vanillepoeder
- 3 ½ gelatineblaadjes

- 1 Laat 2 gelatineblaadjes in koud water weken en zacht worden.
- 2 Verwarm zachtjes de room met de vanille en de suiker, tot de suiker volledig gesmolten is. Haal van het vuur en meng er de uitgewrongen gelatineblaadjes onder. Verdeel over 4 glazen en laat 1 u in de koelkast opstijven.
- 3 Laat 1 ½ gelatineblaadjes in koud water weken en zacht worden.
- 4 Pers en filter het sap van 3 sinaasappelen. Je hebt ± 1,8 dl nodig.
- 5 Wring de gelatineblaadjes uit en laat ze zachtjes in een steelpan smelten, met 4 el sap. Haal de pan van het vuur en voeg beetje bij beetje de rest van het sap toe. Verdeel het mengsel over de panna cotta's en laat nog 1 u in de koelkast opstijven.
- 6 Schil 1 sinaasappel à vif, snijd de partjes tussen de vliezen uit en snijd ze in kleine stukken. Laat ze uitlekken en verdeel ze over de panna cotta's. Dien koel op.

**Tip** Je kunt ook ½ geschraapt vanillestokje gedurende 15 min in de warme room laten trekken.



## OM LEKKER AF TE RONDEN

“Mijn eerste indruk toen ik aankwam in de appelsienboomgaard met zicht op de Etna was “wow”! We hebben de hele dag tussen de bomen van Alessandro doorgebracht, van de bloedappelsienen geproefd (wat een lekkernij) en heel wat bijgeleerd. Hij is een aardige en vooral gedreven man! Ik vond het tof dat het werk daar nog altijd in familieverband gebeurt. Daar kunnen we in België heel wat van leren! Dankjewel Delhaize voor dit ongelooflijke avontuur!”



**WIL JE OOK EEN DELHAIZE  
AMBASSADEUR WORDEN?**

Schrijf je dan in op  
[www.ambassadeurs.  
delhaize.be](http://www.ambassadeurs.delhaize.be)





# Catania

## EEN PAAR LEUKE ADRESJES

Om de Etna te bezoeken, vlieg je naar Catania. Maak van de gelegenheid gebruik om deze barokke stad te bezoeken. Het centrum is klein maar fijn, dus gemakkelijk te voet te bezoeken. En de lokale lekkernijen mag je ook niet missen.



### LE TRE BOCCHE

Uitermate populair restaurant bij de inwoners van Catania. De eigenaars zijn vissers dus je kunt rekenen op verse dagelijkse aanvoer. Kies je zeebaarbeel, tong, zwaardvis, sardienen, brasem en (levende) inktvis in de grote open koeling bij de ingang en de kok doet de rest ... Soms rauw (de lokale specialiteit), soms gebakken (de brasem in zoutkorst, o la la!). De wijnkaart staat vol lokale toppers.

Via Ingegnere 11  
95129 Catania  
Ristorante Tre Bocche



### PASTICCERIA SAVIA

Savia staat al sinds 1897 bekend als de beste banketbakkerij van Catania. Ze is een koninkrijk van ricotta, pistachenoten en marsepein. Je kunt er smullen van de topgebakjes van de Siciliaanse patisserie (cannoli, de zogenaamde 'sint-agathaborsten', amandelgebakjes ...), maar ook van heerlijk schepijs. En als je geen zoetekauw bent, dan zijn er voor jou ook hartige tussendoortjes zoals de arancini al ragù. Bij Savia moet je soms wel aanschuiven, maar dat is een teken van kwaliteit.

Via Etnea 302 - 304  
95131 Catania  
www.savia.ite



### PIZZERIA SETTE PIÙ

Dit adresje werd ons warm aanbevolen door onze Siciliaanse producent. We hebben spijtig genoeg geen tijd gehad om ze zelf uit te proberen, maar mensen uit de buurt vertelden ons dat de pizza's met streekproducten er superlekker zijn: tomaten, olijven, kaas, vis ... Er staat zelfs een pizza met pistachenoten op het menu! Leuk weetje: de pizzeria werd in 2017 in Las Vegas gekroond tot 'wereldkampioen van de pizza'.

Via Sant'Euplio 78  
95124 Catania  
7 + Nicolosi - Catania





# 100 % DUURZAAM VARKENSVLEES VAN STAL TOT BORD

## Korte keten

Als je van **vakmanschap en passie** houdt, kom je vanzelf terecht bij Breydel. We zijn gespecialiseerd in **ambachtelijk en duurzaam bereid** varkensvlees dat exclusief voor ons wordt gekweekt door lokale boeren. Onze authentieke oven en geheime kruidenmix zorgen voor de unieke Breydelsmaak.

Dankzij onze korte keten is elk stukje vlees bovendien 100 % traceerbaar, zodat je weet wat je eet. Met onze vernieuwende vijf-sterrenaanpak benadrukken we ons **engagement voor mens, milieu en dier**.

**BREYDEL ★ EERLIJK ★ LOKAAL ★ ENIG ★ EXPERT ★ FIER**

Zo hebben we extra aandacht voor dierenwelzijn met o.a. gezonder voer, ruimere stallen, speeltjes en muziek. We beperken onze ecologische voetafdruk en kiezen voluit voor duurzame energie. Benieuwd hoe we dat precies doen?

## Proef gezelligheid

Bij Breydel staat gezelligheid centraal. **Beleef Breydel** ten volle met familie en vrienden: ideaal als charcuterie bij het ontbijt, als tapas of smaakmaker in jouw culinaire creaties.

*Je vindt je favoriete Breydelproducten in de charcuterieafdeling van je Delhaize:*

*Breydelham,  
Breydelspek,  
Breydelvleesbrood met mosterd en  
Breydelhampaté.*



**Breydel**  
★★★★

Ontdek het volledige verhaal op [www.breydel.be](http://www.breydel.be) en **maak kans op een (h)eerlijk Breydelpakket!**

[www.breydel.be](http://www.breydel.be) f



# DE BEKENDE HAM UIT D'ARDENNEN



Onze Ardense ham werd al tijdens de late middeleeuwen fel gesmaakt door lokale lekkerbekken en fijnproevers uit Frankrijk en Italië. Tot in de 19de eeuw werd de ham vaak aangeboden als cadeau of geruild voor andere streekproducten. De ham was zelfs zo populair, dat er soms namaak opdook. Om dat tegen te gaan, werd het recept in 1974 beschermd bij koninklijk besluit door de toekenning van het Europese kwaliteitslabel 'BGA'. Het label garandeert dat de Ardense ham énkél wordt gemaakt waar het hoort. In de Belgische Ardennen, *quoi?*!



**BGA\*?**  
Daar zijn we  
dol op!



\* Beschermd Geografische Aanduiding.

\* Officiële erkenning door de Europese Unie.



## #HALLOGOEBEZIGERS

Koop Belgisch en zorg ervoor dat fantastische producten zoals deze blijven bestaan!

## EEN UNIEK RAS: PIÉTRAIN

De Ardense ham heeft zijn naam en faam oorspronkelijk te danken aan een zwijnenras uit de streek: Piétrain. Het Belgische varkensras heeft een lichte huid met zwarte en soms bruinrode vlekken. Het levert een grote vleesproductie in verhouding tot zijn gewicht. Vandaar de bijnaam 'varken met vier hammen'.

## GOED BEWAARD GEHEIM

Elke vakman weet dat het zouten van ham geen eenvoudige klus is. De ham moet voldoende gezouten zijn om te bewaren. Maar een té zoute ham is dan weer waardeloos en pekelinjectie is verboden. Bij Saint-Hubert gebeurt de zouting in twee stappen: eerst droogzouten met Guérandezout, dan pas pekelpaden. Het resultaat? Een uniforme, stabiele zouting met een lager zoutgehalte dan andere hammen.

## BEDANKT, BOUDEWIJN!

Sinds 1974 wordt onze Ardense ham beschermd door een Belgisch Koninklijk Besluit en sinds 1996 kreeg de ham ook het Europese IGP-label. Dat label garandeert dat de Ardense ham van Saint-Hubert in de Ardennen wordt gezouten, gerijpt én gerookt.

## De ambachtelijke PRODUCTIEMETHODE

### 1 De basis

Alles begint met een verse ham. Voor een kwaliteitsham is het noodzakelijk dat de varkens duurzaam gevoed en opgevoed worden, met voedsel op basis van Belgische grondstoffen.



### 2 Ontbenen

De cœur is, zoals haar naam al verklapt, het mooiste stuk van de ham. Het is ontbeend en weegt ± 6,5 kg. De ham wordt onderworpen aan nauwkeurige controles, want een perfect streekproduct vereist een perfecte grondstof.



### 3 Pekelen

Vervolgens wordt de ham drooggezouten om enkele dagen later in een lichte pekelpaden te baden. Deze pekelpaden werd gearomatiseerd met kruiden, waaronder tijm, laurier, jeneverbes en kruidnagel. Het volledige recept is uiteraard een goed bewaard geheim.



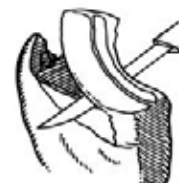
### 4 Roken

De ham wordt licht gerookt boven smeulend eiken- en beukenhout. Nadien droogt hij ± 3 maanden in de zuivere lucht van het Ardense hoogplateau.



### 5 Versnijden

De ham krijgt die mooie Cobourgvorm en is volledig ontzwoerd.



## CHARCUTERIEAFDELING

**Wil je  
proeven?**



### ARDENSE HAM TASTE OF INSPIRATIONS (80 G)

Deze Ardense ham krijgt zijn typische smaak door het roken met zaagsel van eik en beuk, gemengd met wilde jeneverbessen.

Ontdek 2 recepten van  
Seppe Nobels op basis  
van Ardense ham!







**ARDENSE HAM, RODE UIEN  
MET CRÈME DE CASSIS  
EN RODEBIETENPUREE**

## ↖ Slowfood VS Fastfood ↗

In de marge van elk lokaal verhaal schotelt Seppe je een mini *battle* tussen twee recepten voor. Ben je eerder voor slowfood of fastfood?



**CROQUE MADAME MET ARDENSE  
HAM, PICKLES VAN RADIJZEN**



## ARDENSE HAM, RODE UIEN MET CRÈME DE CASSIS EN RODEBIETENPUREE

⌚ 30 MIN + 2.30 U KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK

🍷 €€€ 🍴 8 PERS.



Vetten: 16 g - Koolhydraten: 24 g  
Vezels: 7 g - Eiwitten: 13 g



- 160 g Ardense ham taste of Inspirations
- 2 grote rode uien
- 150 g zwarte bio-olijven
- ½ limoen
- 1 dl water
- 1 dl crème de cassis
- Zout

### Voor de rodebietepuree:

- 4 rode bieten
- 3 el koolzaadolie
- 5 takjes tijm
- 5 takjes rozemarijn
- 1 knoflookbol
- 5 jeneverbessen
- 5 kruidnagels
- Espelettepeper
- Fleur de sel

- 1 Maak de rodebietepuree klaar: verwarm de oven voor op 170°C. Leg de hele, ongeschilde rode bieten in een schaal. Voeg de horizontaal gehalveerde knoflookbol toe en besprenkel alles met de koolzaadolie. Leg er de andere ingrediënten rond en schuif 1.30 u in de oven. Laat afkoelen.
- 2 Verlaag de temperatuur van de oven tot 120°C. Ontpit de zwarte olifven en hak ze fijn. Bedek de ovenplaat met bakpapier en verdeel er de olifven over. Laat ze 1 u in de oven drogen.
- 3 Pel de rode uien, zonder hun basis te beschadigen. Snijd ze in 4 en doe ze in een kleine steelpan met het water, de crème de cassis, het sap van de limoen en zout. Breng aan de kook en laat 10 min op een zacht vuurtje pruttelen. Laat daarna rusten.
- 4 Schil de rode bieten, mix hun vruchtvlies met Espelettepeper en breng op smaak met zout. Doe deze puree in een spuitzak.
- 5 Verfrommel de sneetjes ham en schik ze op de borden. Trek de lagen van de uien los en beleg de grootste met rodebietepuree. Leg ze op de borden en bestrooi alles met verkruimelde gedroogde olifven. Serveer op kamertemperatuur.

**Tip** Gebruik de rest van de gedroogde olifven in een slaatje, op spiegeleieren ...



## Seppe Nobels

CHEF BIJ DELHAIZE

- **Ken je ook van ...**  
zijn bekende restaurant Graanmarkt 13 in Antwerpen. Bovendien heeft hij meerdere kookboeken op zijn naam staan en is hij een vast jurylid in het tv-programma Grillmasters op Vier.
- **Houdt van ...** lentegroenten, want die zorgen voor een prachtig kleurenpalet.
- **Houdt niet van ...** platgekookte groenten zonder structuur.
- **Favoriete chef**  
Frank Fol

## CROQUE MADAME MET ARDENSE HAM, PICKLES VAN RADIJZEN

⌚ 30 MIN (+ 2 U AFKOELTIJD) 🍴 GEMAKKELIJK 🍷 €€€ 🍴 4 PERS.



Vetten: 37 g - Koolhydraten: 40 g  
Vezels: 4 g - Eiwitten: 31 g



- 160 g Ardense ham taste of Inspirations
- 4 eidooiers
- ½ bussel radifzen
- 1 biocitroen
- 8 sneetjes bruin brood Le Fermier
- 8 sneetjes Averbodekaas
- 3 el mayonaise (liefst homemade)
- Harissa in tube
- Sumak
- Fleur de sel

### Voor de pickles van radifzen:

- 2 bussels radifzen
- 75 g kristalsuiker
- 75 g honing
- 3,5 dl water
- 1 dl wittewijnazijn
- 2 laurierblaadjes
- 5 jeneverbessen
- 2 kruidnagels
- 2 steranifzen
- 30 g zout

- 1 Begin met de pickles: maak de radifzen schoon, maar verwijder hun steeltjes niet volledig. Doe ze in een Weckpot of een gelijkaardige bokaal. Breng het water met alle andere ingrediënten aan de kook. Overgiet er de radifzen mee (ze moeten volledig ondergedompeld zijn), sluit de pot en bewaar tot 3 weken op een koele plek, maar niet in de koelkast.

- 2 Beleg de helft van de sneetjes brood telkens met 1 sneetje kaas, verdeel er de ham over en bedek met de andere sneetjes brood. Gril de croques zonder toevoeging van vetstof, in een grill of in een braadpan.
- 3 Snijd intussen de radifzen in 2 en meng de mayonaise naar eigen smaak met wat harissa.
- 4 Snijd de croques in 2. Breek een eidooier op iedere croque en rasp er een beetje citroenzeste bovenop. Serveer met de mayonaise, de rauwe radifzen en de pickles. Breng op smaak met een beetje sumak en fleur de sel.

**Tip** Maak je pickles gerust een paar dagen op voorhand: hoe langer je wacht, hoe lekkerder ze zijn. Haal de korst niet van de kaas en geef je croques extra pit!



“

Een ei is een zalig product. Het is goedkoop en je kunt er zoveel mooie dingen mee maken. Van een snelle omelet tot een uitdagend dessert.  
*Let's go!*





# 5 TECHNIEKEN VOOR HET PERFECTE EI

Een ei koken, bakken, frituren ... We kunnen het allemaal. Of toch niet? Jeroen geeft je de ultieme tips om alles uit je volgende eiergerecht te halen. Van een gekookt ei en een spiegelei tot een eierflensje, een vogelnestje en mooie toefjes meringue.



**TECHNIEK #1**

# FRITUREN



Een Schots ei, een vogelnestje of een gehaktbal kiekeboe: hoe noem jij dat heerlijke hardgekookte ei met een gehaktbal rond? En – belangrijker nog – welke techniek pas jij toe om het perfecte ei in die perfecte gehaktbal te krijgen? Wel, onze chefs hebben de gouden tip: meten is weten! Kook je eitjes 5 min in water. Laat ze daarna meteen schrikken in ijskoud water. Pel je eitjes. Gebruik exact 150 g gehakt per bal voor 1,5 cm vlees rondomrond. Rol de eitjes voorzichtig in het gehakt en maak ronde bollen. Frituur de vogelnestjes 4.30 min op 190°C of bak in de oven als het wat lichter mag zijn. Serveer met tomatensaus, madeirasaus of ratatouille.


<http://dlhz.be/vogelnestjes>


**EEN AMBITIEUZE  
MISSIE: DÈ  
PERFECTE  
BALLETJES  
ROLLEN!**

*Rol je vogelnestjes voor  
het frituren in panko voor  
een extra krokant korstje.*

**VOGELNESTJES**



## TECHNIEK #2

# GAREN IN BOUILLON



De Japanners zijn meester in onsen tamago: ei op lage temperatuur garen in water afkomstig van natuurlijke warmwaterbronnen. Weetje: *tamago* is Japans voor ei en *onsen* betekent warmwaterbron. De ideale temperatuur? 70°C! Onze chef baseert zich op deze traditionele gaartechniek, maar gebruikt een hartige homemade bouillon voor nog meer smaak. Ze gieten de losgeklopte eieren voorzichtig in de hete bouillon, waardoor het ei meteen stolt in mooie reepjes. *Must try at home!*



Vergeet minestrone, want dit is de maaltijdsoep. Lekker licht en boordevol groenten.



<http://dlhz.be/chinesesoep>

## CHINESE SOEP MET EIEREN

De recepten vind je op p. 60!



**KLOP DE EIEREN  
LOS IN EEN  
KARAFJE.**



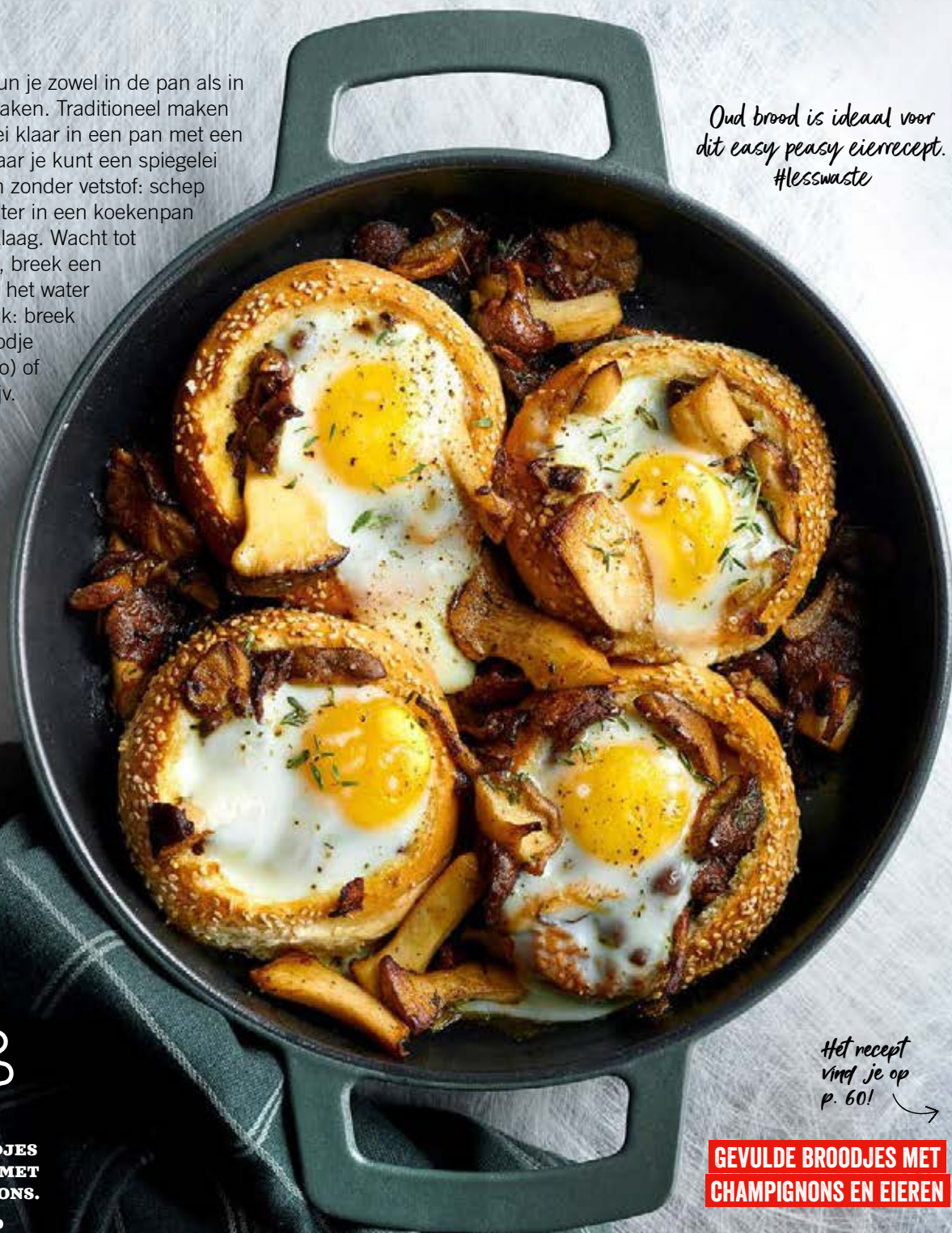
**TECHNIEK #3**

# BAKKEN IN DE OVEN



Een spiegelei kun je zowel in de pan als in de oven klaarmaken. Traditioneel maken we een spiegelei klaar in een pan met een beetje boter. Maar je kunt een spiegelei ook klaarmaken zonder vetstof: schep een eetlepel water in een koekenpan met antiaanbaklaag. Wacht tot het water kookt, breek een ei en laat het in het water glijden. Ook leuk: breek je ei in een broodje (zoals op de foto) of een groente (bijv. tomaat). Gaar 12 à 15 min in een oven van 180°C. Breng op smaak met peper van de molen en fleur de sel.

*Oud brood is ideaal voor dit easy peasy eierrecept.  
#lesswaste*



**HOL DE BROODJES  
UIT EN VUL ZE MET  
DE CHAMPIGNONS.**

*Het recept  
vind je op  
p. 60!* →

**GEVULDE BROODJES MET  
CHAMPIGNONS EN EIEREN**



TECHNIEK #4

# KOKEN IN WATER



Een ei koken in water lijkt makkelijk, maar je kunt deze eenvoudige techniek snel naar een hoger niveau tillen door de temperatuur van je water en de gaartijd van je ei exact te timen. Wist je dat een ei gegaard op 65°C gedurende 1 u steviger is dan een zachtgekookt ei en smeueriger is dan een hardgekookt ei? Het resultaat is een ei met romige eidooier en zijdezacht eiwit. Klaar om de uitdaging aan te gaan?



Wil je alle  
gaartijden van  
een gekookt  
ei kennen?  
Check p. 61!

**WITTEBONENSALADE MET PROSCIUTTO  
EN DRAGONDDRESSING**

EXCLUSIEF RECEPT OP [WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



**STEL DE TIMER  
IN ... EN VERLIES  
DE TIJD GEEN  
MOMENT UIT HET  
OOG. BIEPBIEP!**





**NIEUW**

**SPECULOOS!**



**CHOCO!**  
**MET HAZELNOOT**

**VOEG CRUNCH TOE AAN JE SNACK**

De nieuwe Danio natuur gesuikerd, gecombineerd met heerlijke stukjes chocolade en gekarameliseerde hazelnoten of speculoos, jouw ideale snack partner.



TECHNIEK #5

# OPKLOPPEN



Meringue is opgeklopt eiwit. Of niet? Wel, er bestaat Franse en Italiaanse meringue. Franse meringue wordt gemaakt met rauw eiwit en tweemaal zoveel suiker en is ideaal voor schuimpjes. Italiaanse meringue wordt dan weer gemaakt door opgeklopt eiwit verder op te kloppen met suikersiroop van 121°C. Het resultaat is een stevige meringue, die uitstekend dienst doet als topping op je citroentaart.



**DOE HET EIWIT  
IN DE SPUITZAK  
EN SPUIT DE  
ORIGINEELSTE  
TOEFJES.**

*Je kunt de helft  
van dit recept  
op voorhand maken!*

**OP ELK EI VIND JE EEN CODE  
MET EEN SPECIFIEKE BETEKENIS!**



houderijsysteem

land producent

nr. producent  
+stalnummer

**MERINGUES MET LEMON CURD**

*Het recept  
vind je op  
p. 60!*



## VOGELNESTJES

⌚ 20 MIN + 30 MIN KOOKTIJD 🍽️ GEMIDDELD 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Vetten: 27 g - Koolhydraten: 12 g  
Vezels: 1 g - Eiwitten: 36 g

- 600 g biokippengehakt
- 4 eieren
- 50 g bloem
- 2 el azijn
- 30 g boter
- 2 takjes tijm
- Peper en zout

**1** Verwarm de oven voor op 180°C. Dompel de eieren voorzichtig in een grote steelpan kokend water met azijn en laat 5 min koken te tellen vanaf het moment dat het water opnieuw kookt. Giet de eieren af en laat ze schrikken in koud water. Pel ze voorzichtig.

**2** Meng het kippengehakt met de gehakte tijm en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel in 4 porties, druk elke portie plat en verpak er telkens 1 ei in door een groot balletje te vormen. Rol de balletjes in de bloem en bak ze kort goudbruin aan de 2 kanten, in een braadpan met de boter. Laat ze nog 30 min in de oven bakken.

**3** Serveer warm, met tomatencoulis en rijst.

**Tip** Kook 1 of 2 eieren extra, als back-up mocht er een ei lekken bij het pellen!

## GEVULDE BROODJES MET CHAMPIGNONS EN EIEREN

⌚ 20 MIN + 15 MIN KOOKTIJD 🍽️ GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Vetten: 23 g - Koolhydraten: 20 g  
Vezels: 3 g - Eiwitten: 14 g

- 4 eieren
- 400 g champignons 'Trio gourmet' bio
- 1 sjalot
- 4 biohamburgerbroodjes met sesamzaadjes
- 2 el olijfolie
- 40 g boter
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout

**1** Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd een hoedje uit de broodjes, haal er het kruim uit, schik ze in een schaal en smeer ze in met olijfolie. Bak de broodjes 6 min goudbruin in de oven.

**2** Hak de sjalot fijn, plet het teentje knoflook en snijd de champignons in grote stukken. Bak alles op een vrij hoog vuur, in een grote braadpan met de hete boter. Kruid met peper en zout.

**3** Vul de broodjes met de champignons en maak een putje in het midden. Breek er de eieren in, kruid met peper en zout. Laat naar eigen smaak 12 à 15 min in de oven stollen.

**4** Dien warm op, als voorgerecht of bij een brunch. Ook heel lekker als kleine maaltijd, met een slaatje.

**Tip** Nog een paar pistolets over van gisteren? Des te beter, ze zijn perfect voor dit recept!

## CHINESE SOEP MET EIEREN

⌚ 20 MIN 🍽️ GEMIDDELD 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Vetten: 11 g - Koolhydraten: 9 g  
Vezels: 5 g - Eiwitten: 8 g

- 2 eieren
- 4 kleine wortelen
- 100 g sluimererwten
- 125 g minimaïs
- 110 g groeneaspergepunten
- 150 g witte shimejichampignons
- 1 bussel lente-uien
- 1 ui
- 4 kl sesamzaadjes
- 1,5 l water
- 1 gevogeltebouillonblokje
- 2 el sojasaus
- 2 zakjes pasta voor miso-soep Saitaku (2 x 18 g)
- 4 el Chinese wokolie
- 1 rode peper
- 1 citroengrassstengel
- 3 cm gember

**1** Snijd de geschildte wortelen, de sluimererwten, de minimaïs en de aspergepunten fijn. Verwijder de steeltjes van de champignons. Houd apart.

**2** Hak de ui en de gember fijn. Snijd de citroengrassstengel in de lengte door en snijd de ontpitte rode peper in fijne plakjes. Fruit alles 2 min op een matig vuurtje, in een stoofpan met de olie. Voeg het water, het bouillonblokje en de misopasta toe. Breng aan de kook, voeg de groenten toe en laat 2 min pruttelen.

**3** Klop de eieren los in een karafje. Haal het citroengras uit de soep, voeg de sojasaus toe en laat de stoofpan op een zacht vuurtje staan. Meng de soep krachtig met een garde, tot ze als het ware kolk. Giet er voorzichtig de eieren in: ze stollen onmiddellijk tot filamenten.

**4** Voeg de gesnipperde lente-uien toe, bestrooi met sesamzaadjes en dien heet op.

## MERINGUES MET LEMON CURD

⌚ 20 MIN + 1 U KOOKTIJD 🍽️ GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 6 PERS.

Vetten: 9 g - Koolhydraten: 25 g  
Vezels: 0 g - Eiwitten: 3 g

- 2 eieren
- 2 citroenen
- 1 afgestreken el maizena
- 100 g bloemsuiker
- 100 g kristalsuiker
- 50 g boter

**1** Gebruik eieren op kamertemperatuur om ze gemakkelijk tot schuim te kunnen kloppen.

**2** Verwarm de oven voor op 110°C. Klop de eiwitten tot schuim (houd de eidooiers apart) en voeg beetje bij beetje, al kloppend de bloemsuiker toe. Meng tot een gladde en glanzende meringue. Bedek een ovenplaat met bakpapier, verdeel er de meringue over in 6 ovale hoopjes en hol ze lichtjes uit. Schuif ze 1 u in de oven.

**3** Maak de lemon curd: meng de maizena en het sap van de citroenen (6 cl) in een steelpan. Voeg de boter in stukken toe, samen met de kristalsuiker. Breng zachtjes en al kloppend aan de kook. Laat 2 min indikken, haal de pan van het vuur en voeg dan de losgeklopte eidooiers toe, terwijl je krachtig klopt. Laat afkoelen, giet de bereiding in een spuitzak en zet in de koelkast.

**4** Garneer de afgekoelde meringues met lemon curd en geef er de rest van de lemon curd apart bij.

**Tip** Wil je deze zoete eieren in trompe-l'œil een boost geven? Serveer ze met wat passievruchtenpulp!





Bekijk de techniek voor  
een perfecte omelet op  
[www.delhaize.be](http://www.delhaize.be)



**EIERFLENSJE**  
Bakken in de pan  
⌚ 5 MIN 🍴 GEMAKKELIJK



**DOORBAKKEN SPIEGELEI**  
Bakken in de pan  
⌚ 6 MIN 🍴 GEMAKKELIJK



**EI IN COCOTTE**  
In een oven van 180°C  
⌚ 15 A 20 MIN 🍴 GEMAKKELIJK

Breng op smaak  
met Espelettepeper.



**GEPOCHEERD EI**  
Ei openbreken en koken  
in water met azijn  
⌚ 4 MIN 🍴 GEMIDDELD



**HALFZACHT GEKOOKT EI**  
Koken in water  
⌚ 5 MIN 🍴 GEMAKKELIJK

Lekker in  
een salade.

**ROEREI BAVEUSE**  
Bakken in de pan  
⌚ 3 MIN 🍴 GEMAKKELIJK



Onophoudelijk roeren  
in de pan is het  
geheim van dit ei.

# 8 KLASSIEKERS IN 1 OOGOPSLAG

**SPIEGELEI**  
Bakken in de pan  
⌚ 5 MIN 🍴 GEMAKKELIJK



Bak in geklaarde  
boter voor een  
mooi korstje.

**ZACHTGEKOOKT EI**  
Koken in water  
⌚ 3 MIN 🍴 GEMAKKELIJK



Mmm met  
getoaste  
soldaatjes!



# EEN CIRCULAIRE FLES

**100%** gemaakt van  
oude flessen en  
**100%** recycleerbaar



Valvert, dat is Belgisch mineraalwater in flessen gemaakt van oude flessen. Bovendien zijn al onze flessen opnieuw 100% recycleerbaar.

Sinds zijn ontstaan in de Belgische bossen in de Gaume-streek, heeft Valvert zich voortdurend geëngageerd om lokaal natuurlijk mineraalwater aan te bieden dat steeds meer rekening houdt met het milieu.

Onze nieuwe verpakking is slechts één van onze stappen naar een circulaire, meer duurzame toekomst.



Vergeet niet jouw gebruikte flessen in de PMD-zak te doen.  
Zo maak je het mogelijk dat deze terug nieuwe Valvert flessen kunnen worden.



# LE GRUYÈRE®

SWITZERLAND 

De echte smaak sinds 1115.

## Van generatie op generatie.

**Le Gruyère AOP.** Een unieke smaakervaring dankzij een eeuwenoud recept dat tot heden - door toedoen van de know-how van de kaasmakers - van generatie op generatie wordt overgedragen en ambachtelijk wordt geproduceerd. Geniet van iedere hap in deze aanhoudend evoluerende wereld.



[www.gruyere.com](http://www.gruyere.com)



Zwitsers. Natuurlijk.



**Kaas uit Zwitserland.**  
[www.kaasuitzwitserland.be](http://www.kaasuitzwitserland.be)





*In het Hongaars is er een  
uitdrukking voor iemand die door en  
door goed is: "dat is iemand om  
op je boterham te leggen".  
Dat zegt genoeg, niet?*



# BOEDAPEST

Ben je verknocht aan hippe, bruisende steden? Dan nemen we je graag mee naar Boedapest, het nieuwe Berlijn aan de Donau, waar je je in de levendige straatjes tegoed kunt doen aan kosmopolitisch *streetfood*. Maar de Hongaarse hoofdstad pakt tegelijkertijd ook uit met zijn culinair erfgoed, dat trouw blijft aan de grote principes van de traditionele gastronomie, met zowel zoetigheden als pittige gerechten!

GOULASH

Het recept  
vind je hier!



Het Hongaars is een unieke taal die weinig overeenkomsten vertoont met andere Europese talen. Dat is ook normaal, want de Magyaren, een term die naar de oorspronkelijke Hongaren verwijst, zijn afkomstig uit Centraal-Azië. Dit nomadenvolk trok te paard door de Karpaten, met metalen ketels die aan de zadels van hun paarden bungelden. Daarin transporteerden en kookten ze hun kost. Toen dit volk zijn thuis vond in de uitgestrekte vlakten en bergpartijen van het huidige Hongarije, gingen de herders of *bogrács* ook die grote ketels gebruiken die ondertussen zo typisch zijn voor de Hongaarse keuken. Vandaag verwijst het woord *bogrács* naar die fameuze kookpotten waarin de bekende Hongaarse stoofgerechten klaargemaakt worden. Al die gerechten lijken misschien op elkaar, maar ze smaken toch anders. Iedereen kent natuurlijk de gulyas (goulash) maar er zijn ook verschillende paprikas. Dat zijn stoofgerechten op basis van wit vlees, paprika (natuurlijk) en zure room. En dan is er nog de tokany, een stoofgerecht zonder paprika.

### PAPRIKA!

Het woord is gevallen. Zonder paprika kun je je de Hongaarse keuken niet voorstellen, maar net zo typisch zijn de zoete uien en de zure room. Het zijn eigenlijk de Turken die in de 16de en 17de eeuw de rode peper in Hongarije introduceerden toen die plant net door de Conquistadores uit de Nieuwe Wereld meegebracht werd. De Hongaarse tuinbouwers gingen er creatief mee aan de slag en slaagden erin om de pepers minder pikant te maken en ze een meer fruitige smaak te geven. Na de oogst worden de vruchten gewassen en in de oven gedroogd. Nadien worden ze vermalen tot verschillende soorten paprikapoeder, gaande van mildzoet tot superpikant.

### EEN WAAIER AAN INVLOEDEN

De Ottomanen hebben dus hun stempel gedrukt op de Hongaarse keuken, maar ook de Fransen hebben hun sporen achtergelaten. De Transsylvanische prinsessen stelden vaak Franse chefs tewerk en dat merk je tot op vandaag. Niemand minder dan de kok van Napoleon III bestierde de keuken van het Casino van Pest (het historische stadsdeel van Budapest). Zo hebben de befaamde palacsinta heel wat weg van de Franse

crêpes. Of ze nu dun of dik zijn, hartig of zoet, je kunt ervan smullen als dessert of snack. De Hortobágypannenkoeken zijn bijv. gevuld met kalfs-, varkens- of kippengehakt, gebakken met ui en opgediend met zure room.

### ZACHT ... EN PITTIG

Het Oostenrijks-Hongaarse koningshuis heeft ook heel wat culinaire uitwisseling teweeggebracht langs weerskanten van de Donau. De Hongaren hebben de gebakcultuur van de Oostenrijkers overgenomen met allerhande viennoiseries en taarten die je in de typische koffiehuisen en theesalons kunt degusteren. Zo is er de máklepény, een heerlijke (maar niet zo lichte) taart met maanzaadjes. De combinaties zoet en hartig, en zoet en zuur (met augurkjes, paprika's en andere ingelegde groenten) geven de Hongaarse keuken zijn verfijnde karakter. De wouden staan vol met de mooiste champignons en het Balatonmeer (ook wel de 'Hongaarse zee' genoemd in de volksmond) bulkt van de snoekbaarzen (een grote zoetwatervis). De vlakten die doorkruist worden door verschillende rivieren zijn de ideale biotoop voor de Hongaarse grijze runderen en de mangalicavarkens. Dit majestueuze, rustieke ras zorgt voor veel vlees, waarmee een waaier aan charcuterie en worsten gemaakt wordt. De Hongaren zijn dan ook erg trots op hun spek, salami en worsten. En dan is er nog de ganzenlever en de mythische (zalig zoete!) Tokajwijn.

### URBAN EN MODERN

Terwijl het land zweert bij de gastronomische cultuur die je in heel wat brasseries kunt proeven, krijgt in Boedapest ook de kosmopolitische fusionkeuken voet aan de grond. De stad wordt wel eens omschreven als het nieuwe Berlijn. Verschillende stadsdelen leven op het ritme van de jongeren, straatmuziek en streetart. Ook de Joodse wijk is fascinerend, met een wirwar aan ruïnes en steegjes waarachter prachtige binnenkoeren schuilgaan. Het perfecte decor voor trendy bars, ingericht met tweedehandsmeubelen, graffiti en reuzenfresco's, en etnisch geïnspireerde *foodtrucks*. Maar zelfs in die buurten vind je barack pálinka, de nationale sterke drank op basis van abrikozen.

## GOULASH

⌚ 20 MIN + 2 U KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK  
🍷 €€€ 🍴 4 PERS.



872 KALORIE  
Vetten: 39 g - Koolhydraten: 52 g  
Vezels: 11 g - Eiwitten: 74 g



- 1 kg rundstoofvlees 1ste keuze
  - 100 g gerookte spekblokjes
  - 2 groene paprika's
  - 1 rode paprika
  - 700 g uien
  - 1 blik gepelde tomatenblokjes (400 g)
  - 1 klein blikje tomatenconcentraat (70 g)
  - 800 g vastkokende aardappelen
  - 2 el bloem
  - 5 dl water
  - 2 dl rode wijn
  - 1 l rundsbouillon Fundo
  - 5 el olijfolie
  - 4 el eendenvet
  - 5 verse teentjes knoflook
  - 1 kruidentuiltje
  - 2 el paprikapoeder
  - 2 kl komijn
  - Peper en zout
- 1 Snijd het vlees in grote blokjes. Haal de blokjes door de bloem en bak ze rondom goudbruin op een hoog vuur, in een grote stoofpan met het eendenvet en de olie. Kruid met peper en zout.
  - 2 Snipper intussen de uien en pel de hele teentjes knoflook. Ontpit de paprika's en snijd ze in reepjes. Voeg alles in de stoofpan toe, samen met de spekblokjes, de komijn en het paprikapoeder. Fruit 5 min. Voeg de tomaten, de wijn, het water, de bouillon, het tomatenconcentraat en het kruidentuiltje toe. Breng aan de kook, zet het deksel op de pan en laat 1 u op een zacht vuurtje sudderen.
  - 3 Schil de aardappelen en snijd ze in 4. Doe ze ook in de stoofpan en laat nog 1 u zonder deksel sudderen.
  - 4 Breng verder op smaak en dien warm op.

**Tip** Goed om te weten: hoe roder de paprika, hoe minder pikant hij is!



Heb je nog wat over?  
Zoals alle stoofpotjes is  
goulash de tweede dag nog  
beter. Dus waarom serveer je  
'm dan niet met wat  
verse pasta erbij?  
#lesswaste

**GOULASH**

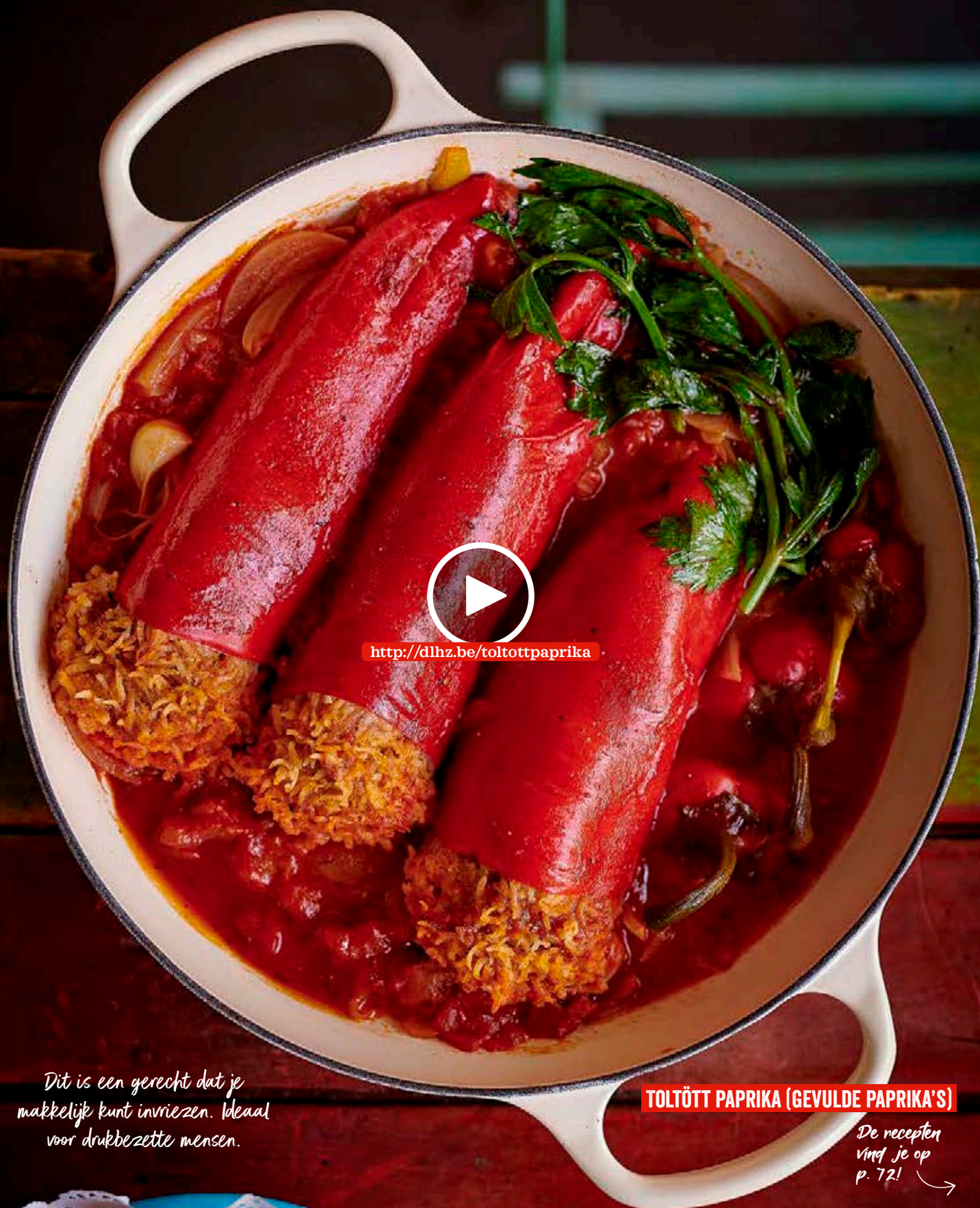


*Maak je maaltijd compleet met  
een paar plakjes mangalicaham  
of gebakken spekjes.*



**WINTERSE SOEP MET CHAMPIGNONS**





*Dit is een gerecht dat je makkelijk kunt invriezen. Ideaal voor drukbezette mensen.*

### **TOLTÖTT PAPRIKA (GEVULDE PAPRIKA'S)**

*De recepten vind je op p. 72!* →



Hiervoor kun je bijv. de overschotjes  
van je zondags varkensvlees,  
kaltsvlees of kip gebruiken.  
#lesswaste



**PANNENKOEKEN UIT HORTOBÁGY**

Het recept  
vind je op  
p. 72! →



*Hier past een Weense koffie bij  
of een thee in Russische stijl.*



<http://dlhz.be/taartmetmaanzaadjes>

**MÁKLEPÉNY (TAART MET MAANZAADJES)**

**EXCLUSIEF RECEPT OP DELHAIZE.BE**





## WINTERSE SOEP MET CHAMPIGNONS

⌚ 20 MIN + 30 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 20 g - Koolhydraten: 20 g  
Vezels: 9 g - Eiwitten: 8 g



- 750 g bruine champignons
- 150 g champignons 'Gastronomische mix' bio
- 2 uien
- 1 citroen
- 3 el bloem
- 4 el zure room
- 1 l groentebouillon Fundo
- 60 g boter
- 1 bussel dille
- 2 teentjes knoflook
- 1 kl paprikapoeder
- Peper en zout

- 1 Hak de uien en de knoflook heel fijn. Fruit ze op een zacht vuurtje, in een kookpot met  $\frac{2}{3}$  van de boter, de helft van de gehakte dille en het paprikapoeder.
- 2 Snijd de bruine champignons in fijne plakjes en doe ze ook in de kookpot. Fruit ze 2 min en bestuif ze dan met bloem. Meng 2 min, besprenkel met de groentebouillon, breng aan de kook en laat 30 min op een heel zacht vuurtje pruttelen.
- 3 Snijd de grote champignons van de gastronomische mix in stukken en verwijder de steeltjes van de kleinere. Fruit ze op een vrij hoog vuur, in een braadpan met de rest van de boter. Kruid met peper en zout.
- 4 Voeg het sap van de citroen toe en breng de soep verder op smaak. Verdeel over de borden en werk elk bord af met 1 el zure room, de gebakken champignons en de rest van de gesnipperde dille. Serveer heel warm.

## TOLTÖTT PAPRIKA (GEVULDE PAPRIKA'S)

⌚ 20 MIN + 50 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 43 g - Koolhydraten: 61 g  
Vezels: 5 g - Eiwitten: 31 g



- 500 g biovarkensgehakt
- 1 ei
- 4 grote zoete puntpaprika's Ramiro
- 2 uien
- De blaadjes van 2 selderstengels
- 1 blik gepelde tomatenblokjes (400 g)
- 200 g basmatirijst
- 1 l water
- 50 g boter
- 2 takjes tijm
- 2 takjes peterselie
- 4 verse teentjes knoflook
- 2 el paprikapoeder
- Peper en zout

- 1 Fruit de gehakte uien, de tijm, de peterselie en de hele gepelde teentjes knoflook op een zacht vuurtje, in een grote sauteerpan met de gesmolten boter.
- 2 Meng het varkensgehakt met het ei, de rijst, het paprikapoeder, peper en zout. Snijd een hoedje uit de paprika's, vul ze met de bereiding en leg ze op de uien. Voeg de tomaten, de selderblaadjes, het water en de hoedjes van de paprika's toe. Kruid met peper en zout. Zet het deksel op de pan en laat 50 min op een zacht vuurtje sudderen.
- 3 Dien heel warm op. Je kunt eventueel de saus wat laten inbinden op een hoog vuur.



### CHÂTEAU PLANÉY-DE-LA- CROIX

Frankrijk -

Bordeaux

De Haut-Médoc bestrijkt ten noorden van de stad Bordeaux 4.682 ha wijngaarden. Haut-Médocwijn staat voor volle rode wijnen met toetsen van braam- en aalbes, stevige tannines en fraaie houttoetsen.



### FAUSTINO V RESERVA

Spanje - Rioja

Bodegas

Faustino is een van de meest uitzonderlijke wijnhuizen in de Riojastreek. Samenspel van mooi geïntegreerde intense aroma's met een vleugje zacht fruit en een hint eikenvat. Al bij al een verrassend evenwichtige wijn.

## PANNENKOEKEN UIT HORTOBÁGY

⌚ 30 MIN + 2 U KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK

💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 52 g - Koolhydraten: 57 g  
Vezels: 3 g - Eiwitten: 45 g



- 500 g varkensspiering
- 100 g gerookte spekblokjes
- 1 tomaat
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 el expressbindmiddel voor witte sauzen
- 1 dl zure room
- 5 dl water
- 1 el olijfolie
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn
- 4 takjes bladpeterselie
- 1 el paprikapoeder
- Peper en zout

### Voor de pannenkoeken:

- 2 eieren
- 240 g zelfrijzende bloem
- 5 dl melk
- 5 el olijfolie
- Peper en zout

- 1 Fruit de spekblokjes op een zacht vuurtje, in een sauteerpan met de olijfolie. Voeg de spiering in blokjes toe, zodra het spek braadvet vrijgeeft, en bak het vlees op een hoog vuur goudbruin, met de tijm en de rozemarijn. Haal het vlees uit de sauteerpan en fruit er de gesnipperde ui, de ontpitte paprika in reepjes, de tomaat in grote blokjes en het paprikapoeder 5 min in, op een vrij hoog vuur. Doe het vlees terug in de sauteerpan, giet er het water bij, zet het deksel op de pan en laat 2 u op een zacht vuurtje sudderen.
- 2 Maak de pannenkoeken: los de bloem beetje bij beetje in de melk op. Voeg de eieren en de helft van de olijfolie toe. Kruid met peper en zout. Bak 8 pannenkoeken met de rest van de olijfolie.
- 3 Laat het vlees uitlekken, zodra het gaar is, en giet het braadvocht in een steelpan. Verkruiemel de stukken spiering grof, bevochtig ze met een beetje saus en houd warm. Voeg het expressbindmiddel toe in de steelpan en breng aan de kook. Giet er de room bij en breng verder op smaak met peper en zout.
- 4 Warm de pannenkoeken op en verdeel de vulling over het midden van elke pannenkoek. Rol de pannenkoeken op of plooi ze tot pakketjes. Overgiet ze met saus, werk ze af met peterselie en serveer.

**Tip** Voor een snellere versie, vervang je de spiering door varkens-, runder- of kippengehakt: stoof het gehakt gewoon met de groenten en laat alles 15 min sudderen.



Zure room

*Paprikapoeder*

Rode ni

Rode paprika

Château Pajzos  
Tokaj Furmint



# DE HONGAARSE KEUKEN

bij Delhaize

Carpinus Tokaji Aszu  
5 Puttonyos

Rode pepers

Zoete  
puntpaprika





OUDENDIJK PUBLIREPORTAGE



### KAAS #1 OUDENDIJK OUD

*Lekker met Delhaize roggebrood*

**RIJPING** 12 maanden  
**KLEUR** Donkergeel  
**SMAAK** Pikant en pittig



### KAAS #2 OUDENDIJK BELEGEN

*Lekker met Delhaize boerenbrood*

**RIJPING** 5 maanden  
**KLEUR** Goudgeel  
**SMAAK** Vol en romig



### KAAS #3 OUDENDIJK JONG

*Lekker met Delhaize sandwiches*

**RIJPING** 5 weken  
**KLEUR** Lichtgeel  
**SMAAK** Zacht en fris

## Voor jou uitgetest: 6 OUDENDIJK KAZEN

OUDENDIJK IS DE REFERENTIE IN NOORD-HOLLANDSE KAAS, HANDIG VERPAKT IN 2 LAAGJES VAN 3 SNEETJES. DEZE KAZEN ZIJN UNIEK DOOR HUN AMBACHTELIJKE BEREIDING EN RIJPING OP HOUTEN PLANKEN. ZE WORDEN GEMAAKT MET ZORG VOOR DE KOEIEN, BOEREN EN DE PIANEET.



### KAAS #4 OUDENDIJK JONG LIGHT

*Lekker met Delhaize 6-granenbrood*

**RIJPING** 5 weken  
**KLEUR** Lichtgeel  
**SMAAK** Zacht en licht



### KAAS #5 OUDENDIJK KOMIJN

*Lekker met Delhaize herbakken brood*

**RIJPING** 5 weken  
**KLEUR** Geel met spikkels  
**SMAAK** Lekker kruidig



### KAAS #6 OUDENDIJK MOSTERD

*Lekker met Delhaize Ardeens brood*

**RIJPING** 5 weken  
**KLEUR** Geel met spikkels  
**SMAAK** Lekker pittig

JE ONTDEKT DE KAZEN VAN OUDENDIJK IN DE ZUIVELAFDELING VAN JE FAVORIETE DELHAIZE.



**Knorr**  
SINCE 1838

Breng je gerechten op smaak  
met een druppel bouillon



**NIEUW**

**GENIET VAN HET  
KOKEN MET KNORR**

Ontdek meer recepten  
op [www.knorr.be](http://www.knorr.be)





# Zelfgemaakte BOUILLON



DEZE KLASSIEKERS  
KUNNEN NIET ZONDER  
BOUILLON

Soep  
Pot-au-feu  
.....  
Chowder  
Lamsnavarin  
.....  
Fabada  
Dahl  
.....  
Kedgeree  
Risotto

## Meer smaak? Extra stap!

Doe hetzelfde voor een rijke, bruine groentebouillon maar kleur de groenten eerst in een pan met een beetje boter of olijfolie. Laat vervolgens 1 u koken in plaats van 2 uur.

## Step by step KIPPENBOUILLON



Vetten: 1g - Koolhydraten: 2g  
Vezels: 0g - Eiwitten: 1g



**1** Doe 1 kip in een stoofpan, samen met 800 g groenten in stukken, 1 kruidenstijl, ½ el zwarte peperbollen en zout.



**2** Overgiet met water, breng aan de kook en laat 2 u pruttelen. Verwijder af en toe het schuim en voeg indien nodig water toe, zodat alles ondergedompeld blijft.



**3** Filter de bouillon en leg een vel keukenpapier op de oppervlakte om hem te ontvetten. Je kunt ook het vet een paar uren in de koelkast laten stollen en het dan gewoon verwijderen.



**Tip** Gebruik de bouillon als basis voor je favoriete soep en sauzen. En de kip? Pluk het vlees van de malse kip en gebruik het als garnituur in je groentesoep, of maak er klassieke vol-au-vent mee.



## 3 variaties op groente- bouillon

1

### Paddenstoelen

Je hebt zelfs geen andere groenten nodig om een intense paddenstoelenbouillon te maken. Gewoon even je champignons fijnhakken, stoven en blussen met water. Laat 20 min sudderen met een kruidentuiltje. Breng op smaak met peper en zout.

2

### Peulen & venkel

Je erwtenpeulen? Die belanden niet op je mesthoop, maar in je soep. Samen met venkel vormen beide groenten de basis van risi e bisi: Venetiaanse rijst met erwten.

3

### Shiitake & miso

Een combinatie van gedroogde paddenstoelen en miso is de ideale basis voor (oosterse) soep en noedels.

*Voor een hartige boost kun je naast zout één van de volgende smaakmakers toevoegen: sojasaus, de korst van de parmigiano die je daarnet nog wou weggooien (#lesswaste!), linzen, shiitake of een kwakje Marmite.*

## VOOR MEER BOUILLONRECEPTEN

Surf naar  
[www.delhaize.be/recepten](http://www.delhaize.be/recepten)



## #TAKEITEASY



### My Menubouillongroenten

Maak in een handomdraai bouillon met dit verspakket van My Menu by Delhaize Extra. Snijd de groenten fijn en bak ze zachtjes in olijfolie. Voeg 1 l water en kruiden toe, breng aan de kook en laat ± 30 min zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout en zeef de bouillon. Daarna is je verse bouillon klaar voor gebruik.



## BOUILLON: DE BASIS

Elke hobbykok weet het: de beste bouillon maak je zelf. Het enige dat je nodig hebt is een beetje tijd en wat restjes. Restjes? Yep, gewoon de restjes uit je koelkast. Afhankelijk van het type bouillon kun je verschillende groenten uit de groentelade van je koelkast gebruiken. Mogelijke smaakmakers zijn sla, waterkers, komkommer, tomaat, rode of gele paprika, courgette, boontjes, boerenkool, paksoi, knolselder, mais en de 'poepjes' van je champignons.

## NO-GO-GROENTEN

Sommige groenten zorgen ervoor dat je bouillon niet meer helder is, zoals aardappel- en pompoen(schillen). Andere groenten zijn dan weer iets te aards, te bitter of te zwavelig van smaak. Denk bijv. aan biet (aards), witloof (bitter) of spinazie (zwavelig).

## GRAAG VLEES? #NOWASTE

Naast groente- en kippenbouillon bestaan er natuurlijk nog veel andere bouillons, zoals vis- en vleesbouillon. Klop bij je visboer aan voor visgraten en/of viskoppen (bijv. van griet, tarbot en tong) en spring bij je beenhouwer binnen voor soepvlees met been. Net zoals jij worden ze blij van #nowaste.



**Tip** Welke groenten komen in aanmerking voor je volgende verse bouillon? Check de groentelade van je koelkast en de seizoenskalender.

## WUPS!

**NOOIT MEER  
VERGETEN WELKE  
GROENTEN  
THUISHOREN IN  
EEN KLASIEKE  
BOUILLON? HET  
GEHEUGENSTEUNTJE  
'WUPS' HELPT JE  
ALTIJD UIT DE NOOD.  
HET ZIJN DE EERSTE  
LETTERS VAN WORTEL,  
UI, PREI EN SELDER.**





## Jeroen De Pauw

CHEF BIJ DELHAIZE

### • Ken je ook van ...

Kookprogramma's op njam! zoals Winters grillen en Zomers tafelen. Ontwikkelde APERO: een kant-en-klare zak voor 4 personen, die bestaat uit een selectie van bits & bites en een heerlijke frisse fles voor een authentiek aperitiefmoment.  
<https://canape-apero.be>

### • Houdt van ...

Je mag me altijd wakker maken voor een pasta met gebakken boschampignons

### • Houdt niet van ...

Ossentong!

### • Favoriete chef

Gennaro Contaldo



# HELP!

## Wat doe ik met mijn restjes kaas?

Je hebt een fondue, raclette of kaas- en wijnavond georganiseerd. De wijn is op (duh!), maar van de kaas blijven er nog enkele restjes over. Weggooien of hergebruiken? Jeroen, onze chef, weet raad!

**JEROEN:** "Kaas is goud waard. Letterlijk en figuurlijk. Er komt heel wat vakmanschap en tijd kijken bij de productie. Daarnaast is het geen goedkoop ingrediënt. Reden te meer om je kaas tot op de laatste kruimel te gebruiken. En dat is niet eens zo'n gek idee, want verschillende klassieke gerechten kun je pimpen met kaas. Denk bijv. aan een omelet, een croque-monsieur, een (pasta)-saus ... Koop hier geen aparte kaas voor, maar gebruik (ingevroren) restjes kaas."

### "Kun je kaas invriezen?"

**JEROEN:** "Natuurlijk! Je hoeft je kaasrestjes niet ineens te gebruiken. Je kunt ze ook invriezen voor later. Doe dat wel in een afgesloten plastic zakje of doosje, zodat je kaas geen aroma's van andere producten overneemt en er geen ijskristallen ontstaan die de originele structuur van je kaas kunnen aantasten. Ik heb standaard een korst van parmigiano in mijn diepvries zitten. Ideaal om een vinaigrette, minestrone of risotto mee te infuseren. Het zorgt voor een lekkere zilte toets."

### "Welke kaaskorst is eetbaar?"

**JEROEN:** "Je kunt stellen dat de meeste kaaskorsten eetbaar zijn. Zeker die van zachte witschimmelkazen zoals brie en camembert. Ook van

blauwschimmelkazen mag je de korst opeten. Let wel: bij sommige kazen zit er nog een label op de korst, dus eerst kijken alvorens je enthousiast begint te smikkelen. Bij halfharde kaassoorten - zoals gouda en raclette - is het niet de bedoeling dat je de korst verorbert. Die kazen hebben vaak een plastic-achtige coating, die voorkomt dat de kaas uitdroogt tijdens de rijping. De kaaskorst onder dat plastic laagje is wél eetbaar."



## 3 snelle recepten met restjes kaas

**CRISPELLE:** Italiaanse pannenkoek waarin je allerhande restjes smeuge Italiaanse kaas kwijt kunt.

**CACIO E PEPE:** klassieke spaghetti met olijfolie, restjes pecorino en zwarte peper. *E tutto!*

**MAC'N CHEESE:** wordt normaal gemaakt met cheddar, maar is ook lekker met andere afsmakende kaas zoals raclette.





Smaakvol elke dag!

# Spaar\* & KRIJG TOT €10 TERUGBETAALD!

ACTIE GELDIG T.E.M. 31/08/2020

## HOE DEELNEMEN:

- 1/ Koop bij Delhaize t.e.m 31/08/2020 de deelnemende producten\*.
- 2/ Neem deel en ga naar **WWW.ENTREMONT-WIN.BE** vóór 31/08/2020 en volg de instructies.
- 3/ Neem een foto van uw hele kassaticket met aankoopdatum ,het/de aangekochte product(en) omcirkeld en upload de foto.



2 PRODUCTEN\*  
= 1,50 €

6 PRODUCTEN\*  
= 7 €

4 PRODUCTEN\*  
= 3,5 €

8 PRODUCTEN\*  
= 10 €



NEEM DEEL EN GA NAAR **WWW.ENTREMONT-WIN.BE**

\*Bij aankoop van deelnemende producten :EntreMont Emmental geraspte kaas 3x70g, 300g, Spécial gratin 180g, Spécial Pasta 180g, Emmental sneetjes 150g, Emmental portie caractère 220g, Dégustation portie 250g, Comté portie 200g.

Actie geldig enkel in België en GH Luxemburg. Terugbetaling (overeenkomend met het bereikte bedrag) op uw IBAN binnen de 6 weken na ontvangst van de betreffende aanvraag.



# ETEN BEWAREN

## is liefde vragen

De Belg gooit gemiddeld  
15 à 25 kg voedsel per jaar weg.  
En daar willen we iets aan  
doen. Jij ook? Daarom doen  
we je 5 technieken aan de hand  
om je eten beter te bewaren.  
#lesswaste #moretaste

LABEL ALLES WAT  
JE BEWAART,  
ZODAT JE PRECIES  
WEET **HOE LANG** JE  
HET KUNT BEWAREN.





## Koelen

**Bewaartijd:**  
2 à 3 dagen

**Ideale  
temperatuur:**  
4°C

**Voordeel:**  
onmiddellijk  
beschikbaar

### Vuistregel

Restjes kun je 2 à 3 dagen in de koelkast bewaren in een afgesloten potje/zakje. Voor andere producten check je de datum op de verpakking.

### De populairste gekoelde producten van Delhaize:

zuivel, gebak, kant-en-klare groenten ...

## Invriezen

**Bewaartijd:**  
3 à 9 maanden

**Ideale  
temperatuur:**  
-18°C

**Voordeel:**  
grote(re)  
hoeveelheden

### Vuistregel

Bewaar rauwe producten (zoals gehakt en kip) 3 maanden, bereide producten 6 maanden en groenten en fruit tot 9 maanden.

### De populairste diepvriesproducten van Delhaize:

kant-en-klare groenten, maaltijden ... en ijsjes!

## Fermenteren

**Bewaartijd:**  
max. 1 jaar

**Ideale  
temperatuur:**  
kamertemperatuur

**Voordeel:**  
extra smaak

### Vuistregel

Je kunt op verschillende manieren fermenteren. Het basisprincipe? Als je een starter (bijv. gist of bacteriën) toevoegt aan voedsel en deze een tijdje in bepaalde omstandigheden houdt, ben je aan het fermenteren.

### De populairste gefermenteerde producten van Delhaize:

yoghurt, kaas, kombucha, bier ...

## Steriliseren

**Bewaartijd:** jaren

**Ideale temperatuur:**  
kamertemperatuur

**Voordeel:** goedkoop

**Vuistregel:** voedsel steriliseren gebeurt door hoge verhitting, die varieert van product tot product. Erna wordt het product lucht- en/of lichtdicht bewaard in brik, blik of glas.

### De populairste gesteriliseerde producten van Delhaize:

groenten en fruit in blik of glas.

## Sous vide garen

**Bewaartijd:** x 2 in koelkast of diepvries

**Voordeel:** geen smaakverlies.  
Integendeel ...

**Vuistregel:** gebeurt meestal door professionals, maar er zijn ook thuisvacuümapparaten.

### De populairste vacuüm-producten van Delhaize:

de sous-videmaaltijden van bekende Belgische chefs (zie p. 82)!

Ontdek onze nieuwe  
vacuümverpakte  
bereide gerechten op de  
volgende pagina!



## FAQ

### Wat is de 2-urenregel?

Net zoals je na de vijfsecondenregel niets meer van de grond mag eten (of dat is toch wat we onze kinderen wijsmaken), is het afgeraden om restjes na 2 uur op kamertemperatuur opnieuw te koelen of in te vriezen om later op te eten. Hoezo? Wel, na  $\pm 2$  uur kunnen er zoveel bacteriën gevormd zijn dat we het kliekje niet langer als veilig mogen beschouwen.

### Goed om te weten

Bacteriën ontwikkelen zich uitstekend tussen 30 en 40°C. Sommige bacteriën verdubbelen zich bij deze temperatuur zelfs elke 20 minuten. Ze kunnen zich ook vermenigvuldigen op lagere of hogere temperaturen. En daarom moeten we bederfbare voeding - zoals restjes - bewaren in de koelkast, idealiter op 4°C.



# 3 voordelen VAN SOUS-VIDE GAREN

Sinds kort vind je bij Delhaize nieuwe kant-en-klare maaltijden die sous-vide zijn gegaard. De voordelen van deze kooktechniek? We sommen er 3 op!

3

## Lekker sappig

Aangezien de ingrediënten vacuüm verpakt zijn in een speciale zak, gaat er tijdens het gaarproces geen druppeltje vocht verloren. En dat komt goed uit bij ingrediënten die anders snel uitdrogen, zoals kip en vis.

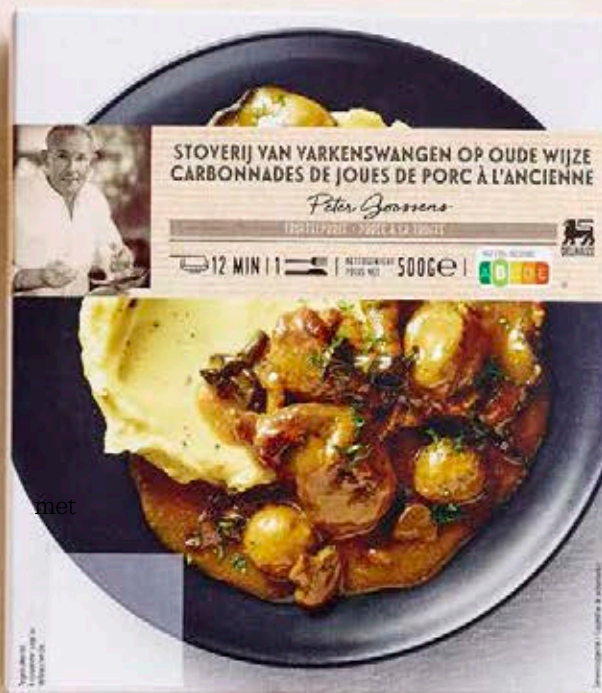
**Tip** Je kunt ervoor kiezen om je ingrediënten nog kort te bakken in de pan (na het waterbad) voor een goudbruin korstje.

1

## Metten is weten

Aangezien jij de temperatuur precies kunt instellen, kun je de exacte gaartijd bepalen én optimaliseren. Ideaal voor de culinaire pietje- en petra-precies.

**Tip** Je kunt de temperatuur automatisch instellen met je sous-vide-apparaat of een keukenthermometer (die je in je pot water laat glijden).



← Het stoofvlees van Peter Goossens is om vingers en duimen af te likken. In deze luxe versie gebruikt de chef malse varkenswangetjes, gehaktballetjes, boschampionns en Petrus Oud Bruin bier. En de puree? Die is op smaak gebracht met truffel ... Mmm!

2

## Boordevol smaak

Er gaat geen vocht (zie voordeel 3) noch smaak verloren. Integendeel, je kunt extra smaakmakers toevoegen om de smaak van je basisingrediënt te versterken zoals peper, (een beetje) zout, kruiden, specerijen, groenten en (olijf)olie.

**Tip** De beste puree wordt sous-vide gemaakt met aardappel, boter, (karne)melk, peper, zout en een vleugje nootmuskaat.

**Wil je  
proeven?**

**TRAITEURAFDELING**

Ontdek ons nieuwe gamma driersterrenmaaltijden.

**#HALLOGOEBEZIGERS**

Houd onze 1+1-promo in het oog en vul zo je koelkast en voorraadkasten!





# ProActiv®

START 2020 MET GOEDE VOORNEMENS  
EN VERLAAG UW  
CHOLESTEROL



30g

dagelijks  
aanbevolen  
hoeveelheid

Becel ProActiv bevat plantensterolen die actief de cholesterol verlagen.

IN SAMENWERKING MET

BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA VZW




\* De inname van 30g ProActiv per dag verlaagt uw cholesterol met 7-10% in 3 weken.

Becel ProActiv is een margarine verrijkt met plantensterolen waarvan een dagelijkse inname van 1,5 -2,4g plantensterolen in het licht van een gezonde voeding en levensstijl de bloedcholesterol met 7-10% kan verlagen in 2 à 3 weken. Een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed vormt een risicofactor voor de ontwikkeling van cardiologische aandoeningen. Daarnaast bestaan er ook andere risicofactoren die belangrijk zijn om op te volgen. Dit product is niet geschikt voor personen met een gezond cholesterolniveau. Bekijk de bepalingen op de verpakking en op [www.verlaagcholesterol.be](http://www.verlaagcholesterol.be).



1 keer koken,

# EEN HELE WEEK SMULLEN

 IN TOTAAL  
±2u

| 5 |  
MAALTIJDEN

| 4 |  
PERS.



*Maandag*

IBERICOVARKENSGEBRAAD MET GROENTEN  
EN GEROOSTERDE KRIELTJES

*Dinsdag*

BALLETJES IN TOMATENSAUS MET OLIJVEN,  
GEBAKKEN RIJST MET BLOEMKOOL



*Meal prep* is een handige manier om tijd te winnen en toch lekker en evenwichtig te eten! Het principe is eenvoudig: 's zondags maak je een hele rits gerechten en ingrediënten klaar, zodat je door de week minder tijd in de keuken spendeert.



*De recepten  
vind je hier!*

**Woensdag**

**CURRY VAN KIP MET LINZEN**

**Donderdag**

**GRATIN VAN BLOEMKOOL  
MET RUCOLACRUMBLE**

**Vrijdag**

**GEPANEERDE SKREI, PREISTOEMP  
EN KOKOSSAUS**



# KLAAR, START, PREPPEN MAAR!

## MIJN BOODSCHAPPENLIJSTJES

### INGREDIËNTEN VAN DE VERSAFDELING

- 2 gebraden Ibericovarkensfilet (± 750 g)
- 600 g varkens- en kalfsgehakt zonder kruiden
- 400 g kippengehakt
- 700 g skrei (of kabeljauwhaasje)
- 2 eieren
- 1 bussel prei
- 1 paksoi
- 650 g biowortelen
- 2 bloemkolen
- 1 bussel lente-uien
- 100 g rucola
- 2 kg uien
- 1 citroen
- 4 limoenen
- 150 g groene olijven Bella Di Cerignola
- 80 g zongedroogdetomatentapenade
- 1,6 kg bloemige aardappelen
- 800 g krieltjes
- 40 g hazelnoten
- 300 g parmigiano
- 2,5 dl room
- 2,2 dl verse bruine kalfsfond
- 150 g boter
- 1 bussel koriander
- 1 bussel Thaise basilicum
- 6 takjes tijm
- 6 takjes rozemarijn
- 6 takjes oregano
- 5 cm gember
- 1 citroengrasstengel
- 1 rode peper

### INGREDIËNTEN VAN DE AFDELING KRUIDENIERSWAREN

- 5 blikken gepeldetomatenvlokjes bio (5 x 400 g)
- 250 g blonde biolinen
- 1 l kokosmelk
- 240 g basmatirijst
- 200 g havervlokken
- 100 g panko
- 4 dl olijfolie
- 7 el komijnpoeder
- 4 el korianderpoeder
- 5 el kurkuma
- Cayennepeper
- Fleur de sel
- Peper en zout

\* Tenzij anders aangegeven, moeten alle bereidingen in luchtdichte potten bewaard worden. Laat steeds goed afkoelen, sluit de pot en zet in de koelkast of in de diepvriezer.

1 Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook ze 20 à 25 min in kokend water en giet ze af.

2 Kook de linzen volgens de instructies op de verpakking. Haal de pan van het vuur en zet het deksel op de pan.

3 Houd 8 uien apart. Snipper de rest fijn en fruit ze 15 min op een zacht vuurtje, in een grote braadpan met 4 el olijfolie. Kruid met peper en zout.

4 Breng een heel grote kookpot water aan de kook. Kook er de verschillende groenten apart in en haal ze er telkens uit met een schuimspaan. Prei: verwijder het groen, snijd de prei in 3 en vervolgens middendoor, in de dikte. Kook ze 10 min en laat ze schrikken in ijskoud water. Doe de helft van de prei in een luchtdichte pot en houd de rest apart.

5 Verwijder het uiteinde van de paksoi, snijd hem in 2 en dompel het wit in de kookpot. Voeg het groen na 2 min toe en laat nog 2 min koken. Laat de paksoi schrikken in ijskoud water. Doe hem in een luchtdichte pot.

6 Snijd de wortelen overlangs in 2 en vervolgens in stukken. Kook ze 10 min in het kokende water. Giet ze af en laat ze schrikken onder koud water. Doe de helft van de wortelen in de pot met de prei en zet in de koelkast\*. Doe de andere helft in de pot met de paksoi.

7 Verwijder de bladeren van de bloemkolen, snijd ze lichtjes in en snijd het dikste deel van de nerven middendoor. Kook ze 4 min in het kokende water en laat ze schrikken in ijskoud water.

8 Verdeel de bloemkolen in kleine roosjes, kook ze 10 min in het kokende water en laat ze schrikken in ijskoud water. Meng de bloemkoolroosjes met de gekookte bladeren. Doe ¼ van dit mengsel in de pot met de paksoi en de wortelen\*. Zet in de koelkast. Meng de rest met de gebakken uien en verdeel in 2 porties\*. Bewaar één portie in de koelkast en de andere in de diepvriezer.

9 Plet de aardappelen met de boter en 1 dl olijfolie. Verdeel in 2 porties. Meng de helft van de apart gehouden prei met 1 portie puree. Doe het mengsel in een luchtdichte pot, bedek met de rest van de prei\* en bewaar in de diepvriezer.

10 Meng de andere portie puree met de helft van de gehakte rucola\*. Bewaar in de diepvriezer.

11 Fruit 4 gesnipperde uien in een stoofpan, met 4 el olijfolie, 2 el komijn en het korianderpoeder. Voeg na 5 min het kippengehakt toe en fruit tot alles goudbruin

is. Voeg 2 blikken tomaten, de kurkuma, cayennepeper (naar eigen smaak) en de helft van de kokosmelk toe. Laat 15 min sudderen. Rasp de gember en pers met de vingers het sap uit de pulp. Voeg het sap van de citroen en van de gember toe in de stoofpan, samen met de uitgelekte linzen\*. Zet in de koelkast.

12 Fruit 4 gesnipperde uien in een brede stoofpan, met 4 el olijfolie en 4 el komijn. Voeg na 5 min 3 blikken tomaten in blokjes, cayennepeper en de groene olijven toe. Laat 25 min sudderen. Hak de lente-uien en de helft van de verse koriander fijn. Meng ze met het varkens- en kalfsgehakt, 1 el komijn, peper en zout. Vorm balletjes en leg ze in de saus. Zet het deksel op de pan en laat 10 min sudderen\*. Zet in de koelkast.

13 Kook de helft van de rijst volgens de instructies op de verpakking. Zet in de koelkast.

14 Verwarm de oven voor op 200°C. Bedek de ovenplaat met bakpapier en schik er de gehalveerde krieltjes op, met de snijkant naar onder. Besprenkel met 2 el olijfolie en schuif ze 15 min in de oven. Doe ze in een luchtdichte pot met 2 takjes tijm, oregano en rozemarijn\*. Zet in de koelkast.

15 Pluk de blaadjes van 2 takjes tijm, oregano en rozemarijn. Mix de kruiden en de zongedroogde tomatentapenade met een staafmixer. Doe de helft in een potje, sluit en zet in de koelkast. Verdeel de rest over 1 varkensgebraad, leg er het andere gebraad bovenop en voeg 2 takjes tijm, oregano en rozemarijn toe. Bind alles samen met keukengaren en schroei 5 min per kant op een vrij hoog vuur dicht, in een stoofpan met 2 el olijfolie. Zet het deksel op de pan en laat nog 15 min op een zacht vuurtje garen\*. Zet in de koelkast.

16 Meng de andere helft van de grofgehakte rucola met 2 el olijfolie, 200 g geraspte parmigiano, de havervlokken en de panko. Bedek een ovenplaat met bakpapier, verdeel er het mengsel over en bak 8 min goudbruin, op 200°C. Laat volledig afkoelen en bewaar in een luchtdichte pot op kamertemperatuur.

17 Snijd de hele rode peper en de citroengrasstengel door. Ontpit de rode peper. Giet de rest van de kokosmelk in een luchtdichte pot. Voeg het sap van 2 limoenen, de rode peper, de citroengrasstengel en 1 el olijfolie toe\*. Bewaar in de diepvriezer.

18 Snijd de vis in 4 porties, doe ze in een luchtdichte pot, voeg 1 limoen in schijfjes toe en besprenkel met 4 el olijfolie\*. Bewaar in de diepvriezer.



# Maandag

**Ibericovarkensgebraad met groenten  
en geroosterde krieltjes**



ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP  
[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)

⌚ 5 MIN + 15 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Verwarm de oven voor op 160°C. Meng de krieltjes met fleur de sel en schik ze in een grote ovenschaal, rond het gebrad. Voeg de groenten toe (wortelen en prei). Meng de bereiding op basis van tomatentapenade met de verse kalfsfond. Besprenkel er alle ingrediënten mee en schuif 15 min in de oven. Verwijder het keukengaren van het gebrad, snijd het vlees in sneetjes en serveer heel warm.



Vetten: 23 g - Koolhydraten: 41 g  
Vezels: 9 g - Eiwitten: 54 g





# Dinsdag

Balletjes in tomatensaus met olijven,  
gebakken rijst met bloemkool



ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP  
[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



⌚ 10 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Warm de balletjes op een zacht vuurtje op. Verwarm 4 el olijfolie in een grote braadpan op een hoog vuur en fruit er de rijst in, samen met de mix van uien, bloemkool en bloemkoolbladeren. Breng verder op smaak en serveer.



Vetten: 48 g - Koolhydraten: 68 g  
Vezels: 11 g - Eiwitten: 39 g





# Woensdag

Curry van kip  
met linzen



ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP  
[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



⌚ 15 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Kook 240 g basmatirijst volgens de instructies op de verpakking. Warm de curry op een zacht vuurtje op met de groenten (paksoi, wortelen en bloemkool) of warm de groenten afzonderlijk op, in de stoomoven of in de microgolfoven. Werk af met verse koriander en serveer heel warm.



**LAAT DE RUCOLAPUREE EN HET MENGSEL VAN UIEN, BLOEMKOL EN BLOEMKOLBLADEREN LANGZAAM IN DE KOELKAST ONTDOOIE VOOR DE VOLGENDE DAG.**



Vetten: 31 g - Koolhydraten: 93 g  
Vezels: 24 g - Eiwitten: 43 g





# Donderdag

Gratin van bloemkool met rucolacrumble



ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP  
[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



⌚ 10 MIN + 30 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Verwarm de oven voor op 180°C. Verdeel de rucolapuree over de bodem van een ovenschaal. Bedek ze met het mengsel van uien, bloemkool en bloemkoolbladeren. Klop de eieren los met de room, 100 g parmigiano, peper en zout. Overgiet er de groenten mee, bedek ze met de helft van de crumble waaraan je grofgehakte hazelnoten hebt toegevoegd en bak 30 min goudbruin in de oven.



**LAAT DE VIS, DE PREISTOEMP EN DE KOKOSSAUS LANGZAAM  
IN DE KOELKAST ONTDOOIE VOOR DE VOLGENDE DAG.**



900  
KCAL  
PORT

Vetten: 61 g - Koolhydraten: 49 g  
Vezels: 10 g - Eiwitten: 33 g





# Vrijdag

Gepaneerde skrei,  
preistoemp en kokossaus



<http://dlhz.be/gepaneerdeskreimetpreistoemp>

ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP  
[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



⌚ 15 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de geoliede vis in een ovenschaal, kruid hem met peper, met zout en bedek hem met de crumble. Schuif 8 min in de oven.

Warm de saus en de stoemp op een zacht vuurtje op. Breng alles verder op smaak. Werk af met limoen en Thaise basilicum. Dien heel warm op.



Vetten: 86 g - Koolhydraten: 53 g  
Vezels: 7 g - Eiwitten: 51 g





# Karola's CURRY

Een curry is een echte blijmaker. Het is snel klaar én je kunt het recept naar je hand zetten met restjes groenten, vlees, vis ... Het geheim van Karola's curry? Héééééél veel groenten en gedroogde abrikozen voor een zachtzoete toets, mmm!



## WIE IS @KAROLAS\_KITCHEN?

Karolien Olaerts omschrijft haar kookkunsten als *healthy & yummie*. Met haar gezonde gerechten verovert Karolien niet alleen de harten van haar vele socialmediavolgers. Haar blog won een prijs in de categorie Healthy tijdens de Belgian Food Blog Awards. Haar tweede boek *Elke Dag Gewoon Gezond* is nu beschikbaar! De hoofdrolspelers in haar keuken? Groenten! Volg Karolien via [www.karolaskitchen.be](http://www.karolaskitchen.be) en Instagram [@karolas\\_kitchen](https://www.instagram.com/karolas_kitchen).

*Werk de curry last minute af met je favoriete gehakte noten. Kleur ze kort in de koekenpan voor een zalig geroosterd aroma.*



## GROENTECURRY MET KURKUMA

⌚ 40 MIN 🍳 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 33 g - Koolhydraten: 77 g  
Vezels: 25 g - Eiwitten: 18 g



- 750 g spruitjes
- 3 grote boerenkoolbladeren
- 5 wortelen
- 2 rode paprika's
- 2 rode uien
- 1 citroen
- 8 gedroogde zachte abrikozen
- 40 g geroosterde gezouten cashewnoten
- 4 dl kokosmelk
- 240 g volkorenrijst
- 4 dl water
- 3 el olijfolie
- 1 bussel koriander
- 6 teentjes knoflook
- 3 cm gember
- 1 rode peper
- 1 ½ el kurkuma
- 3 kl 'Mango Curry' Santa Maria
- 1 kl korianderpoeder
- Peper van de molen en grof zeezout

**1** Fruit de gehakte uien 5 min op een zacht vuurtje, in een stoofpan met de olie. Schil de wortelen, snijd ze in schijfjes van 5 mm, voeg ze toe en fruit nog 3 min. Voeg de paprika's in blokjes toe, samen met de geperste teentjes knoflook. Zet het deksel op de pan en laat 7 min op een zacht vuurtje pruttelen.

**2** Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.

**3** Snijd de abrikozen in dunne plakjes, pers de citroen, hak de koriandersteeltjes, schil de gember en rasp hem fijn (1 ½ el). Meng de kurkuma, de curry en het korianderpoeder 2 min met de andere ingrediënten in de stoofpan. Voeg de kokosmelk en het (warme) water toe, samen met de abrikozen, de koriandersteeltjes, de gember, het citroensap, peper en zout. Meng goed en breng aan de kook.

**4** Maak de spruitjes en de boerenkoolbladeren schoon. Snijd de spruitjes in 2. Verwijder de centrale nerf van de koolbladeren en snipper ze fijn. Voeg de spruitjes en de boerenkool toe en meng voorzichtig om alle ingrediënten volledig onder te dompelen. Zet het deksel op de pan en laat 5 à 8 min sudderen, tot de groenten gaar zijn. Breng verder op smaak.

**5** Hak de korianderblaadjes en de cashewnoten grof. Ontpit en hak de rode peper. Bestrooi er de groentecurry mee en dien heet op, met de volkorenrijst.

**Tip** Gebruik volkorenbiobasmatirijst om tijd te winnen: hij moet maar 12 min koken!

## 3 tips

### voor de goebezigers om evenwichtiger te koken

**1**

#### MIX & MATCH GROENTEN

Een volwassene moet per dag minstens 300 g groenten eten. Maar 300 g wortelen is nogal saai, niet? Combineer daarom verschillende groenten in één gerecht. Tip: in dit gerecht zitten maar liefst vijf verschillende groenten!

**2**

#### HOE KORTER, HOE BETER

Als jij je groenten kort bakt, stoomt of wokt blijven de kleur, de smaak, de bite en de vitaminen van je groenten beter bewaard. Toch koken in water? Hoe meer kookvocht je gebruikt, hoe meer vitaminen erin kunnen oplossen en hoe meer vitaminen je wegspoelt in de gootsteen.

**3**

#### KIES VOLLE GRANEN

Vervang klassieke pasta en rijst zo vaak mogelijk door de volkorenvariant. Die bevat meer vezels, waardoor je sneller een voldaan gevoel hebt. Naast pasta en rijst kun je ook kiezen voor quinoa, gerst en boekweit.



# Trend gespot:

## VOEDING VOOR UITGEHONGERD HAAR\*

**Fructis** ontwikkelde **Hair Food**: een vegan routine om je haar alle voedingsstoffen te geven die het nodig heeft. En dat dankzij **shampoos en conditioners** op basis van **98% natuurlijke ingrediënten** zoals banaan, papaya en aloë vera. Ideaal om zelfs het meest hongerige haar te herstellen, hydrateren, voeden of glad te maken.

### DE VOORDELEN VAN ...

#### BANAAN



VOEDT  
DROOG HAAR

#### ALOË VERA



HYDRATEERT  
NORMAAL HAAR

#### PAPAYA



HERSTELT  
BESCHADIGD HAAR

#### MASKER 3 IN 1:

- 1 Als conditioner
- 2 Als masker
- 3 Als behandeling zonder spoeling

### ONTDEK HET VOLLEDIGE HAIR FOOD-GAMMA:



SHAMPOO - CONDITIONER



SHAMPOO - CONDITIONER



SHAMPOO - CONDITIONER

Word wat je eet.

DAT GELDT OOK VOOR JOUW HAAR.

Haal **Hair Food** shampoo en conditioner van **Fructis** in huis en test de nieuwe natuurlijke vegan routine om je haar te voeden. Het resultaat? Je haar is (weer) mooi en blaakt van gezondheid.

\*De FRUCTIS-producten van GARNIER behoren tot cosmetica en mogen niet worden ingenomen. \*\*Geen ingrediënten van dierlijke oorsprong. \*\*\*Tot 96%, behalve voor de conditioners met papaya en aloë vera. De Fructis producten zullen vanaf 23/01 in de winkels liggen.





# FRUCTIS HAIR FOOD MENU

DE NIEUWE MANIER OM HONGERIG HAAR TE VOEDEN

*new!*



**YES VEGAN**

**YES BIOLOGISCH AFBREEKBAAR**

**YES RECYCLEERBARE PLASTIC**

**SUPER FRUITS. SUPER HAIR.**

by **GARNIER**,  
*Naturally!*



# VERLEIDELIJKE WINTERWIJNEN & -BIEREN

Winterse gerechten kun je gezellig combineren met bieren en wijnen vol hartige smaken. Ontdek snel wat we hier voorstellen.

VLEES



## BERSELLI & GERBINO 'SIGNATURE COLLECTION' CABERNET SAUVIGNON 2016

**Italië - Puglia**

Een karakteristieke cabernet met stevige tannines, vatrijping in Amerikaanse eik en intense aroma's van chocolade en vanille.

**Stoofpotjes.**

## TANK 7

Een stevig en sterk Amerikaans bier met fruitige en kruidige aroma's en een leuke toets van pompoelmoes en citrus.  
8,5 % vol. alc.  
**Rundsvlees.**

## DOURO ALTANO BIO 2016

**Portugal - Douro**

Prachtige florale aroma's, met ook rijp rood fruit. De knappe fruitige smaakstructuur mondt uit in een lange finale met een prima aciditeit.

**Stoofpotjes.**



## GEVOGELTE

## KAAS

GERARD BERTRAND  
'CAP INSULA' 2015

## Frankrijk - Languedoc

Een typische Languedoc met de GSM-blend van grenache, syrah en mourvèdre: kruidig, fruitig en met veel intensiteit.

Gevogelte.

CHABLIS PREMIER  
CRU VAILLONS 2017Frankrijk -  
Bourgogne

De wijn valt op door zijn verfijnde karakter, maar tegelijk door zijn persoonlijkheid en zijn kracht, boordevol fruit en fraîcheur.

Gevogelte.



## TONGERLO LUX

Authentiek Belgisch abdijbier met hergisting op fles. De eerste aanzet is zijdezacht en mondt uit in een volle smaak, met een lichtdroge afdrank.

6,5 % vol. alc.

Gevogelte.

CHÂTEAU  
'CONSTELLATION'  
FENDANT DU VALAIS  
2018

## Zwitserland

Een wijn met subtiele aroma's van lindebloesem en mango, terwijl de smaak levendig is en doortrekt in de opvallend lange afdrank.

Gratin en raclette.



## DELTA IPA

Een bier met verrassende toetsen van lychee en passievrucht. De saisongist en de frisse bitterheid maken er een pittig glas van.

6,5 % vol. alc.

Gratinschotels.

PHILIPPE VIALLET  
ROUSSETTE DE  
SAVOIE 2018

## Frankrijk - Savoie

Deze uitzonderlijke wijn is tegelijk droog, vet en soepel, maar toch met een hoge aciditeit. Typische aroma's van violetsnoepjes.

Gratin en raclette.



# DE SAVOYSE WIJNEN VAN PHILIPPE VIALLET

Het is een officieuze traditie om in de winter wijn te drinken uit de bergen. En als de wijnen van een wijnbouwer komen met het talent van Philippe Viallet, dan kunnen wij ons daar helemaal in vinden!

De Savoye staat vooral bekend om zijn skigebieden, maar deze Alpenstreek verrast je ook met zijn adembenemende landschappen, tradities en uitzonderlijke streekproducten. De bergachtige regio blinkt ook uit met zijn wijnen. En om je de beste wijnen uit de Savoye te bieden, koopt Delhaize al 30 jaar bij Philippe Viallet. Hij is een telg van een rasechte wijnbouwerfamilie en produceert verschillende topwijnen uit de streek. Je moet niet lang met hem babbelen om te begrijpen dat hij een joviale Savoyaard is met een passie voor zijn streek en zijn wijn. Hij is bovendien echt begaan met ecologische vraagstukken. Hij houdt van tradities maar beoefent doordachte landbouw en vertelt enthousiast over de duurzame ontwikkeling van zijn wijngoed.

**Ik werk al 30 jaar met Delhaize. Hun eerste bestelling Savoyse wijn dateert van 1989.**

**“Maison Viallet is eigenlijk vooral het verhaal van een familie. Vertel eens...”**

**PHILIPPE VIALLET:** “Ons verhaal begint in 1966 wanneer mijn ouders (Marcel en Yvonne) 2,5 hectare wijngaard kochten in Apremont. Ze schakelden over van bomen kweken naar wijn maken. In het begin van de jaren 1980 hebben mijn broer en ik het domein overgenomen, maar al snel droomde ik ervan om deze bergwijn bekend te maken buiten de skigebieden. Daarom heb ik mijn ‘Maison de vins de Savoie’ opgericht.”

**“Wat zijn de kenmerken van jouw wijngaarden?”**

**PHILIPPE:** “Ze liggen op hellingen die naar het zuiden/zuidoosten gericht zijn. Dat is ideaal voor de wijnstokken om zich tegoed te doen aan de warmte van de zon. Want ook

al heeft de Savoye een gematigd klimaat, het kan hier in de winter best koud worden. De klei- en kalkachtige grond is stenig, wat typisch is voor de streek. Dat geeft de Savoyse wijn zijn kenmerkende smaak.”

**“Hoe zou je de Savoyse wijn beschrijven aan iemand die hem niet kent?”**

**PHILIPPE:** “Het is een bergwijn die heerlijk fris en aromatisch is. Hij past heerlijk bij Savoyse gerechten, maar ook bij meer verfijnde gerechten en zelfs gastronomische visbereidingen. De wijn is ook niet te versmaden als aperitief. Het is eigenlijk een eenvoudige, originele wijn met weinig alcohol en ... een schappelijke prijs!”

**“Je wijngoed ondergaat een duurzame ontwikkeling. Wat betekent dat?”**

**PHILIPPE:** “Elk jaar investeren we in milieuvriendelijke aanpassingen. Het mooiste voorbeeld daarvan is onze opslagplaats (1.300 m²). We hebben er een bioklimaatgebouw van gemaakt met positieve energie: het is opgetrokken in massief hout en voorzien van zonnepanelen. Nog een ander voorbeeld: we hebben een zuiveringsstation gebouwd om ons afvalwater op een biologische manier te behandelen (met pure zuurstof in plaats van chemische producten, nvdr). Ook voor de wijnbereiding gebruiken we heel wat milieuvriendelijke procedés, maar ik wil je niet vervelen met de technische details! (lacht)”

**“En wat is het verhaal achter de Roussette de Savoie?”**

**PHILIPPE:** “Dat is inderdaad een mooi verhaal. In 1413 bracht Anne de Lusignan, Hertogin van Savoye en de toekomstige echtgenote van Lodewijk I, wijnranken mee uit Cyprus die in de Savoye aangeplant werden. Als eerbetoon aan Hare Koninklijke Hoogheid noemden de wijnbouwers uit die tijd de ranken Roussette de Savoie Altesse.”



Philippe Viallet, trotse wijnbouwer.





## DE PRAKTISCHE MINIGIDS

**IN DE OUDHEID** werd al wijn verbouwd in de Savoye. Wijngaarden maakten integraal deel uit van het landschap. Op de flanken van de heuvels genieten de wijnranken van een gematigd klimaat in de nabijheid van de grote meren.

**IN DE WINTER** zijn de witte Savoyse wijnen levendig, net zoals de bergen. Hun frisheid en die typische zurige toets past perfect bij de Savoyse kaasgerechten: raclette, fondue, tartiflette ... Maar ook bij meer verfijnde visgerechten of als aperitief.

## PHILIPPES DRUIVENSOORTEN

### VOOR DE **WITTE** WIJNEN

- Jacquère, de traditionele en meest verspreide druivensoort in de Savoye
- Altesse, de basis voor een Roussette
- Chardonnay

### VOOR DE **RODE** WIJNEN

- Mondeuse, een traditionele Savoyaardse druivensoort die wat op syrah lijkt
- Gamay, de meest voorkomende soort
- Persan, een oud druivenras



### PHILIPPE VIALLET ROUSSETTE DE SAVOIE 2018 (WIT)

**Appellation:** Roussette de Savoie AOC  
**Druivensoort:** 100% Roussanne  
**Smaakpalet:** Roussette de Savoie is een rustige Savoyse wijn. Hij is droog en vet, met aroma's van honing en amandel en een lichtgele robe.



# Chocolade

## ZOALS JE 'M NIET VERWACHT!

Last van een winterdipje? Trek je dag dan op gang met fruit en bestrijd je winterblues met chocolade ... Maar mag het wat origineler zijn? Onze chefs hebben 3 hartige gerechten omgetoverd tot verrassende chocoladedesserten. Om zalig zoet te cocoonen. Mmm!

**“ RESPECT SMAAKT HET BEST. DE DELICATA-CHOCOLADE WORDT MET 100% TRACEERBARE FAIRTRADECACAO GEMAAKT. #HALLOGOEBEZIGERS**





Het geheim zit 'm in de garnering:  
de kokosschilfers lijken sterk op  
parmigiano en de blaadjes munt doen  
denken aan basilicum ...

**CHOCOLADEPIZZA  
MET FRUIT**

Het recept  
vind je op p. 102!



## CHOCOLADEPIZZA MET FRUIT

⌚ 20 MIN + 15 MIN KOOKTIJD + 30 MIN AFKOELTIJD

🍴 GEMAKKELIJK 🍴 €€€ 🍴 8 PERS.

312  
KCAL  
100g

Vetten: 15 g - Koolhydraten: 37 g  
Vezels: 3 g - Eiwitten: 5 g


- 250 g bosvruchten \*
- 2 el kokosschilfers
- 1,5 dl room
- 70 g Callets Dessert Jacques (of gehakte culinaire pure chocolade)
- 1 el kristalsuiker
- 1 el bloedsuiker
- 1 klein gelatineblaadje
- 2 takjes munt

### Voor het deeg:

- 200 g zelfrijzende bloem + een beetje voor het werkblad
- 180 g yoghurt natuur
- 30 g Callets Dessert Jacques (of gehakte culinaire pure chocolade)

- 1 Laat de vruchten in een zeef ontdooien en uitlekken.
- 2 Laat het gelatineblaadje 5 min in koud water weken. Breng de room met de kristalsuiker aan de kook. Haal de pan van het vuur, voeg de chocolade en de uitgewrongen gelatine toe. Laat 2 min rusten, mengen en giet in een grote kom. Zet in de koelkast.
- 3 Maak het deeg: verwarm de oven voor op 200°C en haal er het rooster uit. Smelt de chocolade in de microgolfoven of au bain-marie. Bestuif het werkblad met bloem. Kneed 180 g bloem met de yoghurt en de gesmolten chocolade, tot een soepele en homogene deegbal. Voeg indien nodig de rest van de bloem toe. Verdeel het deeg met een deegrol (± 30 cm diameter), leg het op bakpapier, schuif alles op het rooster van de oven en laat 15 min in de oven bakken. Laat het op een rooster afkoelen
- 4 Meng de chocoladecrème net voor het opdienen lichtjes en smeer er de pizza mee in. Werk af met de hele of gesneden vruchten, de kokosschilfers en de muntblaadjes. Bestuif de randen met bloedsuiker en serveer.

**Tip** Na een paar minuten baktijd, verschijnen er hier en daar luchtballen in het pizzadeeg. Geen probleem: prik er gewoon met een vork in en alles komt weer mooi op zijn plaats!



### KOFFIE LATITUDE 28 Mexico-Colombia-Peru

Deze lungo samengesteld uit 100% arabicabonen is zacht en evenwichtig, met een subtiel aroma van gedroogde vruchten.

## HOE MAAK JE DE PIZZA?



- 1 Kneed de yoghurt, bloem en gesmolten chocolade tot een homogene, soepele bol deeg.



- 2 Rol het deeg met een deegrol uit op een vel bakpapier en laat 15 min in de oven bakken. Laat afkoelen.



- 3 Smeer er de chocoladeroom op, net voor je de pizza serveert.



- 4 Werk af met fruit, kokosschilfers en muntblaadjes. Strooi nog wat poedersuiker op de randen om het af te maken.

## NOG MEER TECHNIKEN VAN DE CHEF?

Surf naar  
[www.delhaize.be](http://www.delhaize.be)





## CHOCOLADESOEP MET BALLETTJES

⌚ 10 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



206  
KCAL  
PORT

Vetten: 8 g - Koolhydraten: 28 g  
Vezels: 4 g - Eiwitten: 3 g



- 1 grote mango
- 5 dl kokoswater
- 100 g Callets Dessert Jacques (of gehakte culinaire pure chocolade)

**1** Breng het kokoswater aan de kook, haal de pan van het vuur en voeg de gehakte

chocolade toe. Laat 2 min rusten en meng dan zachtjes met een garde.

**2** Schil de mango en haal er met een parisiennelepel bolletjes uit. Verdeel ze over 4 diepe borden, overgiet ze met de 'chocoladesoep' en serveer. Geef er eventueel een licht geroosterd plakje cake bij.

*Je kunt het kokoswater (volledig of gedeeltelijk) vervangen door een drink op basis van kokos voor een romiger resultaat.*





# Wat weet jij over ... JE DAGELIJKS KOPJE KOFFIE?

Hoewel koffie vaak wordt gebrand in België of in onze buurlanden, komen de bonen van heel ver. Ze worden geteeld in Azië, Afrika en Latijns-Amerika door koffiëboeren, die eigenaar zijn van kleinschalige percelen en hun kennis doorgeven van generatie op generatie. Het is de expertise van deze koffiëtelers, en van koffiëbranders zoals **Café Liégeois**, die elke slok koffie zo lekker doet smaken.



Jairo Restrepo, koffiëtelers in Colombia



Onze vriendinnen koffiëtelers



Caldas, Colombia

**Café Liégeois** is het verhaal van een Belgische familie met een boontje voor koffie. Charles begon al in 1955 koffie te branden, en bouwde door de jaren heen het familiebedrijf verder uit, gepassioneerd door de reizen naar de koffiëboeren. Zijn zonen Benoît en Michel zijn nu zaakvoerder en zetten de familietraditie verder. Ze zien koffie als meer dan enkel een consumptieproduct: het is een instrument voor duurzame ontwikkeling. Met dit in het achterhoofd creëren Benoît en Michel het koffiëmerk Mano Mano, met zowel een Fairtrade als bio-label. Een assortiment van eerlijke en smakelijke koffie, dat voldoet aan de eisen van klanten die duurzamer willen consumeren.

## Hoe smaakt duurzaamheid?

Belgen houden van koffie, maar er woedt een crisis in de koffiësector. De diversiteit van smaken en aroma's wordt bedreigd door armoede onder de koffiëtelers, de gevolgen van klimaatverandering en de verspreiding van schimmelziekten

die de kleinschalige koffiëtelers treffen. Mano Mano is er zich al langer van bewust dat het tijd is om actie te ondernemen: eerlijke handel is het kloppende hart van hun koffie. Fairtrade gecertificeerde koffiëtelers ontvangen een gegarandeerde minimumprijs, die minimaal de kosten van duurzame productie dekt en fungeert als vangnet wanneer de marktprijs daalt, zoals nu het geval is. Wanneer de marktprijs hoger is dan de Fairtrade minimum-prijs wordt volgens de hogere marktprijs verhandeld. De koffië-boeren kunnen ook rekenen op een Fairtrade premie en beslissen zelf op democratische manier hoe ze dit bedrag investeren.

## Veerkrachtige koffiëboeren

Subtil Mano Mano, een fruitige en kwalitatief hoogstaande koffie, komt uit Bolivia, waar 8.000 koffiëboeren wonen in de Yungas. Door Fairtrade certificatie en de inzet van actoren zoals

Café Liégeois krijgen boeren toegang tot opleidingen en leren ze om zich aan te passen aan het veranderende klimaat. We steken de Stille Oceaan over naar Kerala, India. Daar verbouwen de boeren van de Manarcadu Social Service Society Puissant Mano Mano. De boeren ontwikkelden een compost-programma om hun gewassen om te zetten in biomassa en leveren zo zelf de nodige energie om in de behoeften van de lokale gemeenschappen te voorzien. De coöperatie investeert ook in verschillende onderwijs- en gezondheidsprojecten. Verder heeft de coöperatie in Peru machines aangekocht om Discret Mano Mano gecontroleerd te drogen, zelfs wanneer de weersomstandigheden dit niet toelaten. Je merkt het al: Mano Mano staat voor een respectvolle vertrouwensrelatie tussen de producent en de consument, want dat gaat hand in hand.

## Zin in een kopje duurzame koffie?

Ontdek de duurzame koffie van Café Liégeois in de afdeling koffie van je Delhaize.







<http://dlhz.be/chocoladebanaanloempias>

## BANAAN-CHOCOLADELOEMPIA'S

⌚ 20 MIN + 15 MIN KOOKTIJD 🍳 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 🍴 10 STUKS

79  
KCAL/  
PORT

Vetten: 2 g - Koolhydraten: 13 g  
Vezels: 1 g - Eiwitten: 2 g



- 1 ei
- 3 bananen
- 5 brickvellen
- 100 g culinaire pure chocolade

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Smelt de gehakte chocolade au bain-marie. Haal hem van het vuur en meng er de bananen in blokjes onder.
- 2 Bedek een ovenplaat met bakpapier. Snijd 1 brickvel in 2. Schep een grote lepel bananen met chocolade in het midden van

elke helft, langs de snijlijn. Plooi de punten naar binnen op de vulling en rol op. Maak 10 kleine loempia's op dezelfde manier en leg ze één voor één op de ovenplaat. Smeer ze in met het losgeklopte ei en bak ze 15 min goudbruin in de oven.

- 3 Dien warm op en tast meteen toe.

*Serveer deze loempia's met een bol vanille-ijs en een toefje slagroom en ze lijken wel een bananasplit.*



# SAMEN

## VOOR MINDER PLASTIC, MINDER CO<sub>2</sub> ÉN MINDER VERSPILLING



The Lion's Footprint is een actieplan waarmee Delhaize zich 100% inzet voor het klimaat. En voor onze toekomst. Want het moet gewoon beter. Welke initiatieven we lanceren om onze voetafdruk te reduceren, kan je hier en via [www.delhaize.be/thelionsfootprint](http://www.delhaize.be/thelionsfootprint) stap voor stap volgen.



## NIEUWE VERPAKKING, MINDER PLASTIC

We bekijken de verpakking van al onze producten en maken die duurzamer, waar kan.

Bij deze: drie recente goede voorbeelden!

	Oesters	Fruithbites	Appel-, krieke- en abrikozencake
<b>Voor</b>	Plastic schaal en folie	Plastic beker of schaal met spork	Hard, dikker plastic
<b>Na</b>	Traditionele houten 'bourriche'	Kleinere gerecycleerde PET- verpakking zonder spork*	Zacht, fijner plastic
<b>Resultaat?</b>	<b>15 TON</b> plastic minder per jaar	<b>10 TON</b> plastic minder per jaar	<b>33 TON</b> plastic minder per jaar

### ZELF DUURZAME TIPS?

Geef je #lesswaste, #lesscarbon of #lessplastic tip door op ons platform. [www.delhaize.be/thelionsfootprint](http://www.delhaize.be/thelionsfootprint)



\*Je kan die in sommige winkels wel optioneel erbij nemen. Alleen geldig voor de granaatappelpitjes en kokosblokjes.



## ZONNE-ENERGIE WINT TERREIN

Bij Delhaize willen we voor duurzaam verbruik gaan. Daarom plaatsten we zonnepanelen op het dak van ons geautomatiseerde distributiecenter in Ninove.

In totaal werden er 5.820 panelen van 2m x 1m geplaatst. Die produceren jaarlijks 2 GWh, wat evenveel is als het verbruik van 557 gezinnen. Deze hoeveelheid dekt tot 100% van het verbruik van het geautomatiseerde distributiecenter in Ninove. Daardoor is dit systeem onafhankelijk, bespaart het op CO<sub>2</sub> en produceert het groene stroom.

Jammer genoeg kunnen we voorlopig nog niet op al onze daken zonnepanelen plaatsen, omdat niet al onze winkels de juiste structuur hebben. Maar ons doel is om, overal waar we kunnen, in te zetten op zonne-energie!

Resultaat?

**344 TON**  
CO<sub>2</sub> minder  
per jaar!



## NOG MEER LEKKERS IN BULK

Veel klanten vragen ons om niet alleen het aanbod aan bioproducten uit te breiden, maar ook om ze in bulk aan te bieden. Daarom lanceerden we een nieuw assortiment noten, pasta en peulvruchten. Allemaal in bulk!

In het assortiment zitten onder andere linzen, volkorenpasta en verschillende soorten granen en noten. Hoe werkt het? Wel da's heel simpel: vul je papieren zakje, weeg 'm op de weegschaal ernaast, plak er het etiket op en klaar! We testen dit project nu uit in onze supermarkten Molière, Nijvel, Rodebeek en Reet.

Als we merken dat onze klanten dit leuk vinden, breiden we het concept uit naar alle winkels waar er veel vraag is naar bioproducten.

Resultaat?

**370 KG**  
plastic minder  
in 2019



## Beter sorteren?

### IEDEREEN KAN HET LEREN!

Elke week zetten we duurzame initiatieven in de kijker. Maar wat kunnen alle goebezigers doen voor minder verspilling? Deze keer: beter sorteren en recyclen, dankzij onze top-vijf-afvaltips!

#### 1 Gooi enkel leeg afval weg

Maak je blik, brik of fles eerst volledig leeg vooraleer je afval in je PMD-zak werpt. Voedingsresten in de verpakking vervuilen namelijk de afvalstroom en bemoeilijken het voor de verwerkingsbedrijven om correct te sorteren. Ook gaat je PMD-zak sneller vliegjes aantrekken en minder fris ruiken.

#### 2 Gooi enkel mono-materiaal weg

Maak al je afval van elkaar los en gooi elk stuk apart weg, want verschillende verpakkingen bestaan uit verschillende materialen. Denk bijv. aan het yoghurtpotje dat in je PMD-zak mag en de papieren wikkel die bij het oud papier kan.

#### 3 Steek geen verpakkingen in elkaar

Alle verpakkingen in PMD worden in sorteercentra onderscheiden per materiaal. Steek dus geen verpakkingen in elkaar om plaats te besparen in je PMD-zak. Gescheiden vinden verpakkingen veel makkelijker hun weg naar het juiste recyclagebedrijf.

#### 4 Druk je plastic fles plat

Het bespaart plaats in je PMD-zak én maakt het leven van de sorteerders makkelijker. De lengte van de geplette fles moet wel bewaard blijven voor de systemen om deze te blijven herkennen als fles. Doppen laat je best op de fles. Zo geraken ze niet kwijt tot op hun eindbestemming. Het recyclagebedrijf zorgt ervoor dat zowel fles als dop worden gerecycleerd.

#### 5 Hergebruik mooie glazen bokalen

Spoel je choco-, confituur, groente- en fruitbokalen uit om er snoepgoed, droge kruiden of elke andere homemade bereiding (confituur, granola ...) in te bewaren.



# DUURZAME KAAS:

*“Een tweede natuur”*

De kazen Apéricube®, Babybel®, Boursin®, Kiri®, La Vache qui Rit®, Leerdammer® en Maredsous® doen waarschijnlijk een belletje rinkelen. Maar wist je ook dat al deze kazen worden vertegenwoordigd door Bel Groep? Hun missie: jouw favoriete kazen nog duurzamer maken. En dat doen ze zo ...

## (NOG) BETERE RECEPTEN

Bel Groep doet er alles aan om de nutritionele kwaliteit van hun kazen te verbeteren en de ingrediëntenlijst te verkorten. Een voorbeeld? We geven er meteen drie!

- **16%**  
Tussen 2000 en 2016 daalde het zoutgehalte van La Vache qui Rit® met 16%.
- **98%**  
Mini-Babybel® bestaat voor 98% uit melk en bevat slechts 4 ingrediënten, allemaal 100% natuurlijk.
- **2021**  
Tegen eind 2021 mag geen enkele kaas van de groep nog kleurstoffen of kunstmatige aroma's bevatten.

## Slimme verpakkingen

Op dit ogenblik zijn 81% van alle verpakkingen van Bel Groep geschikt voor recyclage. En tegen 2025 moet dat 100% zijn. Maar daar stoppen de inspanningen niet: op 10 jaar tijd heeft Bel Groep zijn CO<sub>2</sub>-uitstoot verminderd met 59% en de waterconsumptie verlaagd met 48% per ton product.

## “For all, for good”

In 2017 heeft Bel Groep zich aangesloten bij het Science Based Targets initiatief, dat bedrijven verenigt die hun CO<sub>2</sub>-uitstoot willen terugbrengen in heel hun waardeketen. Daarom nodigt de groep hun landbouwers, partners en distributeurs uit om zich bij hen aan te sluiten om samen de klimaatopwarming tot minder dan 2°C te beperken. Net zoals het klimaatakkoord van Parijs voorschrijft!



*Tip: duurzame kazen smaken nog beter als je ze deelt met je liefste(n)!*

## Wist-je-dat ...

De melk die wordt gebruikt voor de productie van Leerdammer is tegenwoordig afkomstig van koeien die genieten van vrije weidegang in een van de vele grasgroene weiden van Nederland.





# NIET TE MISSEN!

## Smakelijke evenementen

Verandering van spijs doet eten. Bij Delhaize zijn we fan van festivals, lokale feesten en voedingssalons om culinaire nieuwigheden te ontdekken. Een kleine selectie van 't moment.

FOODIESPECIAL



1♦2/02

### BRUGS BIERFESTIVAL

Het Brugs Bierfestival is sinds 2007 een van de plezierigste festivals in België voor hopliefhebbers. Je kunt er proeven van 300 bieren van zo'n 70 brouwerijen. Sommige brouwers lanceren zelfs hun primeurs op dit evenement. Het Bierfestival gaat door vlakbij het Brugs Biermuseum (Bruges Beer Experience) in het hart van de stad. Schol!

MEER INFORMATIE OP:

[WWW.BRUGSBIERFESTIVAL.BE](http://WWW.BRUGSBIERFESTIVAL.BE)



1♦9/02

### PATEEKES WEEK ANTWERPEN

De Pateekes Week zet de Antwerpse patissiers, koffiehuisen en tearooms in de kijker. Het is een proeviertroute voor al wie zot is van pateekes, koffie of thee en ander lekkers. De Pateekes Pas kost € 10 en is te verkrijgen bij de Dienst Toerisme van de Stad Antwerpen op de Grote Markt 13 en in het Centraal Station.

MEER INFORMATIE OP:

[WWW.ANTWERPENKOEKENSTAD.BE/PATEEKESWEEK/](http://WWW.ANTWERPENKOEKENSTAD.BE/PATEEKESWEEK/)



14♦16/02

### CHOCOLADESALON IN BRUSSEL

Je houdt van chocolade en alles wat daarbij komt kijken? Wel, dan is het Chocoladesalon in Tour & Taxis zeker iets voor jou. De beurs viert Belgische chocolade in al zijn vormen. Meer dan 130 deelnemers komen samen op een oppervlakte van 8000 m² die volledig aan chocolade en cacao is gewijd. Meer nog: de nieuwe editie brengt hulde aan de creativiteit en passie van een hele stiel.

MEER INFORMATIE OP:

[BRUSSELS.SALON-DU-CHOCOLAT.COM](http://BRUSSELS.SALON-DU-CHOCOLAT.COM)

**BIER MET LIEFDE  
GEBROUWEN DRINK  
JE MET VERSTAND.**



MAART

### W FOOD FESTIVAL IN LUIK

Dit is hét evenement voor fijnproevers in Wallonië. Het W Food Festival werd door Génération W gecreëerd om het lokale culinaire en ambachtelijke erfgoed in de kijker te zetten. Elk jaar vertalen verschillende topchefs de liefde voor hun streek in heerlijke, authentieke gerechten. Die kun je degusteren op verschillende plekken in Luik, zodat je tegelijk ook de leuke culturele trekpleisters van de stad kunt ontdekken. We zien je daar?

DE EXACTE DATA EN LOCATIE  
WORDEN LATER MEEGEDEELD OP:

[WALLONIEBELGIQUETOURLSME.BE](http://WALLONIEBELGIQUETOURLSME.BE)  
/FR-BE/CONTENT/W-FOOD-FESTIVAL-LIEGE-MARS-2020

### ZET OOK JOUW EVENEMENT IN DE KIJKER!

De beschikbare plaats is beperkt,  
dus stuur ons snel een mail.  
(3 maanden voor je evenement, als het kan!)  
[agendamagazine@delhaize.be](mailto:agendamagazine@delhaize.be)

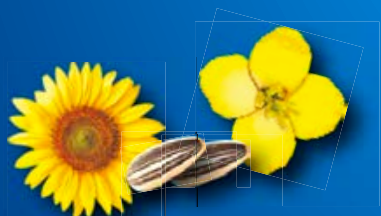




**4 ZADEN  
WAARONDER  
LIJNZAAD**



**Koud  
EN  
WARM  
GEBRUIK**



**Rijk aan Omega 3,  
verrijkt met Vitamine D**



# UITSMIJTER

## Hopla.

Je hebt net je eerste Delhaize magazine van het jaar achter de kiezen. En?! Wat is jouw goede voornemen voor 2020?

Meer seizoensproducten kopen? Minder suiker? Een kleine inspanning voor het milieu? Overschakelen naar bio of je boodschappen met de fiets doen? Met #HalloGoebezigers helpen we je om jouw kleine en grote voornemens in de keuken te doen slagen. Je hoeft hiervoor geen bergen te verzetten. Kleine stappen zijn voldoende om nog meer te genieten aan tafel met de rest van je huisgenoten. Dat is waar het om draait in het leven. We wensen je een prachtig jaar met pit op je bord en we hopen je in de lente terug te zien. We kijken er al naar uit! @vincentlens **Hoofdredacteur**

DEEL JE GERECHTEN  
BOORDEVOL ENERGIE!  
#HALLOGOEBEZIGERS





# Delhaize magazine #48

## Receptenindex



Vanaf 4 april  
in je Delhaize winkel.

IN HET VOLGENDE  
DELHAIZE MAGAZINE

### ONTBIJT

- Quinoaporridge met fruit ..... 5

### APERITIEF

- ● ● Hummus linzen-uien ..... 38
- ● ● Hummus witte bonen-  
rode bieten ..... 38
- ● ● Hummus kikkererwten-  
wortelen ..... 38

### VOORGERECHTEN

- Paksoirolletjes met  
rundstartaar ..... 25
- ● Broccoliflans met gerookte  
heilbot ..... 26
- Pannenkoeken met groene kool,  
grijze garnalen en kaassaus ..... 26
- ● Rodelinzensoep met geroosterde  
butternut ..... 33
- ● ● Ardense ham, rode uien met crème  
de cassis en rodebietenpuree ..... 51
- Wittebonensalade met prosciutto  
en dragondressing ..... 57
- Chinese soep met eieren ..... 60
- ● Gevulde broodjes met  
champignons en eieren ..... 60
- Winterse soep met champignons ..... 72
- ● Kippenbouillon ..... 76

### BIJGERECHTEN

- ● Spruitjes uit de oven met  
spekblokjes, rozijnen en feta ..... 26
- ● Eierflensje ..... 61
- ● Ei in cocotte ..... 61
- ● Halfzacht gekookt ei ..... 61
- ● Halfzacht gekookt ei ..... 61
- ● Spiegelei ..... 61
- ● Doorbakken spiegelei ..... 61
- ● Gepocheerd ei ..... 61
- ● Zachtgekookt ei ..... 61

### HOOFDGERECHTEN

- Risotto met broccolini  
en culatello ..... 26
- ● Funky durums met een slaatje  
van witte kool en gekaramelliseerd  
varken ..... 26
- Oosterse schotel met beluga-  
linzenwafels ..... 37
- ● Chili con carne de cerdo ..... 37
- ● Veggieburgers, guacamole met  
kikkererwten en pickles  
van rode uien ..... 37
- ● Croque madame met Ardense ham,  
pickles van radijzen ..... 51
- ● Vogelnestjes ..... 60
- ● Goulash ..... 66
- Pannenkoeken uit Hortobágy ..... 72
- ● Toltött paprika  
(gevulde paprika's) ..... 72
- ● Ibericovarkensgebraad  
met groenten en geroosterde  
krieltjes ..... 87
- ● Balletjes in tomatensaus met  
olijven, gebakken rijst met  
bloemkool ..... 88
- ● Curry van kip met linzen ..... 89
- Gratin van bloemkool met  
rucolacrumble ..... 90
- Gepaneerde skrei, preistoemp  
en kokossaus ..... 91
- Groentecurry met kurkuma ..... 93

### NAGERECHTEN

- Panna cotta's met  
bloedappelsienen ..... 44
- Meringues met lemon curd ..... 60
- Málepény (taart met  
maanzaadjes) ..... 71
- Chocoladepizza met fruit ..... 102
- Chocoladesoep met balletjes ..... 103
- Banaan-chocoladeloempia's ..... 105



Op 't menu: de lekkerste  
groenten en fruit  
van 't seizoen



Verrassende visgerechten



Aardbeien ...  
on-weer-staan-baar!

### LEGENDE

- Veggie
- Glutenvrij
- Lactosevrij
- Vlees
- Gevogelte
- Vis
- Special Kids

### WIL JE VOOR MEER OF MINDER PERSONEN KOKEN?

Reken de opgegeven hoeveelheden om via  
**delhaize.be**

Energiebehoefte van een gemiddelde volwassene: 2000 kcal/dag

**COLOFON** Verantwoordelijke uitgever: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045 **Brand & Go-to-Market Director:** François Nelen

**Content & Owned Media Manager:** Valérie Callier **Hoofdredacteur:** Vincent Lens **Art Director:** Hugues Legros **Redactie-assistente:** Cindy Gotajner **Redactiecomité:** Lore Vander Stichele,

Sandra Weichselbaum **Chefs:** Line Couvreur, Jeroen De Pauw, Seppe Nobels **Styliste:** Sonja Mertens **Fotografie:** Dimitri Lowette, Studio Wauters **Vormgevers:** Pierre Saysouk,

Eric Verdonck **Studio:** Brit Taelis, Guy Van Haerenborgh **Redactie recepten:** Gema Gomez **Copywriters:** Stéphane Godfroid, Lisa Lefever, Sandrine Mossiat, Catherine Quadens,

Marie Van Den Berghe **Vertalers:** Sophie Defour, Caroline De Vroey, Tony Geudens **Eindcorrectie:** Mangrove Productions, Noémie Demets, Pascale Van Obberghen,

Evelyn Verhestraeten **Productie:** Gicom **Producer:** Ester Vanderhasselt **Drukwerk:** T'HOOF **Reclameregie:** Gicom, nancyvan.dervelden@gicom.be





# Onze huizen zitten vol grondstoffen.

Uit kapotte elektro groeit  
nieuwe elektro en veel meer.



Oude of afgedankte elektro binnenbrengen bij Recupel is altijd een goed idee. Want onze elektrische toestellen thuis zitten vol grondstoffen. Denk maar aan goud of zilver uit de printplaten van computers en gsm's. Het kan allemaal dienen als grondstof voor nieuwe elektrische toestellen. Zo wordt je oude koelkast misschien een stofzuiger. Of wordt je flatscreen een boormachine. Of... de mogelijkheden zijn eindeloos.

## Urban mining is beter voor mens en natuur.

Via stadsmijnbouw kunnen we de grondstoffen uit afgedankte elektro opnieuw en opnieuw gebruiken. Het is milieuvriendelijker dan de vervuilende, klassieke mijnbouw. En het is ook ethischer, want zo daalt de vraag naar grondstoffen uit conflictgebieden.

Via stadsmijnbouw zorgen we ervoor dat die rijkdom niet verloren gaat en sparen we de planeet.

## Breng ook je oude elektro binnen.

Als iedere Belg dit jaar één ongebruikt toestel binnenbrengt, krijgen tien miljoen apparaten een tweede leven. Al onze huizen vormen samen een waardevolle stadsmijn. Laten we dus met zijn allen een grote stap vooruit zetten door nu onze oude elektro binnen te brengen.

Werkt je toestel nog,  
maar ongebruikt?

**Breng ze naar de kringwinkel.**



RecyclePunt,  
recyclagepark of  
kringwinkel in de buurt?  
[www.recupel.be](http://www.recupel.be)



# MIJN KORTINGS-BONNEN

**600**  
PLUS-PUNTEN  
IN TOTAAL

**PLUS**  
**200**  
PLUS-PUNTEN  
waarde: € 2,00

**Bio** 


**CAFÉ LIÉGEOIS MANO MANO**  
Bij aankoop van 2 producten uit het gamma Café Liégeois Mano Mano, naar keuze.




Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**€ 2,00**  
KORTING

**Joyvalle** 

**JOYVALLE**  
Bij aankoop van 1 pack Joyvalle vol of halfvol (8 x 1 l.).



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**150**  
PLUS-PUNTEN  
waarde: € 1,50

**SPA FINESSE** 

**SPA FINESSE**  
Bij aankoop van 1 pack Spa Finesse (6 x 1,25 l.).



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**150**  
PLUS-PUNTEN  
waarde: € 1,50

**VALVERT** 

**VALVERT**  
Bij aankoop van 2 packs Valvert (8 x 50 cl.).



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**€ 1,00**  
KORTING

**GARNIER FRUCTIS HAIR FOOD** 

**GARNIER FRUCTIS HAIR FOOD**  
Bij aankoop van 1 shampoo of conditioner van Garnier Fructis Hair Food (350 ml), naar keuze.



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**€ 2,50**  
KORTING

**GARNIER FRUCTIS HAIR FOOD** 

**GARNIER FRUCTIS HAIR FOOD**  
Bij aankoop van 2 shampoos of conditioners van Garnier Fructis Hair Food (350 ml), naar keuze.



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**100**  
PLUS-PUNTEN  
waarde: € 1

**ENTREMONT COMTÉ LE FRUITÉ** 

**ENTREMONT COMTÉ LE FRUITÉ**  
Bij aankoop van 1 pack Entremont Comté Le Fruité (200 g).



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**€ 1,00**  
KORTING

**OUDENDIJK** 

**OUDENDIJK**  
Bij aankoop van 1 pak Oudendijk in sneetjes (140 g of 180 g), naar keuze.



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045







**KURKUMA  
SOJA LATTE**

**alpro**



**BLONDIE  
HAVER LATTE**

**alpro**



**SOJA LATTE  
MET DONKERE CHOCOLADE**

**alpro**



**MATCHA  
HAVER LATTE**

**alpro**



## BLONDIE HAVER LATTE

10 MIN • 1 PORTIE

210 ml Alpro Haver Barista • 35 g witte chocolade • 1 espressoshot

1. Schuim de Alpro Haver Barista op met een speciale melkschuimer.
2. Doe de witte chocolade in een glas met het espressoshot.
3. Roer tot de chocolade gesmolten is.
4. Voeg nadien de Alpro Haver Barista toe in het glas.

**TIP: HEB JE GEEN MELKSCHUIMER, DAN KUN JE OOK DE ALPRO HAVER BARISTA OPWARMEN IN EEN PAN.**



## KURKUMA SOJA LATTE

10 MIN • 1 PORTIE

200 ml Alpro Soja Barista • 30 ml warm water • 1 kl kurkumapoeder • ½ kl kaneelpoeder • ½ kl gemberpoeder • 1-2 espressoshots

1. Doe het kurkuma-, gember-, en kaneelpoeder in een glas, mix met 30 ml warm water.
2. Voeg het espressoshot toe.
3. Schuim de Alpro Soja Barista op met een speciale melkschuimer. Giet in het glas en geniet.

**TIP: HEB JE GEEN MELKSCHUIMER, DAN KUN JE OOK DE ALPRO SOJA BARISTA OPWARMEN IN EEN PAN.**



## MATCHA HAVER LATTE

10 MIN • 1 PORTIE

220 ml Alpro Haver Barista • ½ kl matchapoeder

1. Schuim de Alpro Haver Barista op met een speciale melkschuimer.
2. Doe het matchapoeder in een glas.
3. Breng een beetje van de opgeschuimde Alpro Haver Barista in het glas met het matchapoeder. Roer tot je een uniform geheel krijgt.
4. Voeg nadien de rest toe.

**TIP: HEB JE GEEN MELKSCHUIMER, DAN KUN JE OOK DE ALPRO HAVER BARISTA OPWARMEN IN EEN PAN.**



## SOJA LATTE MET DONKERE CHOCOLADE

10 MIN • 1 PORTIE

210 ml Alpro Soja Barista • 35 g donkere chocolade • 1 espressoshot

1. Schuim de Alpro Soja Barista op met een speciale melkschuimer.
2. Doe de donkere chocolade in een glas met het espressoshot.
3. Roer tot de chocolade gesmolten is.
4. Voeg nadien de Alpro Soja Barista toe in het glas.

**TIP: HEB JE GEEN MELKSCHUIMER, DAN KUN JE OOK DE ALPRO SOJA BARISTA OPWARMEN IN EEN PAN.**





# BOODSCHAPPENLIJSTJES

Steek ze in je portefeuille, zo vergeet je zeker niets in de winkel!





## BROCCOLIFLANS MET GEROOKTE HEILBOT

Voor 4 personen

- 140 g gerookte zwarte heilbot
- 2 eieren
- 1 broccoli
- 1 limoen
- 2 dl room
- 8 grote basilicumblaadjes + enkele blaadjes om te versieren
- Peper en zout

## CHINESE SOEP MET EIEREN

Voor 4 personen

- 2 eieren ■ 4 kleine wortelen
- 100 g sluimererwt ■ 125 g minimaal
- 110 g groeneaspergepunten
- 150 g witte shimejichampignons
- 1 bussel lente-uien ■ 1 ui
- 4 kl sesamzaadjes ■ 1,5 dl water
- 1 gevogeltebouillonblokje
- 2 el sojasaus
- 2 zakjes pasta voor misosoepp Saitaku (2 x 18 g)
- 4 el Chinese wokolie ■ 1 rode peper
- 1 citroengrasstengel ■ 3 cm gember

## RISOTTO MET BROCCOLINI EN CULATELLO

Voor 4 personen

- 100 g culatello ■ 400 g broccolini
- 1 grote rode ui
- 250 g arboriorijst
- 100 g parmigiano
- 6 dl water ■ 2 dl droge witte wijn
- 1 gevogeltebouillonblokje
- 2 el olijfolie
- 70 g boter
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn

## VOGELNESTJES

Voor 4 personen

- 600 g biokippengehakt
- 4 eieren
- 50 g bloem
- 2 el azijn
- 30 g boter
- 2 takjes tijm
- Peper en zout

## HUMMUS WITTE BONEN-RODE BIETEN

Voor 4 personen

- 1 blik reuze witte bonen (240 g, uitgelekt gewicht)
- 200 g gekookte biobabybietjes met balsamicoazijn
- 3 el tahini
- Sap van ½ citroen
- Sap van 3 cm geraspte en geperste gember
- Peper en zout

## ARDENSE HAM, RODE UIEN MET CRÈME DE CASSIS EN RODEBIETENPUREE

Voor 8 personen

- 160 g Ardense ham taste of Inspirations
- 2 grote rode uien ■ 150 g zwarte bio-olijven ■ ½ limoen ■ 1 dl water
- 1 dl crème de cassis ■ Zout
- Voor de rodebietepuree:** ■ 4 rode bieten ■ 3 el koolzaadolie ■ 5 takjes tijm ■ 5 takjes rozemarijn ■ 1 knoflookbol
- 5 jeneverbessen ■ 5 kruidnagels
- Espelettepeper ■ Fleur de sel

## WINTERSE SOEP MET CHAMPIGNONS

Voor 4 personen

- 750 g bruine champignons
- 150 g champignons 'Gastronomische mix' bio
- 2 uien ■ 1 citroen ■ 3 el bloem
- 4 el zure room
- 1 l groentebouillon Fundo
- 60 g boter
- 1 bussel dille
- 2 teentjes knoflook
- 1 kl paprikapoeder
- Peper en zout

## CHILI CON CARNE DE CERDO

Voor 4 personen

- 450 g biovarkensgehakt ■ 250 g rode bonen ■ 500 g biowortelen ■ 3 paprika's (kleur naar keuze) ■ 4 uien ■ 3 blikken gepelde tomatenblokjes (3 x 400 g)
- 2 appelsienen ■ ½ biocitroen
- 200 g yoghurt natuur ■ 2 x 3 l water
- 7 el olijfolie ■ 2 teentjes knoflook
- 1 bussel koriander ■ 2 takjes tijm
- 2 takjes oregano ■ 2 takjes rozemarijn
- 2 el komijnpoeder ■ 2 el paprikapoeder
- Cayennepeper ■ Peper en zout

## HUMMUS LINZEN-UIEN

Voor 4 personen

- 1 blik linzen (240 g, uitgelekt gewicht)
- 3 el tahini
- 200 g ui
- 1 el curry
- Sap van ½ citroen
- Peper en zout

## PANNENKOEKEN MET GROENE KOOL, GRIJZE GARNALEN EN KAASSAUS

Voor 4 personen

- 200 g gepelde grijze garnalen
- 2 kleine eieren
- 300 g groene kool
- 125 g zelfrijzende bloem ■ 20 g bloem
- 5 dl melk ■ 1 dl room
- 25 g emmental
- 40 g boter + 1 klein klontje boter
- ¼ bussel bieslook + een beetje voor de afwerking
- Nootmuskaat

## GEVULDE BROODJES MET CHAMPIGNONS EN EIEREN

Voor 4 personen

- 4 eieren
- 400 g champignons 'Trio gourmet' bio
- 1 sjalot
- 4 biohamburgerbroodjes met sesamzaadjes
- 2 el olijfolie
- 40 g boter
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout

## FUNKY DURUMS MET EEN SLAATJE VAN WITTE KOOL EN GEKARAMELLISEERD VARKENSVLEES

Voor 4 personen

- 2 stukken voorgegaarde spareribs 'Western' (± 1,3 kg) ■ ¼ witte kool (± 400 g)
- 4 wraps ■ 200 g volle Griekse yoghurt
- 200 g kristalsuiker ■ 1 dl water
- 2 dl witte azijn ■ Srirachasaus
- ½ bussel koriander ■ 1 klein teentje knoflook ■ 8 gepekelde groene pepertjes
- 1 kl komijnpoeder



# BOODSCHAPPENLIJSTJES

Steek ze in je portefeuille, zo vergeet je zeker niets in de winkel!



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 66

HOOFDGERECHT  
GOULASH



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 72

HOOFDGERECHT  
TOLTÖTT PAPRIKA (GEVULDE PAPRIKA'S)



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 87

HOOFDGERECHT  
IBERICOVARKENSGBRAAD MET  
GROENTEN EN GEROOSTERDE KRIELTJES



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 88

HOOFDGERECHT  
BALLETJES IN TOMATENS AUS MET OLIVEN,  
GEBAKKEN RIJST MET BLOEMKOO



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 90

HOOFDGERECHT  
GRATIN VAN BLOEMKOO  
MET RUCOLACRUMBLE



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 91

HOOFDGERECHT  
GEPANEERDE SKREI, PREISTOEMP  
EN KOKOSS AUS



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 26

BIJGERECHT  
SPRUITJES UIT DE OVEN MET  
SPEKBLOKJES, ROZIJNEN EN FETA



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 44

DESSERT  
PANNA COTTA'S MET  
BLOEDAPPELSIENEN



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 60

DESSERT  
MERINGUES MET LEMON CURD



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 102

DESSERT  
CHOCOLADEPIZZA MET FRUIT



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 103

DESSERT  
CHOCOLADESOEP MET BALLETJES



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 105

DESSERT  
BANAAN-CHOCOLADELOEMPIA'S





## IBERICOVARKENSGBRAAD MET GROENTEN EN GEROOSTERDE KRIELTJES

Voor 4 personen

- 2 Ibericovarkensfiletgebraden (± 750 g)
- ½ bussel prei ■ 325 g biowortelen
- 80 g zongedroogdetomatentapenade
- 800 g krieltjes
- 2,2 dl verse bruine kalfsfond
- 4 el olijfolie ■ 6 takjes oregano
- 6 takjes tijm ■ 6 takjes rozemarijn
- Fleur de sel ■ Peper en zout

## GEPANEERDE SKREI, PREISTOEMP EN KOKOSSAUS

Voor 4 personen

- 700 g skrei ■ 4 limoenen
- ½ bussel prei ■ 25 g rucola
- 800 g bloemige aardappelen
- 100 g parmigiano ■ 5 dl kokosmelk
- 100 g havervlokken ■ 50 g panko
- 75 g boter ■ 11 el olijfolie
- 1 bussel Thaise basilicum
- 1 citroengrassstengel
- 1 rode peper
- Peper en zout

## MERINGUES MET LEMON CURD

Voor 6 personen

- 2 eieren
- 2 citroenen
- 1 afgestreken el maizena
- 100 g bloedsuiker
- 100 g kristalsuiker
- 50 g boter

## BANAAN-CHOCOLADELOEMPIA'S

Voor 10 stuks

- 1 ei
- 3 bananen
- 5 brickvellen
- 100 g culinaire pure chocolade

## TOLTÖTT PAPRIKA (GEVULDE PAPRIKA'S)

Voor 4 personen

- 500 g biovarkensgehakt
- 1 ei ■ 4 grote zoete puntpaprika's Ramiro
- 2 uien ■ De blaadjes van 2 selderstengels
- 1 blik gepelde tomatenblokjes (400 g)
- 200 g basmatirijst ■ 1 l water
- 50 g boter ■ 2 takjes tijm
- 2 takjes peterselie
- 4 verse teentjes knoflook
- 2 el paprikapoeder ■ Peper en zout

## GRATIN VAN BLOEMKOOL MET RUCOLACRUMBLE

Voor 8 personen

- 2 eieren ■ 1 kleine bloemkool
- 2 uien ■ 75 g rucola
- 800 g bloemige aardappelen
- 150 g parmigiano ■ 2,5 dl room
- 100 g havervlokken
- 40 g hazelnoten
- 50 g panko
- 3 el olijfolie
- 75 g boter
- Peper en zout

## PANNA COTTA'S MET BLOEDAPPELSIENEN

Voor 4 personen

- 4 à 5 bloedappelsienen
- 3,5 dl room (40% V.G.)
- 50 g kristalsuiker
- 1 kl vanillepoeder
- 3 ½ gelatineblaadjes

## CHOCOLADESOEP MET BALLETTJES

Voor 4 personen

- 1 grote mango
- 5 dl kokoswater
- 100 g Callets Dessert Jacques  
(of culinaire pure chocolade)

## GOULASH

Voor 4 personen

- 1 kg rundstoofvlees 1ste keuze
- 100 g gerookte spekblokjes
- 2 groene paprika's ■ 1 rode paprika
- 700 g uien ■ 1 blik gepelde tomatenblokjes (400 g) ■ 1 klein blikje tomatenconcentraat (70 g) ■ 800 g vastkokende aardappelen
- 2 el bloem ■ 5 dl water ■ 2 dl rode wijn
- 1 l ronds bouillon Fundo ■ 5 el olijfolie
- 4 el eendenvet ■ 5 verse teentjes knoflook
- 1 kruidentuiltje ■ 2 el paprikapoeder
- 2 kl komijn ■ Peper en zout

## BALLETTJES IN TOMATENSAUS MET OLIJVEN, GEBAKKEN RIJST MET BLOEMKOOL

Voor 4 personen

- 600 g varkens- en kalfsgehakt zonder kruiden ■ 1 kleine bloemkool
- 1 bussel lente-uien ■ 6 uien
- 3 blikken gepelde tomatenblokjes bio (3 x 400 g) ■ 150 g groene olijven Bella Di Cerignola ■ 250 g basmatirijst
- 6 el olijfolie ■ ½ bussel koriander
- 5 el komijnpoeder ■ Cayennepeper
- Peper en zout

## SPRUITJES UIT DE OVEN MET SPEKBLOKJES, ROZIJNEN EN FETA

Voor 8 personen

- 300 g gerookte spekblokjes
- 2,5 kg spruitjes
- 125 g mix van 3 rozijnen
- 100 g pijnboompitten
- 200 g feta
- 2 el agavesiroop
- 2 el olijfolie
- 4 takjes tijm

## CHOCOLADEPIZZA MET FRUIT

Voor 8 personen

- 250 g bosvruchten \*
- 2 el kokoschilfers ■ 1,5 dl room
- 70 g Callets Dessert Jacques  
(of culinaire pure chocolade)
- 1 el kristalsuiker ■ 1 el bloedsuiker
- 1 klein gelatineblaadje
- 2 takjes munt
- Voor het deeg:** ■ 200 g zelfrijzende bloem + een beetje voor het werkblad ■ 180 g yoghurt natuur ■ 30 g Callets Dessert Jacques (of culinaire pure chocolade)





# Dit jaar laat ik mijn favoriete producten leveren



**GRATIS  
LEVERING\***

bij aankoop van min. € 75  
op [delhaize.be](https://delhaize.be)

**CODE PROMO :  
MAG2020**



\*Geniet van gratis levering of afhalen in een Collect-punt bij aankoop van min. € 75 (exclusief servicekosten, leeggoed, 365-producten en na aftrek van promoties) door de promocode MAG2020 in te voeren vooraleer je jouw bestelling bevestigt. Deze aanbieding is geldig voor alle bevestigde reservaties van 16 januari tot en met 29 februari 2020. Niet geldig indien de reservatie na 29/02/2020 wordt gewijzigd. Eén promocode per reservatie. Aanbod eenmalig geldig per klant.



# Dit jaar maakt Delhaize gezond goedkoper.

Ook goede voornemens gemaakt?  
Wel, dit jaar helpt Delhaize je ze waar te maken en beter te eten. Heel wat Nutri-Score producten A en B zijn immers in aanbieding. Evenwichtig eten is nog nooit zo gemakkelijk geweest. Goed bezig!

**ONTDEK AL  
ONZE PROMO'S  
OP NUTRI-SCORE  
A EN B**

NUTRI-SCORE



Meer informatie op [delhaize.be/nutriscore](https://delhaize.be/nutriscore)







# Hallo goebe









# Hallo goebezigers

Ja, jullie!

Jullie die steeds meer de fiets nemen, afval sorteren  
en shoppen met een herbruikbare zak.

Jullie die vaker eten volgens de seizoenen,  
ontbijtgranen verkiezen met minder suiker  
en enkel smelten voor een stukje chocolade dat fair is.

Jullie die willen weten waar onze producten vandaan komen  
en hoe ze op jullie bord belanden.

Jullie die weinig tijd hebben maar toch tijd weten te maken  
voor lekker, puur eten dat ook betaalbaar is.

Jullie geloven waar ook wij in geloven: dat elke stap naar beter telt.

Bij Delhaize geven we jullie dan ook graag een duwtje in de rug.  
Niet alleen met smaakvolle, evenwichtige en eerlijke producten tegen  
een eerlijke prijs, zoals ons ruime aanbod Nutri-Score A en B.

Maar ook met concrete initiatieven die helemaal mee met 't leven  
zijn en écht een verschil maken.

Natuurlijk blijven we elke dag zoeken hoe we samen met jullie stap  
voor stap naar beter kunnen gaan zodat alle goebezigers, ook wij bij  
Delhaize, goed bezig kunnen blijven.

Smakelijk!







EDITO



## LEES JE DELHAIZE MAGAZINE OOK

**DIGITAAL**

Elke 2 weken een  
nieuwe **Foodie Flash**  
op je smartphone,  
tablet en pc.

**delhaizemagazine.be**



## VOLG ONS **ONLINE!**

We delen graag  
onze beste recepten  
met jou. En jij?

## SCHRIJF JE IN OP ONZE **NIUWSBRIEF!**

Zo ontvang je  
wekelijks de  
beste promoties  
en inspiratie van  
Delhaize rechtstreeks  
in je mailbox.



## DOE JE BOODSCHAPPEN **ZONDER HET HUIS UIT TE KOMEN!**

Surf naar  
**www.delhaize.be**  
of gebruik de  
Delhaize App  
**MY DELHAIZE**

We leveren aan huis.

## **HOME DELIVERY**

Haal je boodschappen  
af in de winkel.

## **COLLECT**



## **VRAGEN?**

Contacteer ons via  
**www.delhaize.be**  
of op het gratis  
nummer  
**0800 95 713**

# Pit op je bord!

Ken je die krachtige gerechten die je energiepeil weer een boost geven? Nee, het is geen marketingtruc, maar wel een nieuwe aanpak in de keuken. Het principe is eenvoudig: stel je gerechten samen volgens het energiegehalte van de ingrediënten. Dat helpt je moeiteloos de winter door. Daarom hebben we speciaal voor jou dit magazine gemaakt vol verrukkelijk verse seizoensproducten bomvol vitamines (broccoli, kool, citrusvruchten ...) en recepten die net zo lekker als evenwichtig zijn. Zo kun jij ongegeneerd genieten.

Je vindt op deze pagina's ook trucjes om tijd te winnen tijdens de week, technieken van de chef waar je thuis mee aan de slag kunt, een gids om beter te winkelen (en te eten!) en praktische tips, speciaal voor onze Goebezigers! We nemen je zelfs mee op culinaire ontdekkingsstocht in Boedapest.

Veel leesplezier,  
De goebezigers van je Delhaize magazine

*Met deze goebezigers  
✓ trekken we de keuken in!*



**Julien Charpentier**

Vindt niets leuker dan een zondag lang kokkerellen tijdens de wintermaanden.



**Mélanie Turchet**

Ontdekt alles over de Italiaanse bloedappelsien.

EN WAT MAAK JE  
MET DEZE INGREDIËNTEN?

**EEN SUPERLEKKER  
POWER BREAKFAST!**

**ZIE P. 5.**

**DE VERMELDE PRIJZEN** in dit magazine zijn enkel geldig in de Delhaize supermarkten in België op 16/01/2020, onder voorbehoud van wijzigingen en drukfouten. Deze prijzen zijn enkel aanbevolen prijzen in de AD Delhaize, Proxy Delhaize en Shop & Go Delhaize (A.P.).



EXCLUSIEF RECEPT VAN QUINOAPORRIDGE  
MET FRUIT OP [WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



# POWER BREAKFAST

Hoe doen al die superhelden het toch (ja ja, we hebben het over jou!) om in de winter hun krachten op peil te houden?

Wel, ze tanken energie vanaf het ochtendgloren met een superontbijt vol eiwitten, vezels en vitaminen. Wat dacht je van deze quinoaporridge met fruit? Kook je quinoa in een plantaardige drank (wij kozen een plantaardige drink op basis van amandelen). Giet de vloeistof in kleine beetjes bij de quinoa, zoals bij een risotto. Zo wordt je porridge lekker romig. Breng op smaak met kaneel en een scheepje honing of agavesiroop en laat nog 20 min pruttelen. Werk af met vers fruit (van 't seizoen natuurlijk: sinaasappel, appel, peer, avocado), gedroogde vruchten en granen ... en klaar is Kees! En voor morgen? Varieer naar hartenlust en vervang de quinoa door gierst, boekweit of spelt en speel met je garnituur: schijfjes banaan, kokosschilfers, gedroogde abrikozen, stukjes chocolade ... Alles kan, zolang het maar evenwichtig en (super)lekker is. De winter? Daar moet je dus echt geen schrik van hebben!

**EEN ZELFGEMAAKT ONTBIJT?**

**DE #GOEBEZIGERS WETEN DAT HET EVENWICHTIGER IS (EN MINDER ZOET!).**



FEBRUARI - MAART 2020

# INHOUD

Het beste van **het seizoen**,  
**lokaal** lekkers waar je op  
kunt vertrouwen

**Tips en tricks** voor  
onze Goebezigers

Een paar **keukenchallenges**  
voor het **weekend**

Superhandige **boodschappenlijstjes**

**+45**  
EXCLUSIEVE  
RECEPTEN



70



91



35

**STARTER** ..... 5

**#HALLOGOEBEZIGER** ..... 9

Julien, fan van ons magazine (en gehaktballen!).

**SMULNIEUWS** ..... 10

**DE VOEDINGSVRAAG** ..... 17

**PRODUCT IN DE KIJKER** ..... 18

Diepgevroren butternutblokjes.

**FOCUS WIJN** ..... 21

Bushvine Pinotage 2018.

## VAN 'T SEIZOEN!

Alles om maximaal te genieten van  
het beste van het seizoen.

**SEIZOENSFRUIT EN -GROENTEN** ..... 22

Kolen en citrusvruchten.

**VANDAAG KOOP IK ...** ..... 30

Peulvruchten.

**EEN LEZERES ACHTER DE SCHERMEN** ..... 40

De bloedappelsienen van Alessandro Barbera.

**LOKAAL VERHAAL** ..... 48

Ardense ham (en slimme tips van Seppe Nobels).

## ZET DIE KOKSMUTS MAAR OP

Ideeën en uitdagingen voor nog  
meer tafelplezier.

**KEUKENCHALLENGE** ..... 52

Eieren volgens 5 technieken van de chef.

**FOOD TRIP** ..... 64

Boedapest.

**DO IT YOURSELF** ..... 76

Bouillon.

## GIDS OM EVENWICHTIGER TE ETEN

**TIP VAN DE CHEF** ..... 78

Wat doe je met restjes kaas?

**BETER (W)ETEN** ..... 80

Zo bewaar je voedingsmiddelen het best.

**KOOK JE WEEK BIJ ELKAAR** ..... 84

**KOOK EVENWICHTIG** ..... 92

## TOEMAATJE ...

Het goede leven!

**DE WIJNGIDS** ..... 96

**DE ZOETE BLADZIJDEN** ..... 100

Chocolade waar je 'm niet verwacht!

**THE LION'S FOOTPRINT** ..... 106

**DE AGENDA** ..... 109

Foodie-events die je niet mag missen.



48

**ONTDEK SNEL  
HET LOKALE  
VERHAAL VAN  
SEPPE NOBELS.**



25



BEKIJK AL ONZE  
RECEPTEN OP  
p. 112.

## RECEPTEN VOOR IEDEREEN!

Glutenvrij,  
lactosevrij of veggie:  
bij de recepten  
vind je duidelijke  
pictogrammen die je  
helpen om een menu  
samen te stellen  
waarmee je iedereen  
een plezier doet.



GLUTEN-  
VRIJ



LACTOSE-  
VRIJ



VEGGIE

## WAT IS DE NUTRI-SCORE?

Je vindt deze  
voedingswijzer op  
heel wat producten en  
gerechten in je winkel  
en voortaan ook in je  
Delhaize magazine.  
Met vijf letters en vijf  
kleuren zie je meteen  
welke recepten de  
meest evenwichtige  
voedingswaarden  
hebben\*. Het was nog  
nooit zo makkelijk om  
verantwoord te smullen!



\*De Nutri-Score wordt berekend  
per 100 g van een afgewerkt recept  
en houdt geen rekening met zout dat  
door de ingrediënten geabsorbeerd  
wordt wanneer ze in water gekookt  
worden of zout dat eventueel aan  
tafel nog wordt toegevoegd.



MEE MET  
'T LEVEN

## #HALLOGOEBEZIGERS

### Tips en tricks om het jaar goed in te zetten in de keuken!

We helpen je graag om de hele winter lang  
evenwichtig te eten.

105

### Op de cover CHILI CON CARNE DE CERDO



92



45

### OP-EN-TOP KWALITEIT BLOEDAPPELSIENEN UIT SICILIË

Het hele jaar  
door biedt  
Delhaize  
je producten  
van de  
allerbeste  
producenten aan. Voor elk  
nummer van je Delhaize  
magazine trekken we  
naar een van onze  
gedreven partners samen  
met een uitverkoren  
lezer. Mélanie ging op  
bezoek bij Alessandro  
Barbera, de teler van  
onze bloedappelsienen.  
Met de glimlach en  
toewijding verzorgt hij de  
boomgaarden van zijn  
grootvader aan  
de voet van de Etna.



71

40

### #LESSWASTE Tips om nog meer te genieten

Met onze praktische tips  
verspil je minder en geniet  
je meer!

54



96



## GOEBEZIGER AAN 'T WOORD!

“ In de winter is het gezellig kokkerellen. De geuren uit de potten hullen het huis in een knusse sfeer. Da's veel plezanter dan worsten grillen op de barbecue. Ik haal mijn inspiratie uit producten, smaken of dit Delhaize magazine. Vorige winter maakte ik een terrine van 2 kg en mijn vriendin was er helemaal weg van. We hebben er een maand van kunnen eten!

*Julien Charpentier, 31 jaar,  
leest het magazine sinds... mensenheugenis!*





## MIJN LIEVELINGS- GERECHT VAN HET MOMENT

Luikse gehaktballen.  
Mijn droom is om ooit een  
gehaktballenrestaurant te  
openen, zo'n grote fan ben  
ik (en trots op mijn recept!).

## MIJN WINTERSE WINKELMANDJE

Witloof, wortelen, spruitjes,  
rapen ... Ik maak elke week  
een heerlijk hartige soep  
met seizoensgroenten.

## MIJN ULTIEME KEUKENTIP

Als je graag kookt, gebruik  
dan een thermometer.  
Daarmee controleer je  
makkelijk of alles gaar  
is in de oven. Zelfs mijn  
meringue lukt ermee. Een  
aanrader voor oude ovens  
die je nooit precies kunt  
instellen.

## DAAROM IS DELHAIZE #GOEBEZIG

Voor zijn wijnadvis. Ik drink  
graag goede wijn ... maar  
zelf ken ik er niets van.

### WIL JE OOK EEN DELHAIZE AMBASSADEUR WORDEN?

Schrijf je dan in op  
[www.ambassadeurs.  
delhaize.be](http://www.ambassadeurs.delhaize.be)





# SMULNIEUWS

Nieuw of van het seizoen. Allemaal overheerlijk!

## Bioveggiepizza

met een speltbodem en  
gegrilde groenten

Ideaal voor wie zin heeft  
in pizza, maar geen gluten  
verdraagt. En de heerlijke  
gegrilde groenten krijg  
je er zo bij!

10 À 12 MIN OP 200°C



**Bio** DELHAIZE

## Kant-en-klare biogroenten

De makkelijkste manier om goed en snel  
te koken? Trek een zakje **biogroenten voor  
wok of pasta** open en maak in geen tijd een  
lekkere wok of pasta met je favoriete vlees,  
vis, (volkoren)rijst, noedels of pasta.

5 MIN



Tip: combineer met  
volkorennoedels  
voor extra vezels.

## HET VERHAAL ACHTER ...

**Pastéis de Nata** is het bekendste gebakje  
van Portugal, maar het oorspronkelijke  
recept is nog steeds een goed bewaard  
geheim en in handen van de Fábrica dos  
Pastéis de Belém vlakbij Lissabon. De  
gebakjes krijgen hun karakteristieke  
kleurschakering door ze kort te bakken in  
de oven op een hoge temperatuur. Hoe de  
Portugezen van deze gebakjes genieten?  
Ovenvers met kaneel, bloedsuiker en  
een espresso.

## Kant-en-klare ovenshotels met gevogelte of varkensvlees.

Ontdek snel onze  
snelle, inspirerende  
en gemakkelijke  
gerechten met  
**kip & pesto, tandoori  
of piripiri.**



## LIEVER HOMEMADE?

Ontdek het recept van  
deze pastéis de nata op  
[www.delhaize.be](http://www.delhaize.be)





**Diepgevroren  
avocadoblokjes**  
Top in een smoothie,  
dip of salade.



## NIEUWE VERSE BIO SOEPEN.

Maak je keuze uit twee formaten (250 ml of 500 ml) en vijf smaken: **groene groentesoep**, **kervel**, **wortel**, **pompoen** en **tomaat & basilicum**. Zonder additieven, boordevol vitaminen.

**Bio** DELHAIZE

*Tip: heerlijk met een  
sneetje ovenvers  
wit of bruin  
desembrood.*



**DE SMAAK  
VAN HET  
MOMENT**

*Je vindt  
deze bij  
de gevogelte-  
afdeling!*



**Gevulde  
kipschnitzel met  
parmigiano of  
tomaat-mozzarella.**  
Klaar in een handomdraai!

*Lekker met onze  
sous-videgroentjes.*



## SMULCIJFERS!

Bij Delhaize houden we van cijfers, cijfers, cijfers. Ze leren ons wat werkt, wat niet werkt en hoe goed we nu eigenlijk bezig zijn.

# 2.133.700

Met zoveel lezen jullie het **Delhaize magazine** maandelijks. Wist jij dat jij je favoriete gratis magazine ook online kunt lezen via **www.delhaize.be?**

# 80 MILJOEN

minder **plastic zakjes** met dank aan de introductie van de herbruikbare katoenen zakken in onze fruit- en groenteafdeling. **#lessplastic**

# € 580.258

verzameld voor de **voedselbanken**. En dat kan alleen dankzij jullie!

**20** Zoveel Goebezig spaarzegels heb je nodig om de Goebezig Box t.w.v. €30 te ontvangen. Een leuke manier om tal van nutri-score A, B en C producten te ontdekken. Van 30 januari tot 26 februari 2020 in alle deelnemende winkels.

## SOUS-VIDEMAALTIJDEN EN -BIJGERECHTEN.

De maaltijden worden gepasteuriseerd in een sous-vide-zak. Op die manier behouden de maaltijden hun smaak én nutritionele waarden. Ideaal voor wanneer je iets lekkers wil eten, zonder uren in de keuken door te brengen.

5 MIN





**Bio** DELHAIZE

## IEMAND NOG SAUS?

100% natuurlijk en op-en-top Belgisch: dat zijn de **nieuwe biosauzen** van Delhaize. **Bearnaise**, (die zie je niet op de foto, maar vind je wel in de sauzenafdeling) **cocktail** of **tartaar**: welke saus wordt jouw favoriet?

Onze snackgroentjes houden van onze verse, smeuïge cocktailsaus.

# Happy APERO

Samenkomen om te dippen, sippin, babbelen. Zalig, toch? Zeker als je voor deze evenwichtige aperoproducten kiest, zodat je zonder schuldgevoel kunt blijven dippen, sippin, babbelen ...

## GROENTEN IN EEN ANDER JASJE.

**Harvest Snaps en Corners Pop Veggie Crisps** zijn chips op basis van gebakken peulvruchten. Lekker licht en luchtig. 100% natuurlijk en vegan. Nu nog kiezen voor welke smaak je gaat ...



**Bio** DELHAIZE

## GRIEKS. BIOLOGISCH. ONTPIT.

Wat verwacht je nog meer van de perfecte **groene** of **zwarte olijf**?



## CHOCOLALALA.

Met chocolade scoor je altijd op Valentijn. Kies voor de **hartvormige pralines van Godiva** of de **bouchées van l'Atelier Nestlé**. Die eerste zijn gevuld met ganache, de andere met nootjes.

**Gem** is een soepele rosé-wijn uit de Languedoc met fruitige, florale aroma's. Gemaakt op basis van 40% syrah, 40% grenache en 20% cinsault.

Lekker met tapas of salades.



## MINIGEBAK, MAXIPLEZIER.

Assortiment kleine, artisanale gebakjes om te delen met je liefste(n). Maak je keuze uit een **mix van klassieke taartjes** of een **mix van merveilleux met mokka, speculaas en aardbei**.

# SINT-VALENTIJN LEVE DE *liefde*

Liefde gaat door de maag. Verras je liefste(n) daarom met het allerlekkerste dat we dit moment van het jaar in onze rekken hebben liggen. Bij kaarslicht aan tafel of onder een dekentje in de zetel ... romantisch!

Assortiment **minigebakjes** om vingers en duimen af te likken!



**Larios Rosé** is een fruitige gin geïnfuseerd met aardbeien. De aroma's van sappige aardbeien worden aangevuld met frisse citrustoetsen en een mooie lange afdronk.

Lekker met tonic, Sprite of Seven Up. Werk af met rode vruchten.



## SUSHI KOKOROSÉT.

Geniet samen van verschillende **maki** en **nigiri sushi**. Deze heerlijke set is speciaal voor Valentijn in een mooi hart verpakt, maar zoals altijd bereid op Japanse wijze. Volgens de authentieke receptuur van Jun san. Inclusief sojasaus en wasabi.





# Delhaize online SURF JE MET ONS MEE?

## EASY. PEASY. TASTY.

**BESTEL JE FAVORIETE PRODUCTEN VAN DELHAIZE FRESH ATELIER  
VIA DELIVEROO EN TAKEAWAY.COM**

Zin in een verse soep, een zelf samen te stellen salade, een frisse fruit bowl...? Wel, sinds 2 december kun jij je favoriete producten van een van onze vier Delhaize Fresh Ateliers makkelijk online bestellen via de website of de app van Deliveroo of Takeaway.com. Tenminste, als je Fresh Atelier zich binnen een straal van ± 3 km bevindt.

[www.delhaize.be/freshatelier](http://www.delhaize.be/freshatelier)

**Fresh Atelier  
Kronenburg**  
met Takeaway.com

**Fresh Atelier  
Bascule**  
met Deliveroo

**Fresh Atelier  
Groenplaats**  
met Deliveroo

**Fresh Atelier  
Ravenstein**  
met Takeaway.com

### Mooi meegenomen

- 1 Een wisselend menu met een uitgebreide keuze. Je collega wil een wrap, maar jij wil liever een warme maaltijd? *No problemo!*
- 2 Alle items van het menu hebben Nutri-Score A, B of C (uitgezonderd de desserts).
- 3 Kies, bestel en betaal online in enkele clicks.

## LIKE en deel je passie

Onze recepten vallen duidelijk in de smaak en dat doet ons veel plezier! Bedankt **@stoempitup** en **@larossa\_inthekitchen** voor jullie foto's! Heb jij ook iets lekkers uit dit Delhaize magazine gemaakt? *Share the love* via Facebook of Instagram met de hashtag **#delhaizemagazine**.



## ONE-STOP-SHOP

**DELHAIZE WORDT AFHAALPUNT  
VOOR BOL.COM**

Vanaf juni 2019 kregen 66 Delhaize supermarkten in Vlaanderen een afhaalpunt voor Bol.com, waar jij je pakketjes kunt afhalen en desgewenst retourneren. Superhandig, want je kunt ervoor of erna ineens je inkopen doen én onze supermarkten zijn vaak langer open dan het lokale postkantoor. Het succes van de eerste afhaalpunten was trouwens zo groot dat er intussen bijna 100 Delhaize supermarkten zijn aangesloten.

### Hoe retourneren via Delhaize?

Meld je retour aan via de website van Bol.com en kies vervolgens je dichtstbijzijnde Delhaize afhaalpunt. In de winkel kleven we een retoursticker op je pakket en bij de volgende levering van PostNL wordt je pakket terug meegegeven. Handig, hé?

## SHOP ONLINE

**2 EXTRA REDENEN OM ONLINE TE  
SHOPPEN VIA WWW.DELHAIZE.BE**



### Shop supersnel

Heb je Quickshop al ontdekt? Je vindt er jouw favoriete producten in een handomdraai en je kunt ze eenvoudig toevoegen aan je winkelmandje. Daarnaast kun je in een paar klikken je voormalige reservaties, je lijsten en producten in promotie raadplegen. Zo kun je nog sneller shoppen, shoppen, shoppen!

### Scoor eDeals via je app

Via je plus-kaart krijg je elke week gepersonaliseerde aanbiedingen. En die eDeals zijn nu ook beschikbaar via de My Delhaize-app! Je kunt er gemakkelijker van genieten door de eDeals meteen online of in je app te activeren. Registreer gewoon je plus-kaart en klaar is Kees.

**HEB JE NOG GEEN PLUS-KAART  
OF MY DELHAIZE-APP?**

Surf naar  
[www.delhaize.be/loyalty](http://www.delhaize.be/loyalty)





# Pannenkoeken, altijd een succes!



Recepten  
en tips op  
**OETKER.BE**



Enkel  
melk  
toevoegen!

Niets is leuker dan samen pannenkoeken bakken met de hele familie! Met de Pannenkoekenmix van Dr. Oetker maak je de lekkerste pannenkoeken in een handomdraai én met gegarandeerd succes! **Enkel melk toevoegen** en bakken maar.

Je vindt de Dr. Oetker Pannenkoekenmix in de rayon van de bloem en bakproducten.



*Kwaliteit is het beste recept.*





**EN MAAK KANS OP 1 SUNWEB  
VAKANTIEBON T.W.V. €2500  
OF  
1 VAN DE 500 ZESPRI KOUSEN**

**SKIWI SPAARKAART**

Emailadres:

**Meer info over de prijzen op  
[www.zespri.be/skiwi](http://www.zespri.be/skiwi)**



INFO EN VOORWAARDEN OP [WWW.ZESPRI.BE/SKIWI](http://WWW.ZESPRI.BE/SKIWI)  
Actie geldig van 20/1/2020 tot en met 16/2/2020

Heb je de 10 stickers op de kaart gekleefd?  
Vul dan hieronder je gegevens in (in drukletters) en **stuur je volledig ingevulde spaarkaart met 10 originele Zespri stickers** naar **Zespri Skiwi Spaaractie - Postbus 49, 9100 Sint-Niklaas**

\*BOIC Tombola ten bate van het Olympisch Comité. KB 11/11/2018. Trekking op 25/02/2020. Je gegevens worden enkel gebruikt voor deze actie en om contact op te nemen met de winnaars. Ze worden niet opgenomen in het bestand van Zespri International Europe nv, Posthofbrug 10 bus 3, 2600 Berchem. Actie geldig van 20/1/2020 tot en met 16/2/2020. De spaarkarten moeten voor 16/2/2020 ingeleverd worden. Enkel Zespri stickers zijn geldig. Actievoorwaarden op [www.zespri.eu/benl/skiwi](http://www.zespri.eu/benl/skiwi)



## LIEN BROOThAERS

Gezondheids- en  
voedingsspecialiste  
bij Delhaize



*In de winter is het verleidelijk om je voor de tv te installeren onder een knus dekentje ... En daar hoeft je je niet schuldig over te voelen. Zolang je maar de tijd neemt om een kopje thee te maken, binnenshuis te bewegen (yoga bijv.) en om onze uitgekende, evenwichtige winterrecepten uit te proberen.*

# Hoe eet je genoeg VITAMINEN DEZE WINTER?

In de winter heb je zin in 'stevigere' maaltijden (goed voor de moraal!) die vaak minder vitaminen bevatten. Maar we hebben goed nieuws: je mag gerust van die hartverwarmende gerechten genieten, als je er maar genoeg variatie insteekt.

### IN DE WINTER VERANDEREN ONZE BEHOEFTE

En daar is een verklaring voor: door het gebrek aan licht (meer bepaald UVB-stralen) maakt ons lichaam minder vitamine D aan. En vitamine D speelt een rol bij het beïnvloeden van ons serotonineniveau (het befaamde gelukshormoon). Het gevolg? Hierdoor zoeken we vaak onze toevlucht in comfortfood met meer vet en suiker.

### OP ZOEK NAAR VITAMINEN

Fruit en groenten zijn goede bronnen van vitaminen, mineralen en vezels. Ik raad je aan om overal waar mogelijk een extra portie groenten aan toe te voegen. Bijv. extra broccoli op je kant-en-klare pizza, champignons in je pastasaus, veldsla bij je quiche ... En maak soep! Soepen zijn een echte opkikker in de winter en ze bevatten mineralen en voedingsvezels. Fruit van bij ons (appelen, peren) of citrusvruchten voorzien je ook van vitamine C. Geniet ervan puur natuur, als sap of in een salade. Er zit ook vitamine D in vette vis, zoals zalm, maar ook in met

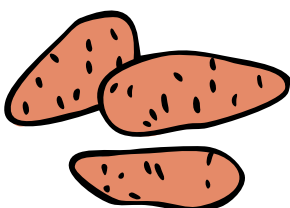
vitamine D verrijkte zuivelproducten (te consumeren met mate, want er zitten ook heel wat calorieën in). Om je vitaminen op peil te houden in de winter moet je gewoon verschillende bronnen aanspreken ... en het vooral lekker houden!

### WINTERMENU

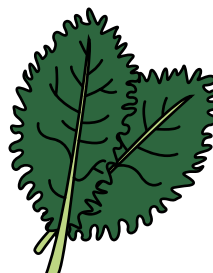
Ga aan de slag met onze talrijke lokale seizoensgroenten (je hebt er in overvloed). Ze hebben vaak een vollere smaak, ze zitten boordevol voedingsstoffen en hun ecologische voetafdruk is kleiner want ze worden bij jou in de buurt geteeld en ze volgen het natuurlijke ritme van de seizoenen. Bij Delhaize vind je meer en meer lokale producten in bulk of in papier verpakt. Verwen jezelf met kool (witte, rode, groene, boerenkool of spruitjes), paddenstoelen, witloof, pastinaak, veldsla, waterkers, prei, schorseneren. En leg ook fruit in je winkelmandje: appelen, peren, walnoten en hazelnoten. En ook al komen ze van iets verder weg, citrusvruchten (sinaasappelen, pompelmoes, mandarijntjes, citroenen) leveren je ook onmisbare vitaminen in de winter!

## De winterse top 3

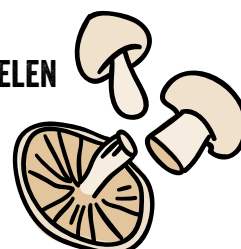
**ZOETE  
AARDAPPELEN**  
Vitamine A  
en kalium



**BOERENKOOL  
(KRULKOOL)**  
Vitamine C  
en K



**PADDENSTOELEN**  
Kalium  
en fosfor





# BUTTERNUT-POMPOEN

De biologische pompoen van Delhaize wordt zo snel mogelijk na de oogst ingevroren voor de beste smaak en de meeste vitaminen. Bovendien is deze groente bomvol vezels met z'n zachte textuur en zoete toets een rasechte kidsfavoriet. Win-win!

## -40°C

Meteen invriezen op hééél lage temperaturen garandeert altijd een optimaal behoud van de voedingswaarde en de vitaminen. Zonder gebruik van bewaarmiddelen, noch andere toevoegingen. Kortom, 100% natuurlijk!

## 365 dagen

Pompoenen zijn bijna het hele jaar door verkrijgbaar, maar de grootste inlandse vollegrondsoogst van pompoenen valt in september en oktober. Daarna kun je voor pompoen uit de diepvries kiezen.

## 5 À 7 MIN

Kook de diepvriespompoen-blokjes 5 à 7 min, laat uitlekken en kruid naar smaak. Lekker in soep, puree ... of taart.

## Pumpkin spice

Deze kruidenmix is erg populair in Amerika en wordt bijv. gebruikt in pumpkin pie en pumpkin latte. Je kunt de mix makkelijk zelf maken door de volgende specerijen te mengen: 8 kl gemalen kaneel, 4 kl gemberpoeder, 2 kl gemalen kruidnagel, 2 kl gemalen piment en 1 kl gemalen nootmuskaat.

## #lesswaste

Met gesneden blokjes pompoen hoef je niets meer weg te gooien. Je bepaalt zelf de grootte van de portie die je wilt serveren.

## MEER RECEPTEN?

Surf snel naar

[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE) 



Bio, dus ook perfect veilig om te serveren aan de allerkleinsten!



## BOODSCHAPPEN IN EEN PAAR CLICKS?

Ook je diepvries-producten koop je online, want we verpakken je producten zodanig dat de koudeketen wordt gerespecteerd. [www.delhaize.be](http://www.delhaize.be) 



# Pure verleiding...



## Win geweldige Italiaanse prijzen!

Laat je verleiden door deze heerlijke pizza's, rijkelijk belegd op een dunne en krokante bodem. Bovendien beschikbaar in een breed gamma van smaken! Bij aankoop van 1 Ristorante pizza maak je al kans op één van de 5 Vespa scooters & 150 Alessi kurkentrekkers!

Kijk voor meer informatie op de actieverpakking of op [www.iloveitalia.be](http://www.iloveitalia.be).

Ristorante, smaakt altijd zoals bij de Italianen!



*Kwaliteit is het beste recept.*



## De favoriet van ANOUK DELAERE

**Aankoopster Wijn  
bij Delhaize**

Anouk trok na haar opleiding tot bio-ingenieur naar Stellenbosch University om er alles over wijnbouw te leren. Ondertussen werkt ze al 7 jaar bij Delhaize, waarvan 5 als aankoopster wijn. Dat noemen ze nog eens van je passie je beroep maken!

Vandaag zorgt ze ervoor dat de mooiste en meest smakelijke wijnen hun weg vinden naar onze winkelrekken ... en jouw winkelmandje!



### BUSHVINE PINOTAGE 2018

**Stellenbosch Vineyards**

**Zuid-Afrika**

Bushvine betekent letterlijk "druiven die in het wild groeien". De wijnstokken van de pinotage zijn geen opgebonden stokken, maar vormen een soort cirkelvormige krop met veel bladbedekking. De kwetsbare druiven kunnen zich zo op natuurlijke wijze beschermen tegen de Zuid-Afrikaanse hitte. Deze pinotage is afkomstig van de **wijngaarden in Helderberg**. De druiven worden - tot op vandaag - geplukt met de hand. Vervolgens rijpen ze 16 maanden op Franse eik, wat een uitzonderlijk aromatische pinotage oplevert. Tegelijkertijd fruitig en kruidig, elegant en intens. De wijn wordt verdeeld door Stellenbosch Vineyards. Het is één van de eerste wijnboerderijen van Stellenbosch (sinds 1690). Ze gebruiken voornamelijk Zuid-Afrikaanse karakterdruiven, zoals pinotage (zie hiernaast).



### WAT IS PINOTAGE?

Deze Zuid-Afrikaanse druif werd in 1925 gekruist door Abraham Perold, een professor in de wijnbouw aan de Universiteit van Stellenbosch. Je herkent deze kruising van de pinot noir en de cinsault aan zijn aardse, rokerige smaak. De eerste wijn met pinotage werd in 1941 gemaakt, maar pas vele jaren later gesmaakt. Toen de Zuid-Afrikaanse wijnmarkt openbloeide na de apartheid, richtten de Afrikaanse wijnboeren zich eerst op Europese druiven zoals de cabernet sauvignon en de shiraz. Tegen het eind van de 20ste eeuw groeide de populariteit van de pinotage en inmiddels is de druif een onmisbaar onderdeel van de Zuid-Afrikaanse wijnwereld. De druif geeft de beste resultaten als hij in eiken vaten kan rijpen, wat het geval is bij deze Bushvine Pinotage.

### 4 VOORWAARDEN VOOR EEN TOPPINOTAGE

1. Veel aandacht voor de wijnstokken
2. Optimale rijpheid van de druiven
3. Een beperkte opbrengst
4. Een zorgvuldige vinificatie

“

**JE KUNT DEZE  
PINOTAGE METEEN  
ONTKURKEN ...  
OF NOG 5 JAAR  
BEWAREN IN  
JE WIJNKELDER.**

### KORT & BONDIG

<b>KLEUR</b>	Diep donkerrood
<b>PARFUM</b>	Milde aroma's van pruimen, bramen en bosvruchten
<b>SMAAK</b>	Volle body met een matig zuurgehalte en zachte tannines
<b>SCHENK OP</b>	16 à 18°C

Perfect bij ...

**Gevogelte, rood vlees, braai  
(Zuid-Afrikaanse BBQ) en spicy  
curry's zoals een rode curry met kip.**



# GEEN WINTER ZONDER KOOL

**Bio**

## Broccolini

NOV > APR

Broccolini komt oorspronkelijk uit Japan. Het is een kruising tussen broccoli en een Chinese koolsoort. Hij heeft een superlange stengel (die lekker krokant is en die je dus kunt eten) en een lichtjes zoete smaak die het midden houdt tussen broccoli en groene asperges. Een pure verwennerij! De biobroccolini vind je exclusief bij Delhaize. We voeren hem aan uit België en Spanje.

Europese bioproducenten zetten in op de korte keten. Dat klinkt de goebezigers bestlist als muziek in de oren.  
#lesscarbon







*De grote, buitenste  
bladeren van Chinese  
kool zijn perfect om  
met gehakt te vullen.  
#lesswaste*

## Chinese kool BIO

SEP > APR

Niet weg te denken uit de Aziatische keuken. Wij zijn vooral fan van zijn smaak (zachter dan andere koolsoorten) en zijn veelzijdigheid. Je kunt hem koken, wokken of in de oven bakken. Of eet hem gewoon rauw (de binnenste bladeren zijn heerlijk mals) of in een soep. Onze biologische Chinese kool wordt in het zuiden van Spanje geteeld door producenten die via de korte keten zo vers mogelijke producten leveren.



## #HALLOGOEBEZIGERS

Onze Chinese kool komt niet uit China, maar wel van een Europese bioproducent die zweert bij de korte keten, iets wat goebezigers top vinden!





## Broccoli Bio

JAN > DEC

Dit is de absolute kidsfavoriet. En dat komt goed uit, want hij is een uitstekende bron van vitamine A, kalium en vezels. Niet te versmaden al dente (een paar minuutjes stomen, en klaar!) of in een *yummy* quiche, soep of pesto. Onze biobroccoli komt van Belgische en Spaanse producenten die we vertrouwen met onze ogen dicht. Hij wordt jong geplukt zodat je hem lekker lang kunt bewaren.

## Spruiten

OKT > MAART



Heerlijk in de winter in een stoemp of gewoon gekookt. Spruiten zitten boordevol smaak en ze zijn een niet te versmaden bron van vitamine C (kook ze al dente zodat de vitaminen niet verloren gaan). Een paar woorden over onze Belgische prachtproducent: Stijn Van De Voorde teelt onze spruiten in Leest (in de buurt van Mechelen). Hij is een echte perfectionist. Voor hij ons zijn spruiten levert, maakt hij ze een voor een schoon ... met de hand! Als dat geen toewijding is ...

Goebezigers opgelet: biospruiten zijn de zero waste-groente bij uitstek (je hoeft zelfs de buitenste bladeren niet te verwijderen)!  
#lesswaste



# WAT MAAK JE MET KOOL?

*Onze 6 recepten helpen je op weg!*

**BROCCOLIFLANS MET GEROOKTE HEILBOT**



**RISOTTO MET BROCCOLINI  
EN CULATELLO**



**PANNENKOEKEN MET GROENE KOOL,  
GRIJZE GARNALEN EN KAASSAUS**



[dlhz.be/pannenkoekenmetgroenekool](https://dlhz.be/pannenkoekenmetgroenekool)

**SPRUITJES UIT DE OVEN MET  
SPEKBLOKJES, ROZIJNEN EN FETA**



**FUNKY DURUMS MET EEN  
SLAATJE VAN WITTE KOOL EN  
GEKARAMELLISEERD VARKEN**



**PAKSOIROLLETJES MET RUNDSTARTAAR**



**EXCLUSIEF RECEPT OP DELHAIZE.BE**

*De recepten  
vind je hier!*



## BROCCOLIFLANS MET GEROOKTE HEILBOT

⌚ 15 MIN + 50 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK  
💰 €€€ 👤 4 PERS.

288 Kcal/Vet: 24 g - Koolhydraten: 3 g  
Vezels: 3 g - Eiwitten: 14 g



Verdeel **1 broccoli** in roosjes. Schil de steel en snijd hem in blokjes. Houd een handvol broccolirosjes apart en kook de rest, samen met de steel, gedurende 10 min in kokend gezouten water. Giet af en laat schrikken in ijskoud water. Laat de broccoli goed uitlekken en mix hem fijn. Meng 300 g van deze puree met **2 dl room, 2 eieren, 8 fijngehakte grote basilicumblaadjes**, peper en zout. Giet de bereiding in 4 vuurvaste potjes en verdeel er de rauwe broccolirosjes over. Zet de potjes in een grote ovenschaal en giet warm water in de schaal, tot op halve hoogte van de kommetjes. Schuif 40 min in een voorverwarmde oven van 140°C. Werk af met **140 g gerookte zwarte heilbot, limoenpartjes en basilicumblaadjes**.

## SPRUITJES UIT DE OVEN MET SPEKBLOKJES, ROZIJNEN EN FETA

⌚ 25 MIN + 30 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK  
💰 €€€ 👤 8 PERS.

477 Kcal/Vet: 27 g - Koolhydraten: 25 g  
Vezels: 23 g - Eiwitten: 21 g



Maak **2,5 kg spruitjes** schoon en dompel ze in een grote kookpot kokend gezouten water. Reken 5 min kooktijd zodra het water opnieuw kookt en giet de spruitjes dan af. Bak **300 g gerookte spekblokjes**, zonder toevoeging van vetstof, maar laat ze niet teveel kleuren. Gril heel lichtjes **100 g pijnboompitten**, zonder toevoeging van vetstof. Doe de spruitjes in een grote ovenschaal. Meng er de spekblokjes met hun braadvocht onder, samen met **125 g mix van 3 rozijnen**, de gegrilde pijnboompitten, **2 el agavesiroop**, peper en zout. Bak 30 min goudbruin in het bovenste deel van een voorverwarmde oven van 180°C. Besprenkel met **2 el olijfolie**, bestrooi met **4 takjes tijm** en **200 g verkruidde feta**. Serveer als bijgerecht bij gebraden kip, rosbief, varkenskoteletten ...

## RISOTTO MET BROCCOLINI EN CULATELLO

⌚ 45 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

586 Kcal/Vetten: 30 g - Koolhydraten: 54 g  
Vezels: 5 g - Eiwitten: 23 g



Breng **6 dl water** aan de kook met **1 gevogeltebouillonblokje**. Zet het deksel op de pan en houd warm. Snijd telkens ± 4 cm van de steeltjes van **400 g broccolini** fijn. Fruit ze, samen met **1 gehakte grote rode ui**, gedurende 5 min op een zacht vuurtje, in een stoofpan met **50 g boter, 1 takje rozemarijn** en **1 takje tijm**. Strooi er **250 g arboriorijst** bij, meng 2 min en besprenkel met **2 dl droge witte wijn**. Laat op een zacht vuurtje inkoken en voeg dan 2 pollepels bouillon toe. Laat ± 20 min sudderen en voeg bouillon toe naarmate hij door de rijst geabsorbeerd wordt. Kook de roosjes van de broccolini 1 min in kokend gezouten water en laat ze schrikken in ijskoud water. Schik ze in een ovenschaal, besprenkel ze met **2 el olijfolie**, breng ze op smaak en schuif de schaal 10 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Roer **20 g boter** en **100 g geraspte parmigiano** onder de risotto. Zet het deksel op de pan en laat 2 min rusten. Meng en breng verder op smaak. Verdeel de broccolini en **100 g culatello** over de rijst en dien meteen op.

*Tip* De culatello kun je ook vervangen door gerookte zalm.

## FUNKY DURUMS MET EEN SLATJE VAN WITTE KOOL EN GEKARAMELLISEERD VARKENSVLEES

⌚ 25 MIN + 30 MIN KOOKTIJD EN RUSTTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

592 Kcal/Vetten: 19 g - Koolhydraten: 72 g  
Vezels: 4 g - Eiwitten: 28 g



Snipper **¼ witte kool** (± 400 g) heel fijn met een mes of met de mandoline. Verwarm **2 dl witte azijn** met **200 g kristalsuiker, 1 dl water, 1 kl komijnpoeder**, peper en zout, tot de suiker gesmolten is en roer het mengsel onder de kool. Laat minstens 30 min in de koelkast rusten en meng intussen af en toe. Snijd **2 stukken voorgedaarde sparerijs 'Western'** (± 1,3 kg) in 2 en bak ze 30 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Laat ze lauw worden, trek het vlees los en verkruimel het. Meng **200 g volle Griekse yoghurt** met **1 geperst klein teentje knoflook**, peper en zout. Warm **4 wraps** tussen 2 borden op, in de microgolfoven (2 min op 800 W). Warm het vlees in een braadpan op, zonder toevoeging van vetstof. Zet alle bereidingen op tafel zodat ieder zijn durum naar eigen smaak kan garneren met het vlees, de uitgelekte kool, de yoghurtsaus, **8 hele of gesnipperde gepekeld groene pepertjes**, de blaadjes van **½ bussel koriander** en een beetje **srirachasaus**.

## PANNENKOEKEN MET GROENE KOOL, GRIJZE GARNALEN EN KAASSAUS

⌚ 40 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

542 Kcal/Vetten: 31 g - Koolhydraten: 37 g  
Vezels: 3 g - Eiwitten: 27 g



Snipper **300 g groene kool** fijn en fruit hem 10 min op een zacht vuurtje, in **20 g boter**. Kruid met peper en zout. Voeg **1 dl room** toe en laat nog 5 min pruttelen. Klop beetje bij beetje **125 g zelfrijzende bloem** los met **2,5 dl melk**. Meng met **2 kleine eieren**, peper, zout en **¼ gehakte bussel bieslook**. Bak 4 dikke pannenkoeken, met **1 klein klontje boter**. Laat **20 g boter** in een steelpan smelten, bestuif hem met **20 g bloem** en meng 1 min op een zacht vuurtje. Giet er beetje bij beetje en al kloppend **2,5 dl melk** bij. Laat 2 min op een zacht vuurtje indikken. Kruid met peper en zout. Voeg **25 g geraspte emmentaler** en een beetje gemalen **nootmuskaat** toe. Meng goed en haal de pan van het vuur. Garneer de pannenkoeken met de kool en overgiet ze met een beetje saus. Werk af met **200 g gepelde grijze garnalen** en bestrooi met gehakte **bieslook**.

*Tip* Wil je een glad pannenkoekenbeslag? Mix het dan even kort.



## #LESSWASTE-TIP

Gooi de bladeren, stengels en stammetjes van je kool niet weg! Ze zijn net zo lekker en voedzaam als de 'mooie' delen van de kool en verdienen dus ook een plaats op je bord (of in je smoothie).

# RESTJES KOOL

# 40%

Als je enkel de roosjes van je bloemkool opeet, gooi je maar liefst 40% van je groente weg. Die 40% is nochtans perfect eetbaar. Dus geniet ervan!

## Geen winter zonder kool

Kool is erg gegeerd in de winter voor zijn uitzonderlijke voedingswaarde. Kool heeft immers weinig calorieën maar wel heel wat vezels. Hij is een goede bron van vitamine C en mineralen (vooral calcium en kalium). Al deze voedingsstoffen vind je natuurlijk ook terug in de restjes. Nog een extra reden om ze niet weg te gooien!

**WE ENGAGEREN ONS OM  
MINDER AFVAL TE GENEREREN!**

Je vindt onze initiatieven op  
[www.delhaize.be/](http://www.delhaize.be/)  
TheLionsFootPrint



## WAT DOE JE MET ...

### DE BLADEREN

De bladeren van bloemkool zijn heerlijk rauw (in stukjes gesneden) in een salade, of blancheer ze om er gevulde kool mee te maken. Net zoals broccolibladeren kun je ze ook in een soep verwerken, of kook ze samen met je aardappelen voor een verrukkelijke stoemp.

### DE STENGELS

De stengels van boerenkool bevatten meer vezels dan de bladeren, maar hebben dezelfde smaak. Mix ze dus gewoon in je smoothie! Broccolinistengels kun je dan weer zoals groene asperges klaarmaken: schil ze en laat ze een paar minuten koken of stomen.

### DE STAMMETJES

Verwijder de buitenkant van de stam van je kool (die is wat harder) en snijd de rest van je stammetje in kleine blokjes. Stoof ze in een beetje boter in de pan (superlekker bij een stuk vlees of gebakken vis). Of snijd ze in staafjes voor bij het aperitief, met een passend dipsausje.

*Verbruik minder water: bloemkool moet je minder grondig wassen voor je hem eet.*



# Ook van 't seizoen



## Citrusvruchten

JAN > DEC

Tank energie in de winter met citrusvruchten! Laat je verleiden door hun felle kleuren en hun sap boordevol vitaminen. Geniet ervan nu ze in topvorm zijn. Maak er sap van, verwerk ze in gebak of gebruik ze in vis- of kipgerechten. En vergeet ook de schil niet: heerlijk geraspt in een risotto of een vinaigrette. Bij Delhaize vind je de citrusvruchten zowel los als verpakt, waarvan sommige in een nieuwe recycleerbare verpakking.



# Een Smaak Van Florida-Zonneschijn

## Ontdek de verbluffende binnenkant van pompelmoezen uit Florida



### Zalmtaco's met Florida Pompelmoes en avocadosalsa

#### INGREDIËNTEN

##### Taco-ingrediënten

- 680g zalmfilet zonder graat, met huid
- 6g zout
- Snufje zwarte peper
- Snufje chilipoeder
- Snufje paprikapoeder
- Snufje knoflookpoeder
- Maïstortilla's

##### Pompelmoes - en avocadosalsa ingrediënten

- 1 Florida Pompelmoes, geschild en in stukken gesneden
- 1 avocado, geschild, ontpit en in stukken gesneden
- ½ jalapeño, fijngesneden
- 90g gesnipperde rode ui
- Snufje zout
- Snufje peper

##### Portiegrootte

8 taco's, 1 taco per portie

#### VOORBEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng in een kleine kom het zout, de peper, chilipoeder, paprikapoeder en knoflookpoeder. Even roeren.
3. Leg aluminiumfolie op een bakplaat (met rand). Leg de zalm met de huid naar beneden op de bakplaat.
4. Strooi het kruidenmengsel in een egale laag op de zalm en druk deze goed aan tegen de zalm. Rooster de zalm in ongeveer 15 minuten gaar.
5. Meng in een middelgrote kom de ingrediënten voor de Florida

Pompelmoes en avocadosalsa. Zet dit mengsel opzij tot u alles serveert.

6. Als de zalm gaar is, haalt u de huid eraf. Gebruik een vork om de zalm in kleine stukjes te brokkelen en doe deze in een kom.
7. Leg de maïstortilla's in de magnetron en verwarm deze ongeveer 20 tot 30 seconden totdat ze zacht en soepel zijn.
8. Verdeel de vis gelijkmatig over de maïstortilla's. Leg op elke taco wat Florida Pompelmoes en avocadosalsa.
9. Onmiddellijk serveren en genieten maar...

**Florida Pompelmoes zit boordevol essentiële voedingsstoffen en voorziet het lichaam van vitamine C, vitamine A, zink, kalium en voedingsvezels.**

Fresh Florida Pompelmoes is een heerlijk ingrediënt dat elke maaltijd een verfrissende wending geeft. Het is heerlijk op zichzelf, of als topping voor yoghurt, pap of ontbijtgranen. Geniet er op andere momenten van de dag van om een zonnestraal toe te voegen aan salades, hoofdgerechten en cocktaildranken. Het maakt niet uit hoe je je Florida Pompelmoes verkiest, gezond eten is nog nooit zo lekker geweest!



Ga voor meer informatie en recepten naar [GoFloridaGrapefruit.com](https://GoFloridaGrapefruit.com).



## VANDAAG KOOP IK ...

# PEULVRUCHTEN

Kikkererwten, bonen, linzen ... Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten, vitaminen en mineralen. Je vindt ze in alle vormen en kleuren bij Delhaize. Wedden dat de goebezigers hier blij mee zijn zodat ze minder vlees kunnen eten? Om de beste peulvruchten te kiezen in de winkel en ze thuis perfect klaar te maken, volg de gids.

1

### 1. Kikkererwten

Kikkererwten doen je dromen van Noord-Afrikaanse en oosterse gerechten. Ze zijn onmisbaar in je couscous, falafel en hummus. Door hun bijzondere voedingswaarde, zijn ze een van de meest geliefde bonen. Als je het geduld niet hebt om ze een nachtje te laten weken en anderhalf uur te koken, dan zijn er ook de bokalen met voorgeweekte kikkererwten.

**VOOR JE HUMMUS, EN NOG VEEL MEER ...**

Verkrijgbaar in een verpakking van 500 g.

2

### 2. Lange witte biobonen

Een geliefd ingrediënt van regionale specialiteiten zoals cassoulet en stoofpotjes. Witte bonen hebben een minder uitgesproken smaak dan rode bonen en ze nemen de smaak op van de andere ingrediënten in de bereiding. Goed om te weten: ze bevatten nicotinezuur dat de hoeveelheid vetten in het bloed onder controle houdt.

**PERFECT VOOR EEN CASSOULET**

Verkrijgbaar in een verpakking van 500 g.

3

### 3. Linzentrio

Dit trio van linzen is de gemakkelijkste manier om de veggie-eiwitten te krijgen die je nodig hebt. Probeer het als een soep in slechts 10 minuten.

**SNEL EN GEMAKKELIJK**

Verkrijgbaar in een verpakking van 300 g.

4

### 4. Groene Le Puylinzen

Een specialiteit met beschermde oorsprongsbenaming uit Le Puy-en-Velay in de Haute-Loirestreek. Traditioneel worden ze met varkensvlees, aardappelen en groenten gegeten. Maar je kunt ze ook in een velouté gebruiken, om de kikkererwten in je hummus te vervangen of met suiker als dessert.

**EEN TIJDOZE UITBLINKER**

Verkrijgbaar in een verpakking van 500 g.





**VARIATIE GENOEG:  
JE VINDT EEN  
UITGEBREID ASSORTIMENT  
PEULVRUCHTEN IN JE  
DELHAIZE SUPERMARKT.**

*De praktische  
minigids*

### 5. Rode linzen

Deze linzen komen oorspronkelijk uit Indië en hebben geen vlies. Je eet ze warm in de befaamde Indische dhal of koud in een salade met groene appel, wortel en schelvis of gerookte tofoe, op smaak gebracht met curry, komijn, koriander of een eenvoudige mosterdvinaigrette.

**DE LICHTST VERTEERBARE  
PEULVRUCHTEN**

Verkrijgbaar in een verpakking van 450 g.

### 6. Rode bonen

Rode bonen zijn erg geliefd voor hun zachte smaak en lichte textuur. Ze zijn rijk aan eiwitten en het zijn de meest gegeten bonen ter wereld. Niet te versmaden in een chili con carne of een ragout. Je hebt wel wat tijd nodig voor je ervan kunt smullen, want ze moeten 12 u weken en 1.10 u koken.

**ZACHTE SMAAK EN  
LICHTTE TEXTUUR**

Verkrijgbaar in een verpakking van 500 g.

### 7. Spliterwten

Ze komen van dezelfde plant als de gewone erwten, maar ze worden gedopt en gedroogd. In Europa en Noord-Amerika worden ze gebruikt voor een hartige soep met spek of in een puree. In het Midden-Oosten maken ze er ragout mee. In het Verenigd Koninkrijk gebruiken ze de erwten dan weer voor een pudding. In de Indische keuken komen ze in de dahl terecht en in Azië worden ze geroosterd en gezouten bij het aperitief geserveerd.

**GEDOPT EN GEDROOGDE ERWTEN**

Verkrijgbaar in een verpakking van 500 g.

### 8. Belugalinzen

De Belugalinzen zijn mooi rond, zwart en glad. Ze komen uit Canada en zijn rijk aan vezels, vitaminen uit de B-groep, mineralen zoals ijzer, kalium en magnesium, en natuurlijk proteïnen. Ideaal in een salade, gekookt met sjalotten, laurier, tijm en peper. Kook ze niet langer dan 25 min.

**DE KAVIAAR ONDER DE LINZEN**

Verkrijgbaar in een verpakking van 500 g.



## DE PRAKTISCHE MINIGIDS

**Zoveel heb je ervan nodig  
per persoon**

**60 g**

als bijgerecht

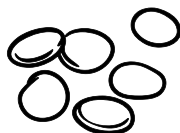
**80 g**

als hoofdgerecht

### HOE MAAK JE ZE KLAAR?

Gedroogde linzen, bonen en kikkererwten moet je 12 à 24 u laten weken. Ververs het water een à twee keer tijdens het weken. Zet ze in koud water op het vuur tot het water begint te borrelen (max. 90°C).

Verwijder af en toe het schuim en voeg pas op het einde zout toe.



**LINZEN**

10 à 25 min



**KIKKERERWTEN**

1.30 à 2 u



**BONEN**

1.10 u



**SPLITERWTEN**

35 min

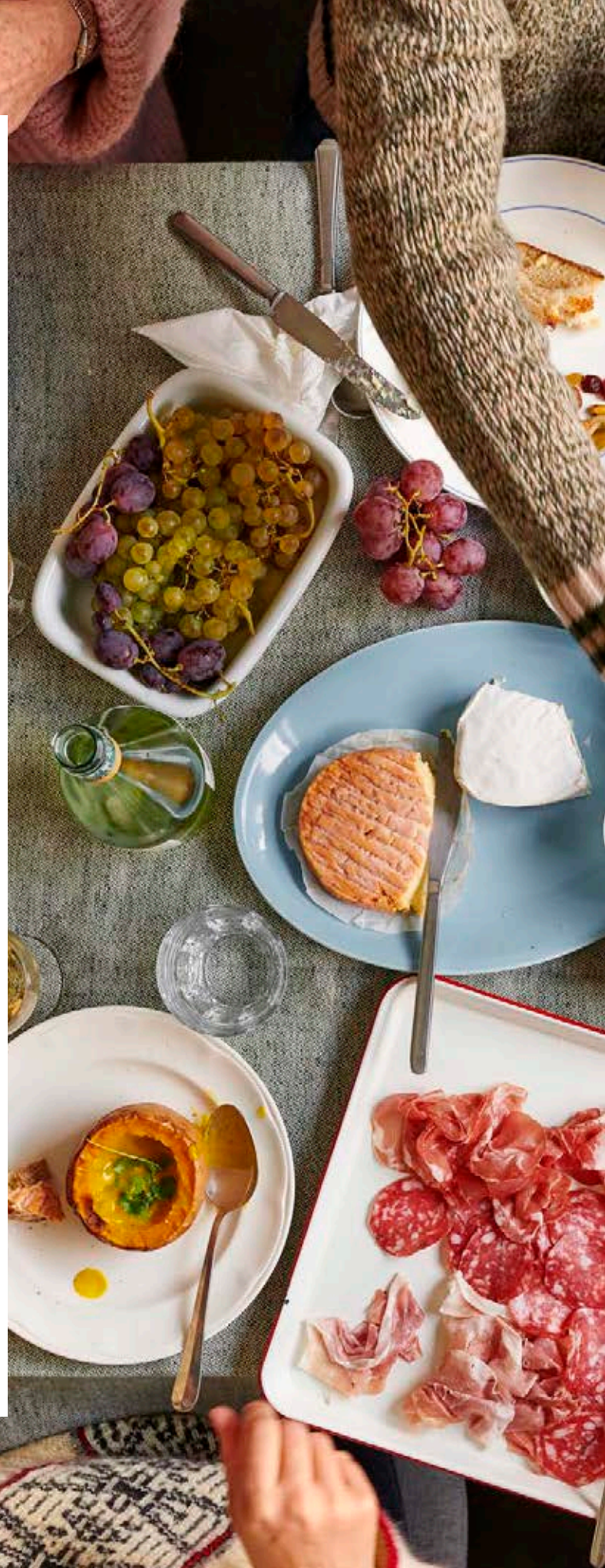
### HOE BEWAAR JE ZE BEST?

Gedroogde peulvruchten kun je heel lang bewaren op een droge plek in een goed afgesloten bokaal. Gekookt kun je ze 2 à 3 dagen in de koelkast bewaren.

Je kunt ze ook inmaken: na het weken vul je de weekbokaal (met rubberen afsluitring) tot 4 cm van de rand en steriliseer je ze 1 u in een ketel.

### WAT DOE JE MET DE RESTJES?

Maak er veganistische balletjes of pannenkoeken van, met ui, knoflook, olijf- of kokosolie, zemelen, sesamzaad, curry, kurkuma ... naargelang je inspiratie! #lesswaste





**RODELINZENSOEP**  
**MET GEROOSTERDE BUTTERNUT**  
EXCLUSIEF RECEPT OP [DELHAIZE.BE](https://delhaize.be)





*Je kunt overgebleven linzen zelf laten kiemen. Leg ze 12 u in water, en doe ze daarna in een bokaal. Zet ze op een donkere plek en spoel regelmatig om. Klaar!*

**OOSTERSE SCHOTEL  
MET BELUGA-LINZENWAFELS**



*Je planten zijn verzot op  
het (afgekoelde) kookwater  
van je peulvruchten,  
dus giet het niet weg!  
#lesswaste*



## CHILI CON CARNE DE CERDO

*De recepten vind  
je op p. 37!*





Ken je aquafaba al? Dat is de naam voor het kookwater van je kikkererwten. Het wordt vaak in plaats van eieren gebruikt in veganistische recepten, zoals vegan chocolademousse.



**VEGGIEBURGERS, GUACAMOLE MET KIKKERERWTEN  
EN PICKLES VAN RODE UIEN**



## OOSTERSE SCHOTEL MET BELUGA-LINZENWAFELS

⌚ 30 MIN + 25 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 44 g - Koolhydraten: 99 g  
Vezels: 18 g - Eiwitten: 40 g



- 2 eieren
- 1 bussel lente-uien
- 180 g Belugalinzen
- 180 g 'Riso Roma Integrale' Riso Vignola
- 100 g parmigiano
- 2 l water
- 4 el olijfolie
- 6 takjes bladpeterselie
- ½ bussel oregano
- 3 el Libanese kruiden 'Baharat' Al'Fez
- Peper en zout

### Voor de platte broden:

- Marokkaans brood 'Flatbread kit' Al'Fez

- 1 el bloem
- 1 dl water
- 6 kl zonnebloemolie

### Voor de saus:

- ½ citroen
- 1 dl water
- 1 dl tahini
- Peper en zout

### Voor de garnituur:

- 1 granaatappel
- Rauwkost naar keuze: purperen radijscheuten, rode kool, komkommer, kleine slaharten, venkel, radijzen ...

- 1 Doe de rijst en de linzen in een kookpot, giet er het koude water bij en breng aan de kook. Laat 25 min op een zacht vuurtje sudderen, giet af en doe in een grote kom.
- 2 Maak de Marokkaanse broden volgens de instructies op de verpakking.
- 3 Maak de saus: meng de tahini en het water met een garde. Kruid met peper en zout en voeg citroensap naar eigen smaak toe.
- 4 Snijd de rauwkost met de mandoline in fijne plakjes. Snijd de granaatappel horizontaal in 2, houd telkens een helft omgekeerd boven een grote kom en klop er de graantjes uit met een pollepel.
- 5 Fruit de fijngehakte uien gedurende 5 min in een braadpan, met de helft van de olijfolie en de Libanese kruiden. Meng ze onder de rijst-linzenmix, samen met de eieren, de gehakte peterselie, de gehakte oregano, de geraspte parmigiano, peper en zout.
- 6 Vorm 8 platte wafels en bak ze - in 2 bakbeurten - op een matig vuurtje goudbruin, in een grote braadpan met 1 el olijfolie. Voeg na de 1ste bakbeurt 1 el olie toe.
- 7 Serveer de wafels met het brood, de rauwkost en de saus.

## CHILI CON CARNE DE CERDO

⌚ 1.30 U + 12 U WEEKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 43 g - Koolhydraten: 60 g  
Vezels: 23 g - Eiwitten: 41 g



- 450 g biovarkensgehakt
- 250 g rode bonen
- 500 g biowortelen
- 3 paprika's (kleur naar keuze)
- 4 uien
- 3 blikken gepelde tomatenblokjes (3 x 400 g)
- 2 appelsienen
- ½ biocitroen
- 200 g yoghurt natuur
- 2 x 3 l water
- 7 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 bussel koriander
- 2 takjes tijm
- 2 takjes oregano
- 2 takjes rozemarijn
- 2 el komijnpoeder
- 2 el paprikapoeder
- Cayennepeper
- Peper en zout

- 1 Laat de bonen 1 dag op voorhand in koud water weken.
  - 2 Giet ze de volgende dag af en breng ze aan de kook met water en de geperste citroen (sap + vrucht). Laat 1.10 u op een zacht vuurtje sudderen.
  - 3 Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de uien in reepjes en fruit ze met het gehakt, in een stoofpan met 2 el olijfolie. Voeg de geperste teentjes knoflook toe, samen met de tijm, de oregano, de rozemarijn, de komijn, het paprikapoeder en cayennepeper naar eigen smaak. Voeg de tomaten toe zodra de rest goed gebakken is en breng aan de kook. Laat gedurende 15 min zachtjes sudderen. Voeg de uitgelekte bonen toe en laat nog 15 min sudderen. Breng verder op smaak.
  - 4 Snijd intussen de wortelen in lange plakjes. Ontpit de paprika's en snijd ze in reepjes. Bedek een ovenplaat met bakpapier en verdeel er de wortelplakjes en de paprikareepjes over. Meng alles met 4 el olijfolie, kruid met peper en zout en schuif 20 min in de oven.
  - 5 Schil de appelsienen à vif en snijd ze in plakjes. Meng de yoghurt met 1 el olijfolie, peper en zout.
  - 6 Serveer de chili met de groenten. Werk af met appelsienplakjes en koriander. Geef er de yoghurtsaus bij.
- Tip** Zelfs als je vergeten bent om de rode bonen te laten weken, kun je er toch nog mee aan de slag: laat ze 2 u koken en niemand merkt er iets van!

## VEGGIEBURGERS, GUACAMOLE MET KIKKERERWTEN EN PICKLES VAN RODE UIEN

⌚ 25 MIN + 5 MIN KOOKTIJD (+ 2 U AFKOELTIJD) 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 42 g - Koolhydraten: 48 g  
Vezels: 17 g - Eiwitten: 30 g



- 4 burgers Greenway
- 2 zachte little gemharten
- 4 biohamburgerbroodjes
- Saus 'Cowboy' Brussels Ketjep
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

### Voor de guacamole:

- 2 avocado's
- ½ citroen
- 120 g gekookte kikkererwten (uitgelekt gewicht)

- 1 el tahini
- Peper en zout

### Voor de pickles van rode uien:

- 750 g rode uien
- 50 g rietsuiker
- 5 dl ciderazijn
- 2 laurierblaadjes
- 2 takjes tijm
- 10 zwarte peperbollen
- 1 kl zout

- 1 Maak de pickles: pel de uien, snijd ze in 8 en doe ze in een bokaal met de laurierblaadjes, de tijm en de peper. Breng de azijn aan de kook met de suiker en het zout. Giet het mengsel in de bokaal en laat afkoelen gedurende 2 uur.
- 2 Maak de guacamole: snijd het vruchtvlees van de avocado's in stukken en mix ze met het sap van de citroen, de gespoelde en uitgelekte kikkererwten, de tahini, peper en zout.
- 3 Bak de burgers goudbruin in een grote braadpan met olijfolie. Breng verder op smaak.
- 4 Maak de sla schoon. Snijd de broodjes open en warm ze op in de broodrooster of 2 min in een voorverwarmde oven van 200°C. Beleg de broodjes met guacamole, burgers, Cowboysaus, pickles van rode uien en sla. Tast meteen toe.



# 3 zelfgemaakte hummusbereidingen

1 blik uitgelekte peulvruchten, een paar verrassingsingrediënten, tahini, een blender en klaar is Kees! Met deze 3 hummusrecepten steek je pit in je aperitiefhapjes en je boterhammen.



## LINZEN-UIEN



1 blik linzen (240 g, uitgelekt gewicht) • 3 el tahini • 200 g gekookte uien • 1 el curry • Sap van ½ citroen • Peper en zout



Vetten: 4 g • Koolhydraten: 6 g • Vezels: 2 g • Eiwitten: 4 g



## WITTE BONEN-RODE BIETEN



1 blik reuze witte bonen (240 g, uitgelekt gewicht) • 200 g gekookte biobabybietjes met balsamicoazijn • 3 el tahini • Sap van ½ citroen • Sap van 3 cm geraspte en geperste gember • Peper en zout



Vetten: 4 g • Koolhydraten: 5 g • Vezels: 3 g • Eiwitten: 34 g



## KIKKERERWTEN-WORTELEN



1 blik kikkererwtten (240 g, uitgelekt gewicht) • Sap van ½ citroen • 3 el tahini • 200 g gekookte wortelen • 1 busse verse koriander • 1 kl komijn • Peper en zout



Vetten: 5 g • Koolhydraten: 5 g • Vezels: 3 g • Eiwitten: 4 g





# Welkom in het land van lekkere melk



Joyvalle melk, dat is lekkere AA melk van bij ons. Door de strenge eisen die het kwaliteitslabel AA hanteert, blijft de lekkere melksmaak behouden. Bovendien is Joyvalle van nature rijk aan calcium en verrijkt met vitamine D. Net deze voedingsstoffen dragen bij aan de normale groei en ontwikkeling van botten bij kinderen.

**Het is geweldig om op te groeien in het land van Joyvalle!**



# SICILIË, HET LAND VAN BLOEDAPPELSIENEN

Voor elk nummer van jouw Delhaize magazine bezoeken we een van onze producenten samen met een uitverkoren lezer. Deze keer trokken we naar Sicilië met Mélanie om er de boomgaarden van Alessandro Barbera te bezoeken.

Hij verklapt ons het geheim van de beste bloedappelsienen uit de streek.

En Mélanie deelt voor de gelegenheid een recept met deze citrusvruchten in de hoofdrol.



## Het interview van Mélanie Turchet

Mélanie is niet te stoppen. Ze organiseert heel wat activiteiten voor haar twee jongens (Alex en Noah) en ze is ook verzot op gebak, binnenhuisinrichting en reizen. Naast haar werk en haar gezin vindt ze nog tijd om een leuke *family-lifestyle*-blog bij te houden op [melimelodemel.com](http://melimelodemel.com) en het Instagramaccount [@melimelodemelblog](https://www.instagram.com/melimelodemelblog). Een echte *superwoman*!



22/02/2018



ADRANO (SICILIË), AAN DE VOET VAN DE ETNA



18°C

Adrano ligt aan de voet van de Etna op 40 km van Catania, de hoofdstad van Sicilië. Het is een van de oudste dorpen in de streek, omgeven door bergen en appelsienenboomgaarden. Adrano telt vandaag 36.000 inwoners. Het historische stadscentrum en het Normandische kasteel zijn een bezoek meer dan waard. Maar we waren vooral gecharmeerd door zijn authenticiteit! Adrano is de perfecte uitvalsbasis voor een uitstap naar het nationaal park rond de Etna.



## DE VIDEO VAN ONZE REIS IN SICILIË?

Ontdek hem op  
<https://dlhz.be/bloedsinaasappels>





**Mélanie Turchet**  
Onze gelukkige lezeres.

**Alessandro Barbera**  
Onze Siciliaanse  
appelsienenkweker.



In januari en februari hebben we allemaal een nijpend tekort aan zon. Gelukkig is dat net het moment dat de bloedappelsienen rijp zijn in Sicilië. Maar hoe worden deze lekkernijen gekweekt? En waarom zijn ze bloedrood vanbinnen? Om meer te weten te komen over deze zurige citrusvruchten, bezochten we de boomgaarden van Alessandro, de kleinzoon van de Barberafamilie. Hun citrusbomen staan aan de voet van de Etna, de hoogste nog actieve vulkaan in Europa. Alessandro is er geboren en getogen. Hij heeft de passie van zijn grootvader geërfd en verzorgt zijn fruit met dezelfde vakkennis en toewijding.

Alessandro troont ons mee naar de bron onderaan zijn appelsienenboomgaard, waar een beekje met natuurzuiver water ontspringt. "Dit is het begin van alles", legt hij uit. "Met dit natuurlijke bronwater bevoel ik mijn bomen." "En waar komt dat water dan vandaan?", vraagt Mélanie. "In de winter ligt er veel sneeuw op de Etna (tot groot genoeg van de skiërs, n.v.d.r.). Wanneer de sneeuw in de lente smelt, voedt het smeltwater onze bron."

Onze Siciliaanse gastheer neemt ons mee op een wandeling door zijn boomgaard. Hij vertelt ons het geheim van zijn bloedappelsienen: koude nachten en warme dagen. En aan de voet van de Etna is het inderdaad overdag warm en 's nachts fris. Maar de ondergrond is ook van groot belang. De Siciliaanse vulkanische grond is bijzonder vruchtbaar en uitermate geschikt voor citrusbomen.

We beginnen al te watertanden van zijn uitleg. Alessandro plukt een paar appelsienen en snijdt ze voor ons in kwartjes. We hebben allemaal onze mening klaar: "Mmm ... Lekker fris!", "Wat een zalig evenwicht tussen zoet en zuur", "Proef jij ook die subtiele nasmaak van bosvruchten?" Vanuit dat perspectief is de winter een prachtseizoen.

**MÉLANIE TURCHET:** "Dag Alessandro. Waarom heb je koude nachten en warme dagen nodig voor bloedappelsienen?"

**ALESSANDRO BARBERA:** "Buongiorno Mélanie. De reden is heel eenvoudig: om zich te wapenen tegen grote temperatuurschommelingen, produceren de sinaasappelen het pigment anthocyaan (een natuurlijke stof die je ook in braambessen, kersen en aubergines vindt, n.v.d.r.) en dat geeft de appelsienen hun rode kleur. Het winterse microklimaat hier aan de voet van de Etna is dus ideaal. Overdag wordt het zo'n 15 à 19°C, terwijl de temperaturen 's nachts tot 2°C kunnen dalen."

**MÉLANIE:** "Wat is het verschil tussen een bloedappelsien en een klassieke appelsien?"

**ALESSANDRO:** "Het zijn verschillende appelsiensoorten. Een gewone appelsien gaat nooit rood worden, zelfs als je hem aan grote temperatuurschommelingen blootstelt, want hij produceert dat fameuze pigment niet. En dat maakt nu net het verschil. Het verandert niet alleen de kleur, het heeft ook een invloed op het vitamine C-gehalte. Zo kan een bloedappelsien tot wel 40% meer vitamine C dan een normale appelsien bevatten! De bloedappelsien is ietwat zuriger en zijn smaak heeft wat weg van rode bosvruchten."

**MÉLANIE:** "Als ik jullie bloedsinaasappelen koop, hoe weet ik dan of ze goed rijp zijn?"

**ALESSANDRO:** "Het belangrijkste is om de oogstperiode te respecteren (de pluk). Daar zien wij nauwlettend op toe. Je moet geduld aan de dag leggen en wachten tot de appelsienen helemaal rijp zijn vooraleer je ze plukt. Om dit te bepalen, voeren we regelmatig steekproeven uit (een paar appelsienen worden door de kwaliteitscontroleur van Alessandro onder de loep genomen, n.v.d.r.). En ik kan je garanderen dat al mijn appelsienen 100% rijp zijn voor ze bij jou in de winkel aankomen."

**"In een bloedsinaasappel kan er tot 40% meer vitamine C zitten dan in een gewone sinaasappel."**

**MÉLANIE:** "Hoe natuurlijk zijn jullie productiemethoden?"

**ALESSANDRO:** "Mijn appelsienbomen zijn mijn kinderen. Daarom gebruik ik geen water uit de rivier, maar enkel bronwater om mijn bomen te bevoelen. En zelfs het bronwater filter ik, zodat het goed proper is. Het spreekt voor zich dat ik mijn kindjes geen vuil water ga geven! Het sap in de sinaasappelen is dus puur natuur. Ik gebruik ook geen glyfosaat om het onkruid rond mijn bomen te verwijderen. Wij wieden met de hand of met de tractor."

**Geen glyfosaat. Dat zullen de goebezigers graag horen!**

**MÉLANIE:** "Hoe eten Sicilianen bloedappelsienen?"

**ALESSANDRO:** "Op heel wat verschillende manieren. We eten ze natuurlijk gewoon zo, puur natuur. Maar we gebruiken ze ook in gebak of confituur. En natuurlijk in de vermaarde Siciliaanse salade! Dat is een mengeling van lente-uitjes, schijfjes bloedappelsien, oregano en een scheutje olijfolie. Dat is een echte Siciliaanse lekkernij (Italiaans handgebaar om zijn woorden kracht bij te zetten)!"



IN 4 STAPPEN

# Bloedappelsienen

De Etna was bijzonder actief tijdens onze reis. Resultaat? Ons vliegtuig moest 24 uur wachten voor het toestemming kreeg om op te stijgen!



## 1 PLUKKEN

Vanaf december, wanneer de eerste appelsienen rijp zijn, begint de oogst en die duurt verder tot maart. De citrusvruchten worden elke ochtend naar aloude traditie met de hand geplukt.



## 2 HET TRANSPORT

Ze worden vervolgens heel voorzichtig in speciale kratten gelegd (zodat de lucht nog bij de vruchten kan), die tegen de middag bij de productie-eenheid van Barbera geleverd worden. We willen geen tijd verliezen om de vruchten zo vers mogelijk te houden.



## 3 WASSEN

De appelsienen worden zorgvuldig met zuiver water gewassen. Gelijk wie van een boomgaard in de buurt van de Etna komt, heeft trouwens sowieso een kleine douche nodig om het vulkaanstof weg te wassen.



## 4 SORTEREN

De appelsienen worden met de hand gesorteerd volgens kaliber, kleur en vorm. Daardoor zijn de bloedappelsienen bij Delhaize altijd zo mooi. De exemplaren die er wat minder goed uitzien, worden gebruikt voor sap. Zo gaat er niets verloren!





## SICILIË BIEDT DE OPTIMALE OMGEVING VOOR BLOEDAPPELSIENEN:

- 1 Een zeer vruchtbare vulkanische ondergrond
- 2 Veel waterbronnen voor de bevoeiing
- 3 Koude nachten en warme dagen

### Alessandro vindt de Tarocco de 'beste appelsien ter wereld'.

#### TAROCCO

Een halve bloedappelsien

#### SPECIAAL KENMERK

Groot en zacht

#### KLEUR

Oranje schil met rode puntjes en roodoranje vruchtvlees

#### PERIODE

Van januari tot maart

#### SMAAK

Zoet

#### OP ZIJN BEST

Dit is de tafelappelsien bij uitstek, die je zo kunt eten of gebruiken voor marmelade, gebak ...

## DE PRAKTISCHE MINIGIDS

### ANTHOCYAAN

Dit natuurlijke pigment geeft die typische kleur aan bloedappelsien, maar ook aan kersen, braambessen, blauwe bessen ... en zelfs aan de vallende bladeren in de herfst!

### VITAMINE C-kampioen

Een echte bloedappelsien kan tot 40% meer vitamine C bevatten dan een normale sinaasappel. Dat komt in de winter goed van pas!

### Februari - maart

Dat is de topperiode om van Siciliaanse bloedappelsien te smullen (maar je vindt ze nog tot begin april in je Delhaize supermarkt).

### 4 DAGEN

Meer tijd is er niet nodig om jouw bloed-appelsien van de boom tot in jouw fruitmand te krijgen (ze worden per vrachtwagen uit Sicilië aangevoerd).

### VERS SAP!

'Geen ontbijt zonder vers vruchtensap', horen we je zeggen. Voor heerlijk fris sap leg je de appelsien de avond voordien in de koelkast (maar de rest van de tijd niet).

Het recept van Mélanie!



### PANNA COTTA'S MET BLOEDAPPELSIENEN

20 MIN + 2 U KOELTIJD GEMAKKELIJK

€€€ 4 PERS.



Vetten: 28 g - Koolhydraten: 20 g  
Vezels: 1 g - Eiwitten: 4 g



- 4 à 5 bloedappelsien
- 3,5 dl room (40% V.G.)
- 50 g kristalsuiker
- 1 kl vanillepoeder
- 3 ½ gelatineblaadjes

- 1 Laat 2 gelatineblaadjes in koud water weken en zacht worden.
- 2 Verwarm zachtjes de room met de vanille en de suiker, tot de suiker volledig gesmolten is. Haal van het vuur en meng er de uitgewrongen gelatineblaadjes onder. Verdeel over 4 glazen en laat 1 u in de koelkast opstijven.
- 3 Laat 1 ½ gelatineblaadjes in koud water weken en zacht worden.
- 4 Pers en filter het sap van 3 sinaasappelen. Je hebt ± 1,8 dl nodig.
- 5 Wring de gelatineblaadjes uit en laat ze zachtjes in een steelpan smelten, met 4 el sap. Haal de pan van het vuur en voeg beetje bij beetje de rest van het sap toe. Verdeel het mengsel over de panna cotta's en laat nog 1 u in de koelkast opstijven.
- 6 Schil 1 sinaasappel à vif, snijd de partjes tussen de vliezen uit en snijd ze in kleine stukken. Laat ze uitlekken en verdeel ze over de panna cotta's. Dien koel op.

**Tip** Je kunt ook ½ geschraapt vanillestokje gedurende 15 min in de warme room laten trekken.



## OM LEKKER AF TE RONDEN

“Mijn eerste indruk toen ik aankwam in de appelsienboomgaard met zicht op de Etna was “wow”! We hebben de hele dag tussen de bomen van Alessandro doorgebracht, van de bloedappelsienen geproefd (wat een lekkernij) en heel wat bijgeleerd. Hij is een aardige en vooral gedreven man! Ik vond het tof dat het werk daar nog altijd in familieverband gebeurt. Daar kunnen we in België heel wat van leren! Dankjewel Delhaize voor dit ongelooflijke avontuur!”



AMBASSADEURS  
**DELHAIZE**

**WIL JE OOK EEN DELHAIZE  
AMBASSADEUR WORDEN?**

Schrijf je dan in op  
[www.ambassadeurs.  
delhaize.be](http://www.ambassadeurs.delhaize.be)





# Catania

## EEN PAAR LEUKE ADRESJES

Om de Etna te bezoeken, vlieg je naar Catania. Maak van de gelegenheid gebruik om deze barokke stad te bezoeken. Het centrum is klein maar fijn, dus gemakkelijk te voet te bezoeken. En de lokale lekkernijen mag je ook niet missen.



### LE TRE BOCCHE

Uitermate populair restaurant bij de inwoners van Catania. De eigenaars zijn vissers dus je kunt rekenen op verse dagelijkse aanvoer. Kies je zeebaarbeel, tong, zwaardvis, sardienen, brasem en (levende) inktvis in de grote open koeling bij de ingang en de kok doet de rest ... Soms rauw (de lokale specialiteit), soms gebakken (de brasem in zoutkorst, o la la!). De wijnkaart staat vol lokale toppers.

Via Ingegnere 11  
95129 Catania  
Ristorante Tre Bocche



### PASTICCERIA SAVIA

Savia staat al sinds 1897 bekend als de beste banketbakkerij van Catania. Ze is een koninkrijk van ricotta, pistachenoten en marsepein. Je kunt er smullen van de topgebakjes van de Siciliaanse patisserie (cannoli, de zogenaamde 'sint-agathaborsten', amandelgebakjes ...), maar ook van heerlijk schepijs. En als je geen zoetekauw bent, dan zijn er voor jou ook hartige tussendoortjes zoals de arancini al ragù. Bij Savia moet je soms wel aanschuiven, maar dat is een teken van kwaliteit.

Via Etnea 302 - 304  
95131 Catania  
www.savia.ite



### PIZZERIA SETTE PIÙ

Dit adresje werd ons warm aanbevolen door onze Siciliaanse producent. We hebben spijtig genoeg geen tijd gehad om ze zelf uit te proberen, maar mensen uit de buurt vertelden ons dat de pizza's met streekproducten er superlekker zijn: tomaten, olijven, kaas, vis ... Er staat zelfs een pizza met pistachenoten op het menu! Leuk weetje: de pizzeria werd in 2017 in Las Vegas gekroond tot 'wereldkampioen van de pizza'.

Via Sant'Euplio 78  
95124 Catania  
7 + Nicolosi - Catania





# 100 % DUURZAAM VARKENSVLEES VAN STAL TOT BORD

## Korte keten

Als je van **vakmanschap en passie** houdt, kom je vanzelf terecht bij Breydel. We zijn gespecialiseerd in **ambachtelijk en duurzaam bereid** varkensvlees dat exclusief voor ons wordt gekweekt door lokale boeren. Onze authentieke oven en geheime kruidenmix zorgen voor de unieke Breydelsmaak.

Dankzij onze korte keten is elk stukje vlees bovendien 100 % traceerbaar, zodat je weet wat je eet. Met onze vernieuwende vijf-sterrenaanpak benadrukken we ons **engagement voor mens, milieu en dier**.

**BREYDEL ★ EERLIJK ★ LOKAAL ★ ENIG ★ EXPERT ★ FIER**

Zo hebben we extra aandacht voor dierenwelzijn met o.a. gezonder voer, ruimere stallen, speeltjes en muziek. We beperken onze ecologische voetafdruk en kiezen voluit voor duurzame energie. Benieuwd hoe we dat precies doen?

## Proef gezelligheid

Bij Breydel staat gezelligheid centraal. **Beleef Breydel** ten volle met familie en vrienden: ideaal als charcuterie bij het ontbijt, als tapas of smaakmaker in jouw culinaire creaties.

*Je vindt je favoriete Breydelproducten in de charcuterieafdeling van je Delhaize:*

*Breydelham,  
Breydelspek,  
Breydelvleesbrood met mosterd en  
Breydelhampaté.*



**Breydel**  
★★★★

Ontdek het volledige verhaal op [www.breydel.be](http://www.breydel.be) en **maak kans op een (h)eerlijk Breydelpakket!**

[www.breydel.be](http://www.breydel.be) f



# DE BEKENDE HAM UIT D'ARDENNEN



Onze Ardense ham werd al tijdens de late middeleeuwen fel gesmaakt door lokale lekkerbekken en fijnproevers uit Frankrijk en Italië. Tot in de 19de eeuw werd de ham vaak aangeboden als cadeau of geruild voor andere streekproducten. De ham was zelfs zo populair, dat er soms namaak opdook. Om dat tegen te gaan, werd het recept in 1974 beschermd bij koninklijk besluit door de toekenning van het Europese kwaliteitslabel 'BGA'. Het label garandeert dat de Ardense ham énkél wordt gemaakt waar het hoort. In de Belgische Ardennen, *quoi?*!



**BGA\*?**

**Daar zijn we  
dol op!**



\* Beschermde Geografische Aanduiding.

\* Officiële erkenning door de Europese Unie.



## #HALLOGOEBEZIGERS

Koop Belgisch en zorg ervoor dat fantastische producten zoals deze blijven bestaan!

## EEN UNIEK RAS: PIÉTRAIN

De Ardense ham heeft zijn naam en faam oorspronkelijk te danken aan een zwijnenras uit de streek: Piétrain. Het Belgische varkensras heeft een lichte huid met zwarte en soms bruinrode vlekken. Het levert een grote vleesproductie in verhouding tot zijn gewicht. Vandaar de bijnaam 'varken met vier hammen'.

## GOED BEWAARD GEHEIM

Elke vakman weet dat het zouten van ham geen eenvoudige klus is. De ham moet voldoende gezouten zijn om te bewaren. Maar een té zoute ham is dan weer waardeloos en pekelinjectie is verboden. Bij Saint-Hubert gebeurt de zouting in twee stappen: eerst droogzouten met Guérandezout, dan pas pekelpaden. Het resultaat? Een uniforme, stabiele zouting met een lager zoutgehalte dan andere hammen.

## BEDANKT, BOUDEWIJN!

Sinds 1974 wordt onze Ardense ham beschermd door een Belgisch Koninklijk Besluit en sinds 1996 kreeg de ham ook het Europese IGP-label. Dat label garandeert dat de Ardense ham van Saint-Hubert in de Ardennen wordt gezouten, gerijpt én gerookt.

## De ambachtelijke PRODUCTIEMETHODE

### 1 De basis

Alles begint met een verse ham. Voor een kwaliteitsham is het noodzakelijk dat de varkens duurzaam gevoed en opgevoed worden, met voedsel op basis van Belgische grondstoffen.



### 2 Ontbenen

De cœur is, zoals haar naam al verklapt, het mooiste stuk van de ham. Het is ontbeend en weegt ± 6,5 kg. De ham wordt onderworpen aan nauwkeurige controles, want een perfect streekproduct vereist een perfecte grondstof.



### 3 Pekelen

Vervolgens wordt de ham drooggezouten om enkele dagen later in een lichte pekelpaden te baden. Deze pekelpaden werd gearomatiseerd met kruiden, waaronder tijm, laurier, jeneverbes en kruidnagel. Het volledige recept is uiteraard een goed bewaard geheim.



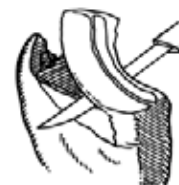
### 4 Roken

De ham wordt licht gerookt boven smeulend eiken- en beukenhout. Nadien droogt hij ± 3 maanden in de zuivere lucht van het Ardense hoogplateau.



### 5 Versnijden

De ham krijgt die mooie Cobourgvorm en is volledig ontzwoerd.



## CHARCUTERIEAFDELING

Wil je  
proeven?



### ARDENSE HAM TASTE OF INSPIRATIONS (80 G)

Deze Ardense ham krijgt zijn typische smaak door het roken met zaagsel van eik en beuk, gemengd met wilde jeneverbessen.

Ontdek 2 recepten van  
Seppe Nobels op basis  
van Ardense ham!







**ARDENSE HAM, RODE UIEN  
MET CRÈME DE CASSIS  
EN RODEBIETENPUREE**

## ↖ Slowfood VS Fastfood ↗

In de marge van elk lokaal verhaal schotelt Seppe je een mini *battle* tussen twee recepten voor. Ben je eerder voor slowfood of fastfood?



**CROQUE MADAME MET ARDENSE  
HAM, PICKLES VAN RADIJZEN**



## ARDENSE HAM, RODE UIEN MET CRÈME DE CASSIS EN RODEBIETENPUREE

⌚ 30 MIN + 2.30 U KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK

🍷 €€€ 🍴 8 PERS.



Vetten: 16 g - Koolhydraten: 24 g  
Vezels: 7 g - Eiwitten: 13 g



- 160 g Ardense ham taste of Inspirations
- 2 grote rode uien
- 150 g zwarte bio-olijven
- ½ limoen
- 1 dl water
- 1 dl crème de cassis
- Zout

### Voor de rodebietenpuree:

- 4 rode bieten
- 3 el koolzaadolie
- 5 takjes tijm
- 5 takjes rozemarijn
- 1 knoflookbol
- 5 jeneverbessen
- 5 kruidnagels
- Espelettepeper
- Fleur de sel

❶ Maak de rodebietenpuree klaar: verwarm de oven voor op 170°C.

Leg de hele, ongeschilde rode bieten in een schaal. Voeg de horizontaal gehalveerde knoflookbol toe en besprenkel alles met de koolzaadolie. Leg er de andere ingrediënten rond en schuif 1.30 u in de oven. Laat afkoelen.

❷ Verlaag de temperatuur van de oven tot 120°C. Ontpit de zwarte olijven en hak ze fijn. Bedek de ovenplaat met bakpapier en verdeel er de olijven over. Laat ze 1 u in de oven drogen.

❸ Pel de rode uien, zonder hun basis te beschadigen. Snijd ze in 4 en doe ze in een kleine steelpan met het water, de crème de cassis, het sap van de limoen en zout. Breng aan de kook en laat 10 min op een zacht vuurtje pruttelen. Laat daarna rusten.

❹ Schil de rode bieten, mix hun vruchtvlees met Espelettepeper en breng op smaak met zout. Doe deze puree in een spuitzak.

❺ Verfrommel de sneetjes ham en schik ze op de borden. Trek de lagen van de uien los en beleg de grootste met rodebietenpuree. Leg ze op de borden en bestrooi alles met verkruimelde gedroogde olijven. Serveer op kamertemperatuur.

**Tip** Gebruik de rest van de gedroogde olijven in een slaatje, op spiegeleieren ...



## Seppe Nobels

CHEF BIJ DELHAIZE

- **Ken je ook van ...**  
zijn bekende restaurant Graanmarkt 13 in Antwerpen. Bovendien heeft hij meerdere kookboeken op zijn naam staan en is hij een vast jurylid in het tv-programma Grillmasters op Vier.
- **Houdt van ...** lentegroenten, want die zorgen voor een prachtig kleurenpalet.
- **Houdt niet van ...** platgekookte groenten zonder structuur.
- **Favoriete chef**  
Frank Fol

## CROQUE MADAME MET ARDENSE HAM, PICKLES VAN RADIJZEN

⌚ 30 MIN (+ 2 U AFKOELTIJD) 🍴 GEMAKKELIJK 🍷 €€€ 🍴 4 PERS.



Vetten: 37 g - Koolhydraten: 40 g  
Vezels: 4 g - Eiwitten: 31 g



- 160 g Ardense ham taste of Inspirations
- 4 eidooiers
- ½ bussel radijzen
- 1 biocitroen
- 8 sneetjes bruin brood Le Fermier
- 8 sneetjes Averbodekaas
- 3 el mayonaise (liefst homemade)
- Harissa in tube
- Sumak
- Fleur de sel

### Voor de pickles van radijzen:

- 2 bussels radijzen
- 75 g kristalsuiker
- 75 g honing
- 3,5 dl water
- 1 dl wittewijnazijn
- 2 laurierblaadjes
- 5 jeneverbessen
- 2 kruidnagels
- 2 steranijen
- 30 g zout

❶ Begin met de pickles: maak de radijzen schoon, maar verwijder hun steeltjes niet volledig. Doe ze in een Weckpot of een gelijkaardige bokaal. Breng het water met alle andere ingrediënten aan de kook. Overgiet er de radijzen mee (ze moeten volledig ondergedompeld zijn), sluit de pot en bewaar tot 3 weken op een koele plek, maar niet in de koelkast.

❷ Beleg de helft van de sneetjes brood telkens met 1 sneetje kaas, verdeel er de ham over en bedek met de andere sneetjes brood. Gril de croques zonder toevoeging van vetstof, in een grill of in een braadpan.

❸ Snijd intussen de radijzen in 2 en meng de mayonaise naar eigen smaak met wat harissa.

❹ Snijd de croques in 2. Breek een eidooier op iedere croque en rasp er een beetje citroenzeste bovenop. Serveer met de mayonaise, de rauwe radijzen en de pickles. Breng op smaak met een beetje sumak en fleur de sel.

**Tip** Maak je pickles gerust een paar dagen op voorhand: hoe langer je wacht, hoe lekkerder ze zijn. Haal de korst niet van de kaas en geef je croques extra pit!



“

Een ei is een zalig product. Het is goedkoop en je kunt er zoveel mooie dingen mee maken. Van een snelle omelet tot een uitdagend dessert.  
*Let's go!*





# **5 TECHNIEKEN VOOR HET PERFECTE EI**

Een ei koken, bakken, frituren ... We kunnen het allemaal. Of toch niet? Jeroen geeft je de ultieme tips om alles uit je volgende eiergerecht te halen. Van een gekookt ei en een spiegelei tot een eierflensje, een vogelnestje en mooie toefjes meringue.



**TECHNIEK #1**

# FRITUREN



Een Schots ei, een vogelnestje of een gehaktbal kiekeboe: hoe noem jij dat heerlijke hardgekookte ei met een gehaktbal rond? En – belangrijker nog – welke techniek pas jij toe om het perfecte ei in die perfecte gehaktbal te krijgen? Wel, onze chefs hebben de gouden tip: meten is weten! Kook je eitjes 5 min in water. Laat ze daarna meteen schrikken in ijskoud water. Pel je eitjes. Gebruik exact 150 g gehakt per bal voor 1,5 cm vlees rondomrond. Rol de eitjes voorzichtig in het gehakt en maak ronde bollen. Frituur de vogelnestjes 4.30 min op 190°C of bak in de oven als het wat lichter mag zijn. Serveer met tomatensaus, madeirasaus of ratatouille.


<http://dlhz.be/vogelnestjes>


**EEN AMBITIEUZE  
MISSIE: DÈ  
PERFECTE  
BALLETJES  
ROLLEN!**

*Rol je vogelnestjes voor  
het frituren in panko voor  
een extra krokant korstje.*

**VOGELNESTJES**



## TECHNIEK #2

# GAREN IN BOUILLON



De Japanners zijn meester in onsen tamago: ei op lage temperatuur garen in water afkomstig van natuurlijke warmwaterbronnen. Weetje: *tamago* is Japans voor ei en *onsen* betekent warmwaterbron. De ideale temperatuur? 70°C! Onze chef baseert zich op deze traditionele gaartechniek, maar gebruikt een hartige homemade bouillon voor nog meer smaak. Ze gieten de losgeklopte eieren voorzichtig in de hete bouillon, waardoor het ei meteen stolt in mooie reepjes. *Must try at home!*



Vergeet minestrone, want dit is de maaltijdsoep. Lekker licht en boordevol groenten.



<http://dlhz.be/chinesesoep>

## CHINESE SOEP MET EIEREN

De recepten vind je op p. 60!



**KLOP DE EIEREN  
LOS IN EEN  
KARAFJE.**



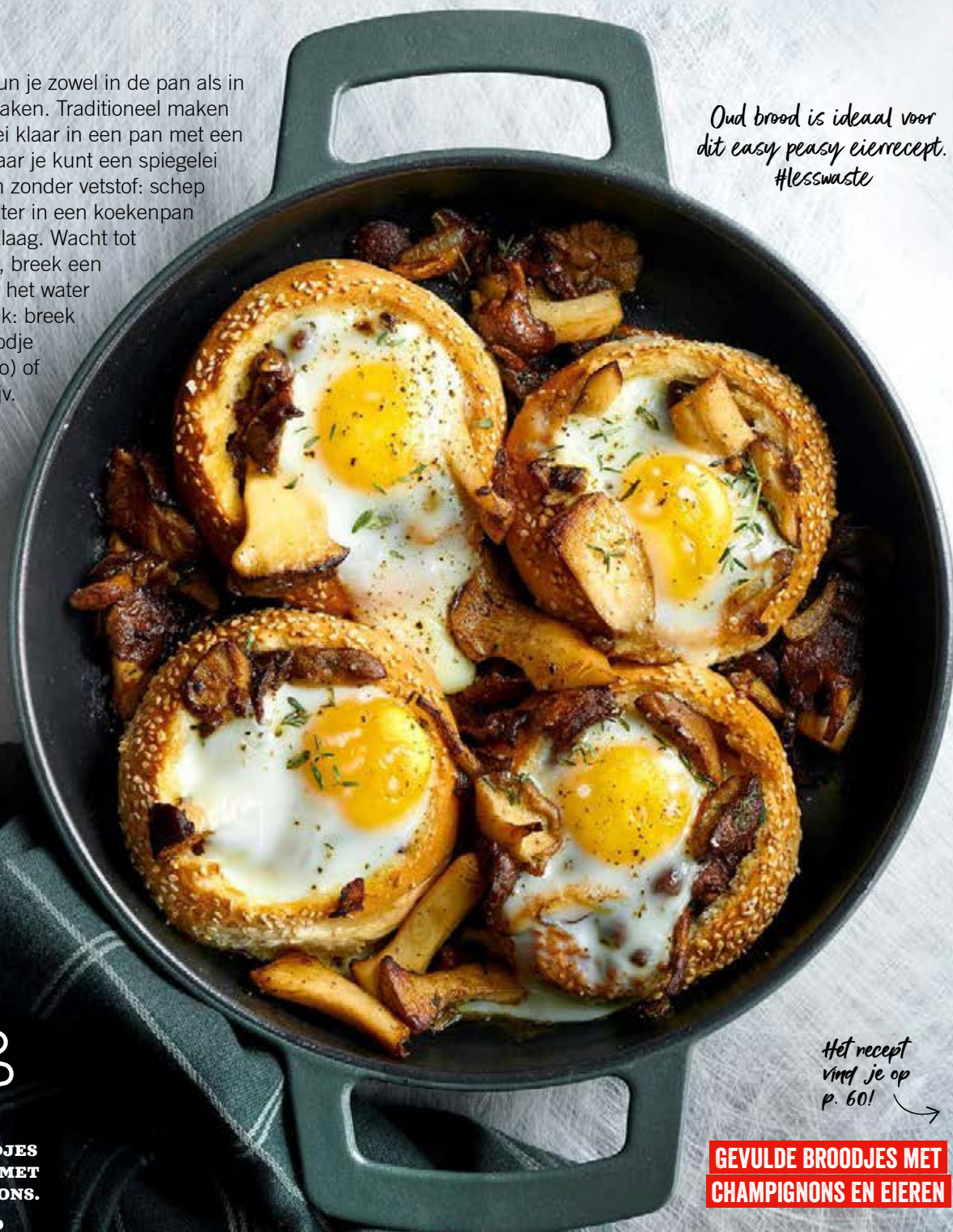
**TECHNIEK #3**

# BAKKEN IN DE OVEN



Een spiegelei kun je zowel in de pan als in de oven klaarmaken. Traditioneel maken we een spiegelei klaar in een pan met een beetje boter. Maar je kunt een spiegelei ook klaarmaken zonder vetstof: schep een eetlepel water in een koekenpan met antiaanbaklaag. Wacht tot het water kookt, breek een ei en laat het in het water glijden. Ook leuk: breek je ei in een broodje (zoals op de foto) of een groente (bijv. tomaat). Gaar 12 à 15 min in een oven van 180°C. Breng op smaak met peper van de molen en fleur de sel.

*Oud brood is ideaal voor dit easy peasy eierrecept.  
#lesswaste*



**HOL DE BROODJES  
UIT EN VUL ZE MET  
DE CHAMPIGNONS.**

*Het recept  
vind je op  
p. 60!* →

**GEVULDE BROODJES MET  
CHAMPIGNONS EN EIEREN**



TECHNIEK #4

# KOKEN IN WATER



Een ei koken in water lijkt makkelijk, maar je kunt deze eenvoudige techniek snel naar een hoger niveau tillen door de temperatuur van je water en de gaartijd van je ei exact te timen. Wist je dat een ei gegaard op 65°C gedurende 1 u steviger is dan een zachtgekookt ei en smeueriger is dan een hardgekookt ei? Het resultaat is een ei met romige eidooier en zijdezacht eiwit. Klaar om de uitdaging aan te gaan?



Wil je alle  
gaartijden van  
een gekookt  
ei kennen?  
Check p. 61!



**WITTEBONENSALADE MET PROSCIUTTO  
EN DRAGONDRESSING**

EXCLUSIEF RECEPT OP [WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



**STEL DE TIMER  
IN ... EN VERLIES  
DE TIJD GEEN  
MOMENT UIT HET  
OOG. BIEPBIEP!**





**NIEUW**

**SPECULOOS!**



**CHOCO!**  
**MET HAZELNOOT**

**VOEG CRUNCH TOE AAN JE SNACK**

De nieuwe Danio natuur gesuikerd, gecombineerd met heerlijke stukjes chocolade en gekarameliseerde hazelnoten of speculoos, jouw ideale snack partner.



TECHNIEK #5

# OPKLOPPEN



Meringue is opgeklopt eiwit. Of niet? Wel, er bestaat Franse en Italiaanse meringue. Franse meringue wordt gemaakt met rauw eiwit en tweemaal zoveel suiker en is ideaal voor schuimpjes. Italiaanse meringue wordt dan weer gemaakt door opgeklopt eiwit verder op te kloppen met suikersiroop van 121°C. Het resultaat is een stevige meringue, die uitstekend dienst doet als topping op je citroentaart.



**DOE HET EIWIT  
IN DE SPUITZAK  
EN SPIJT DE  
ORIGINEELSTE  
TOEFJES.**

*Je kunt de helft  
van dit recept  
op voorhand maken!*

**OP ELK EI VIND JE EEN CODE  
MET EEN SPECIFIEKE BETEKENIS!**



houderijsysteem

land producent

nr. producent

+stalnummer

**MERINGUES MET LEMON CURD**

*Het recept  
vind je op  
p. 60!*



## VOGELNESTJES

⌚ 20 MIN + 30 MIN KOOKTIJD 🍽️ GEMIDDELD 💰 €€€ 👤 4 PERS.

**447** Kcal  
Vetten: 27 g - Koolhydraten: 12 g  
Vezels: 1 g - Eiwitten: 36 g



- 600 g biokippengehakt
- 4 eieren
- 50 g bloem
- 2 el azijn
- 30 g boter
- 2 takjes tijm
- Peper en zout

**1** Verwarm de oven voor op 180°C. Dompel de eieren voorzichtig in een grote steelpan kokend water met azijn en laat 5 min koken te tellen vanaf het moment dat het water opnieuw kookt. Giet de eieren af en laat ze schrikken in koud water. Pel ze voorzichtig.

**2** Meng het kippengehakt met de gehakte tijm en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel in 4 porties, druk elke portie plat en verpak er telkens 1 ei in door een groot balletje te vormen. Rol de balletjes in de bloem en bak ze kort goudbruin aan de 2 kanten, in een braadpan met de boter. Laat ze nog 30 min in de oven bakken.

**3** Serveer warm, met tomatencoulis en rijst.

**Tip** Kook 1 of 2 eieren extra, als back-up mocht er een ei lekken bij het pellen!

## GEVULDE BROODJES MET CHAMPIGNONS EN EIEREN

⌚ 20 MIN + 15 MIN KOOKTIJD 🍽️ GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

**342** Kcal  
Vetten: 23 g - Koolhydraten: 20 g  
Vezels: 3 g - Eiwitten: 14 g



- 4 eieren
- 400 g champignons 'Trio gourmet' bio
- 1 sjalot
- 4 biohamburgerbroodjes met sesamzaadjes
- 2 el olijfolie
- 40 g boter
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout

**1** Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd een hoedje uit de broodjes, haal er het kruim uit, schik ze in een schaal en smeer ze in met olijfolie. Bak de broodjes 6 min goudbruin in de oven.

**2** Hak de sjalot fijn, plet het teentje knoflook en snijd de champignons in grote stukken. Bak alles op een vrij hoog vuur, in een grote braadpan met de hete boter. Kruid met peper en zout.

**3** Vul de broodjes met de champignons en maak een putje in het midden. Breek er de eieren in, kruid met peper en zout. Laat naar eigen smaak 12 à 15 min in de oven stollen.

**4** Dien warm op, als voorgerecht of bij een brunch. Ook heel lekker als kleine maaltijd, met een slaatje.

**Tip** Nog een paar pistolets over van gisteren? Des te beter, ze zijn perfect voor dit recept!

## CHINESE SOEP MET EIEREN

⌚ 20 MIN 🍽️ GEMIDDELD 💰 €€€ 👤 4 PERS.

**179** Kcal  
Vetten: 11 g - Koolhydraten: 9 g  
Vezels: 5 g - Eiwitten: 8 g



- 2 eieren
- 4 kleine wortelen
- 100 g sluiwererwten
- 125 g minimaïs
- 110 g groeneaspergepunten
- 150 g witte shimejichampignons
- 1 bussel lente-uien
- 1 ui
- 4 kl sesamzaadjes
- 1,5 l water
- 1 gevogeltebouillonblokje
- 2 el sojasaus
- 2 zakjes pasta voor miso-soep Saitaku (2 x 18 g)
- 4 el Chinese wokolie
- 1 rode peper
- 1 citroengrassstengel
- 3 cm gember

**1** Snijd de geschildte wortelen, de sluiwererwten, de minimaïs en de aspergepunten fijn. Verwijder de steeltjes van de champignons. Houd apart.

**2** Hak de ui en de gember fijn. Snijd de citroengrassstengel in de lengte door en snijd de ontpitte rode peper in fijne plakjes. Fruit alles 2 min op een matig vuurtje, in een stoofpan met de olie. Voeg het water, het bouillonblokje en de misopasta toe. Breng aan de kook, voeg de groenten toe en laat 2 min pruttelen.

**3** Klop de eieren los in een karafje. Haal het citroengras uit de soep, voeg de sojasaus toe en laat de stoofpan op een zacht vuurtje staan. Meng de soep krachtig met een garde, tot ze als het ware kolk. Giet er voorzichtig de eieren in: ze stollen onmiddellijk tot filamenten.

**4** Voeg de gesnipperde lente-uien toe, bestrooi met sesamzaadjes en dien heet op.

## MERINGUES MET LEMON CURD

⌚ 20 MIN + 1 U KOOKTIJD 🍽️ GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 6 PERS.

**231** Kcal  
Vetten: 9 g - Koolhydraten: 25 g  
Vezels: 0 g - Eiwitten: 3 g



- 2 eieren
- 2 citroenen
- 1 afgestreken el maizena
- 100 g bloemsuiker
- 100 g kristalsuiker
- 50 g boter

**1** Gebruik eieren op kamertemperatuur om ze gemakkelijk tot schuim te kunnen kloppen.

**2** Verwarm de oven voor op 110°C. Klop de eiwitten tot schuim (houd de eidooiers apart) en voeg beetje bij beetje, al kloppend de bloemsuiker toe. Meng tot een gladde en glanzende meringue. Bedek een ovenplaat met bakpapier, verdeel er de meringue over in 6 ovale hoopjes en hol ze lichtjes uit. Schuif ze 1 u in de oven.

**3** Maak de lemon curd: meng de maizena en het sap van de citroenen (6 cl) in een steelpan. Voeg de boter in stukken toe, samen met de kristalsuiker. Breng zachtjes en al kloppend aan de kook. Laat 2 min indikken, haal de pan van het vuur en voeg dan de losgeklopte eidooiers toe, terwijl je krachtig klopt. Laat afkoelen, giet de bereiding in een spuitzak en zet in de koelkast.

**4** Garneer de afgekoelde meringues met lemon curd en geef er de rest van de lemon curd apart bij.

**Tip** Wil je deze zoete eieren in trompe-l'œil een boost geven? Serveer ze met wat passievruchtenpulp!





Bekijk de techniek voor  
een perfecte omelet op  
[www.delhaize.be](http://www.delhaize.be)



**EIERFLENSJE**  
Bakken in de pan  
⌚ 5 MIN 🍴 GEMAKKELIJK



**DOORBAKKEN SPIEGELEI**  
Bakken in de pan  
⌚ 6 MIN 🍴 GEMAKKELIJK



**EI IN COCOTTE**  
In een oven van 180°C  
⌚ 15 A 20 MIN 🍴 GEMAKKELIJK

Breng op smaak  
met Espelettepeper.



**GEPOCHEERD EI**  
Ei openbreken en koken  
in water met azijn  
⌚ 4 MIN 🍴 GEMIDDELD



**HALFZACHT GEKOOKT EI**  
Koken in water  
⌚ 5 MIN 🍴 GEMAKKELIJK

Lekker in  
een salade.

**ROEREI BAVEUSE**  
Bakken in de pan  
⌚ 3 MIN 🍴 GEMAKKELIJK



Onophoudelijk roeren  
in de pan is het  
geheim van dit ei.

# 8 KLASSIEKERS IN 1 OOGOPSLAG

**SPIEGELEI**  
Bakken in de pan  
⌚ 5 MIN 🍴 GEMAKKELIJK



Bak in geklaarde  
boter voor een  
mooi korstje.

**ZACHTGEKOOKT EI**  
Koken in water  
⌚ 3 MIN 🍴 GEMAKKELIJK



Mmm met  
getoaste  
soldaatjes!



# EEN CIRCULAIRE FLES

**100%** gemaakt van  
oude flessen en  
**100%** recycleerbaar



Valvert, dat is Belgisch mineraalwater in flessen gemaakt van oude flessen. Bovendien zijn al onze flessen opnieuw 100% recycleerbaar.

Sinds zijn ontstaan in de Belgische bossen in de Gaume-streek, heeft Valvert zich voortdurend geëngageerd om lokaal natuurlijk mineraalwater aan te bieden dat steeds meer rekening houdt met het milieu.

Onze nieuwe verpakking is slechts één van onze stappen naar een circulaire, meer duurzame toekomst.



Vergeet niet jouw gebruikte flessen in de PMD-zak te doen.  
Zo maak je het mogelijk dat deze terug nieuwe Valvert flessen kunnen worden.



# LE GRUYÈRE®

SWITZERLAND 

De echte smaak sinds 1115.

## Van generatie op generatie.

**Le Gruyère AOP.** Een unieke smaakervaring dankzij een eeuwenoud recept dat tot heden - door toedoen van de know-how van de kaasmakers - van generatie op generatie wordt overgedragen en ambachtelijk wordt geproduceerd. Geniet van iedere hap in deze aanhoudend evoluerende wereld.



[www.gruyere.com](http://www.gruyere.com)



Zwitsers. Natuurlijk.



**Kaas uit Zwitserland.**  
[www.kaasuitzwitserland.be](http://www.kaasuitzwitserland.be)





# BOEDAPEST

Ben je verknocht aan hippe, bruisende steden? Dan nemen we je graag mee naar Boedapest, het nieuwe Berlijn aan de Donau, waar je je in de levendige straatjes tegoed kunt doen aan kosmopolitisch *streetfood*. Maar de Hongaarse hoofdstad pakt tegelijkertijd ook uit met zijn culinair erfgoed, dat trouw blijft aan de grote principes van de traditionele gastronomie, met zowel zoetigheden als pittige gerechten!

GOULASH

Het recept  
vind je hier!



Het Hongaars is een unieke taal die weinig overeenkomsten vertoont met andere Europese talen. Dat is ook normaal, want de Magyaren, een term die naar de oorspronkelijke Hongaren verwijst, zijn afkomstig uit Centraal-Azië. Dit nomadenvolk trok te paard door de Karpaten, met metalen ketels die aan de zadels van hun paarden bungelden. Daarin transporteerden en kookten ze hun kost. Toen dit volk zijn thuis vond in de uitgestrekte vlakten en bergpartijen van het huidige Hongarije, gingen de herders of *bogrács* ook die grote ketels gebruiken die ondertussen zo typisch zijn voor de Hongaarse keuken. Vandaag verwijst het woord *bogrács* naar die fameuze kookpotten waarin de bekende Hongaarse stoofgerechten klaargemaakt worden. Al die gerechten lijken misschien op elkaar, maar ze smaken toch anders. Iedereen kent natuurlijk de gulyas (goulash) maar er zijn ook verschillende paprikas. Dat zijn stoofgerechten op basis van wit vlees, paprika (natuurlijk) en zure room. En dan is er nog de tokany, een stoofgerecht zonder paprika.

### PAPRIKA!

Het woord is gevallen. Zonder paprika kun je je de Hongaarse keuken niet voorstellen, maar net zo typisch zijn de zoete uien en de zure room. Het zijn eigenlijk de Turken die in de 16de en 17de eeuw de rode peper in Hongarije introduceerden toen die plant net door de Conquistadores uit de Nieuwe Wereld meegebracht werd. De Hongaarse tuinbouwers gingen er creatief mee aan de slag en slaagden erin om de pepers minder pikant te maken en ze een meer fruitige smaak te geven. Na de oogst worden de vruchten gewassen en in de oven gedroogd. Nadien worden ze vermalen tot verschillende soorten paprikapoeder, gaande van mildzoet tot superpikant.

### EEN WAAIER AAN INVLOEDEN

De Ottomanen hebben dus hun stempel gedrukt op de Hongaarse keuken, maar ook de Fransen hebben hun sporen achtergelaten. De Transsylvanische prinsessen stelden vaak Franse chefs tewerk en dat merk je tot op vandaag. Niemand minder dan de kok van Napoleon III bestierde de keuken van het Casino van Pest (het historische stadsdeel van Budapest). Zo hebben de befaamde palacsinta heel wat weg van de Franse

crêpes. Of ze nu dun of dik zijn, hartig of zoet, je kunt ervan smullen als dessert of snack. De Hortobágypannenkoeken zijn bijv. gevuld met kalfs-, varkens- of kippengehakt, gebakken met ui en opgediend met zure room.

### ZACHT ... EN PITTIG

Het Oostenrijks-Hongaarse koningshuis heeft ook heel wat culinaire uitwisseling teweeggebracht langs weerskanten van de Donau. De Hongaren hebben de gebakcultuur van de Oostenrijkers overgenomen met allerhande viennoiseries en taarten die je in de typische koffiehuisen en theesalons kunt degusteren. Zo is er de máklepény, een heerlijke (maar niet zo lichte) taart met maanzaadjes. De combinaties zoet en hartig, en zoet en zuur (met augurkjes, paprika's en andere ingelegde groenten) geven de Hongaarse keuken zijn verfijnde karakter. De wouden staan vol met de mooiste champignons en het Balatonmeer (ook wel de 'Hongaarse zee' genoemd in de volksmond) bulkt van de snoekbaarzen (een grote zoetwatervis). De vlakten die doorkruist worden door verschillende rivieren zijn de ideale biotoop voor de Hongaarse grijze runderen en de mangalicavarkens. Dit majestueuze, rustieke ras zorgt voor veel vlees, waarmee een waaier aan charcuterie en worsten gemaakt wordt. De Hongaren zijn dan ook erg trots op hun spek, salami en worsten. En dan is er nog de ganzenlever en de mythische (zalig zoete!) Tokajwijn.

### URBAN EN MODERN

Terwijl het land zweert bij de gastronomische cultuur die je in heel wat brasseries kunt proeven, krijgt in Boedapest ook de kosmopolitische fusionkeuken voet aan de grond. De stad wordt wel eens omschreven als het nieuwe Berlijn. Verschillende stadsdelen leven op het ritme van de jongeren, straatmuziek en streetart. Ook de Joodse wijk is fascinerend, met een wirwar aan ruïnes en steegjes waarachter prachtige binnenkoeren schuilgaan. Het perfecte decor voor trendy bars, ingericht met tweedehandsmeubelen, graffiti en reuzenfresco's, en etnisch geïnspireerde *foodtrucks*. Maar zelfs in die buurten vind je barack pálinka, de nationale sterke drank op basis van abrikozen.

## GOULASH

⌚ 20 MIN + 2 U KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK  
🍷 €€€ 🍴 4 PERS.



872 kcal per portie  
Vetten: 39 g - Koolhydraten: 52 g  
Vezels: 11 g - Eiwitten: 74 g



- 1 kg rundstoofvlees 1ste keuze
- 100 g gerookte spekblokjes
- 2 groene paprika's
- 1 rode paprika
- 700 g uien
- 1 blik gepelde tomatenblokjes (400 g)
- 1 klein blikje tomatenconcentraat (70 g)
- 800 g vastkokende aardappelen
- 2 el bloem
- 5 dl water
- 2 dl rode wijn
- 1 l rundsbouillon Fundo
- 5 el olijfolie
- 4 el eendenvet
- 5 verse teentjes knoflook
- 1 kruidentuiltje
- 2 el paprikapoeder
- 2 kl komijn
- Peper en zout

1 Snijd het vlees in grote blokjes. Haal de blokjes door de bloem en bak ze rondom goudbruin op een hoog vuur, in een grote stoofpan met het eendenvet en de olie. Kruid met peper en zout.

2 Snipper intussen de uien en pel de hele teentjes knoflook. Ontpit de paprika's en snijd ze in reepjes. Voeg alles in de stoofpan toe, samen met de spekblokjes, de komijn en het paprikapoeder. Fruit 5 min. Voeg de tomaten, de wijn, het water, de bouillon, het tomatenconcentraat en het kruidentuiltje toe. Breng aan de kook, zet het deksel op de pan en laat 1 u op een zacht vuurtje sudderen.

3 Schil de aardappelen en snijd ze in 4. Doe ze ook in de stoofpan en laat nog 1 u zonder deksel sudderen.

4 Breng verder op smaak en dien warm op.

**Tip** Goed om te weten: hoe roder de paprika, hoe minder pikant hij is!



Heb je nog wat over?  
Zoals alle stoofpotjes is  
goulash de tweede dag nog  
beter. Dus waarom serveer je  
'm dan niet met wat  
verse pasta erbij?  
#lesswaste

**GOULASH**

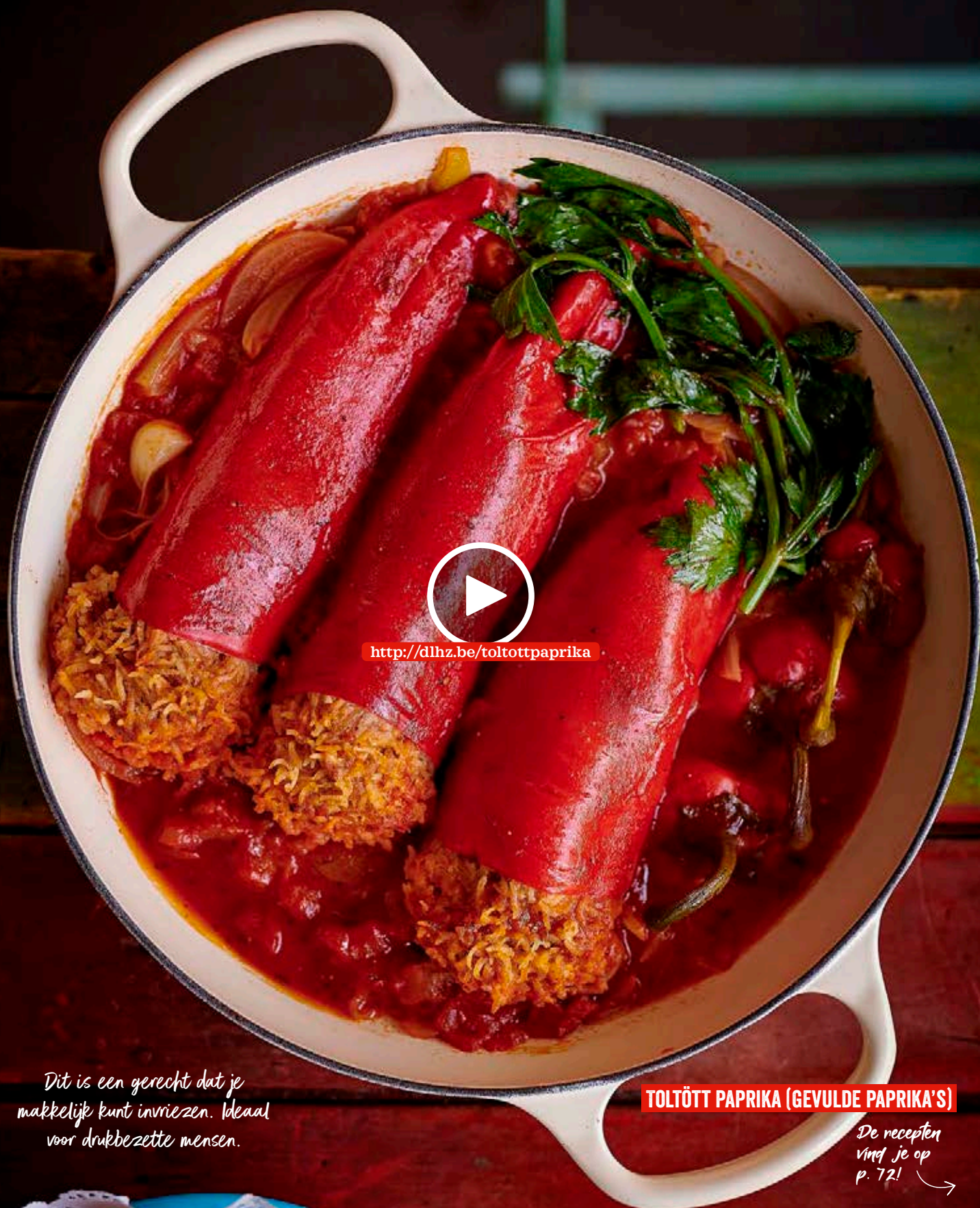


*Maak je maaltijd compleet met  
een paar plakjes mangalicaham  
of gebakken spekjes.*



**WINTERSE SOEP MET CHAMPIGNONS**





*Dit is een gerecht dat je makkelijk kunt invriezen. Ideaal voor drukbezette mensen.*

### **TOLTÖTT PAPRIKA (GEVULDE PAPRIKA'S)**

*De recepten vind je op p. 72!* →



Hiervoor kun je bijv. de overschotjes  
van je zondags varkensvlees,  
kaltsvlees of kip gebruiken.  
#lesswaste



**PANNENKOEKEN UIT HORTOBÁGY**

Het recept  
vind je op  
p. 72! →



*Hier past een Weense koffie bij  
of een thee in Russische stijl.*



<http://dlhz.be/taartmetmaanzaadjes>

**MÁKLEPÉNY (TAART MET MAANZAADJES)**

**EXCLUSIEF RECEPT OP DELHAIZE.BE**





## WINTERSE SOEP MET CHAMPIGNONS

⌚ 20 MIN + 30 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 20 g - Koolhydraten: 20 g  
Vezels: 9 g - Eiwitten: 8 g



- 750 g bruine champignons
- 150 g champignons 'Gastronomische mix' bio
- 2 uien
- 1 citroen
- 3 el bloem
- 4 el zure room
- 1 l groentebouillon Fundo
- 60 g boter
- 1 bussel dille
- 2 teentjes knoflook
- 1 kl paprikapoeder
- Peper en zout

- 1 Hak de uien en de knoflook heel fijn. Fruit ze op een zacht vuurtje, in een kookpot met  $\frac{2}{3}$  van de boter, de helft van de gehakte dille en het paprikapoeder.
- 2 Snijd de bruine champignons in fijne plakjes en doe ze ook in de kookpot. Fruit ze 2 min en bestuif ze dan met bloem. Meng 2 min, besprenkel met de groentebouillon, breng aan de kook en laat 30 min op een heel zacht vuurtje pruttelen.
- 3 Snijd de grote champignons van de gastronomische mix in stukken en verwijder de steeltjes van de kleinere. Fruit ze op een vrij hoog vuur, in een braadpan met de rest van de boter. Kruid met peper en zout.
- 4 Voeg het sap van de citroen toe en breng de soep verder op smaak. Verdeel over de borden en werk elk bord af met 1 el zure room, de gebakken champignons en de rest van de gesnipperde dille. Serveer heel warm.

## TOLTÖTT PAPRIKA (GEVULDE PAPRIKA'S)

⌚ 20 MIN + 50 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 43 g - Koolhydraten: 61 g  
Vezels: 5 g - Eiwitten: 31 g



- 500 g biovarkensgehakt
- 1 ei
- 4 grote zoete puntpaprika's Ramiro
- 2 uien
- De blaadjes van 2 selderstengels
- 1 blik gepelde tomatenblokjes (400 g)
- 200 g basmatirijst
- 1 l water
- 50 g boter
- 2 takjes tijm
- 2 takjes peterselie
- 4 verse teentjes knoflook
- 2 el paprikapoeder
- Peper en zout

- 1 Fruit de gehakte uien, de tijm, de peterselie en de hele gepelde teentjes knoflook op een zacht vuurtje, in een grote sauteerpan met de gesmolten boter.
- 2 Meng het varkensgehakt met het ei, de rijst, het paprikapoeder, peper en zout. Snijd een hoedje uit de paprika's, vul ze met de bereiding en leg ze op de uien. Voeg de tomaten, de selderblaadjes, het water en de hoedjes van de paprika's toe. Kruid met peper en zout. Zet het deksel op de pan en laat 50 min op een zacht vuurtje sudderen.
- 3 Dien heel warm op. Je kunt eventueel de saus wat laten inbinden op een hoog vuur.



### CHÂTEAU PLANÉY-DE-LA- CROIX

Frankrijk -  
Bordeaux

De Haut-Médoc bestrijkt ten noorden van de stad Bordeaux 4.682 ha wijngaarden. Haut-Médocwijn staat voor volle rode wijnen met toetsen van braam- en aalbes, stevige tannines en fraaie houttoetsen.



### FAUSTINO V RESERVA

Spanje - Rioja

Bodegas Faustino is een van de meest uitzonderlijke wijnhuizen in de Riojastreek. Samenspel van mooi geïntegreerde intense aroma's met een vleugje zacht fruit en een hint eikenvat. Al bij al een verrassend evenwichtige wijn.

## PANNENKOEKEN UIT HORTOBÁGY

⌚ 30 MIN + 2 U KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK

💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 52 g - Koolhydraten: 57 g  
Vezels: 3 g - Eiwitten: 45 g



- 500 g varkensspiering
- 100 g gerookte spekblokjes
- 1 tomaat
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 el expressbindmiddel voor witte sauzen
- 1 dl zure room
- 5 dl water
- 1 el olijfolie
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn
- 4 takjes bladpeterselie
- 1 el paprikapoeder
- Peper en zout

### Voor de pannenkoeken:

- 2 eieren
- 240 g zelfrijzende bloem
- 5 dl melk
- 5 el olijfolie
- Peper en zout

- 1 Fruit de spekblokjes op een zacht vuurtje, in een sauteerpan met de olijfolie. Voeg de spiering in blokjes toe, zodra het spek braadvet vrijgeeft, en bak het vlees op een hoog vuur goudbruin, met de tijm en de rozemarijn. Haal het vlees uit de sauteerpan en fruit er de gesnipperde ui, de ontpitte paprika in reepjes, de tomaat in grote blokjes en het paprikapoeder 5 min in, op een vrij hoog vuur. Doe het vlees terug in de sauteerpan, giet er het water bij, zet het deksel op de pan en laat 2 u op een zacht vuurtje sudderen.
- 2 Maak de pannenkoeken: los de bloem beetje bij beetje in de melk op. Voeg de eieren en de helft van de olijfolie toe. Kruid met peper en zout. Bak 8 pannenkoeken met de rest van de olijfolie.
- 3 Laat het vlees uitlekken, zodra het gaar is, en giet het braadvocht in een steelpan. Verkruiemel de stukken spiering grof, bevochtig ze met een beetje saus en houd warm. Voeg het expressbindmiddel toe in de steelpan en breng aan de kook. Giet er de room bij en breng verder op smaak met peper en zout.
- 4 Warm de pannenkoeken op en verdeel de vulling over het midden van elke pannenkoek. Rol de pannenkoeken op of plooi ze tot pakketjes. Overgiet ze met saus, werk ze af met peterselie en serveer.

**Tip** Voor een snellere versie, vervang je de spiering door varkens-, runds- of kippengehakt: stoof het gehakt gewoon met de groenten en laat alles 15 min sudderen.





OUDENDIJK PUBLIREPORTAGE



### KAAS #1 OUDENDIJK OUD

*Lekker met Delhaize roggebrood*

**RIJPING** 12 maanden  
**KLEUR** Donkergeel  
**SMAAK** Pikant en pittig



### KAAS #2 OUDENDIJK BELEGEN

*Lekker met Delhaize boerenbrood*

**RIJPING** 5 maanden  
**KLEUR** Goudgeel  
**SMAAK** Vol en romig



### KAAS #3 OUDENDIJK JONG

*Lekker met Delhaize sandwiches*

**RIJPING** 5 weken  
**KLEUR** Lichtgeel  
**SMAAK** Zacht en fris

## Voor jou uitgetest: 6 OUDENDIJK KAZEN

OUDENDIJK IS DE REFERENTIE IN NOORD-HOLLANDSE KAAS, HANDIG VERPAKT IN 2 LAAGJES VAN 3 SNEETJES. DEZE KAZEN ZIJN UNIEK DOOR HUN AMBACHTELIJKE BEREIDING EN RIJPING OP HOUTEN PLANKEN. ZE WORDEN GEMAAKT MET ZORG VOOR DE KOEIEN, BOEREN EN DE PLANEET.



### KAAS #4 OUDENDIJK JONG LIGHT

*Lekker met Delhaize 6-granenbrood*

**RIJPING** 5 weken  
**KLEUR** Lichtgeel  
**SMAAK** Zacht en licht



### KAAS #5 OUDENDIJK KOMIJN

*Lekker met Delhaize herbakken brood*

**RIJPING** 5 weken  
**KLEUR** Geel met spikkels  
**SMAAK** Lekker kruidig



### KAAS #6 OUDENDIJK MOSTERD

*Lekker met Delhaize Ardeens brood*

**RIJPING** 5 weken  
**KLEUR** Geel met spikkels  
**SMAAK** Lekker pittig

JE ONTDEKT DE KAZEN VAN OUDENDIJK IN DE ZUIVELAFDELING VAN JE FAVORIETE DELHAIZE.



**Knorr**  
SINCE 1838

Breng je gerechten op smaak  
met een druppel bouillon



**NIEUW**

**GENIET VAN HET  
KOKEN MET KNORR**

Ontdek meer recepten  
op [www.knorr.be](http://www.knorr.be)





# Zelfgemaakte BOUILLON



DEZE KLASSIEKERS  
KUNNEN NIET ZONDER  
BOUILLON

→ Soep  
Pot-au-feu  
.....  
Chowder  
Lamsnavarin  
.....  
Fabada  
Dahl  
.....  
Kedgerie  
Risotto

## Meer smaak? Extra stap!

Doe hetzelfde voor een rijke, bruine groentebouillon maar kleur de groenten eerst in een pan met een beetje boter of olijfolie. Laat vervolgens 1 u koken in plaats van 2 uur.

## Step by step KIPPENBOUILLON



Vetten: 1g - Koolhydraten: 2g  
Vezels: 0g - Eiwitten: 1g



**1** Doe 1 kip in een stoofpan, samen met 800 g groenten in stukken, 1 kruidentuijtje, ½ el zwarte peperbollen en zout.



**2** Overgiet met water, breng aan de kook en laat 2 u pruttelen. Verwijder af en toe het schuim en voeg indien nodig water toe, zodat alles ondergedompeld blijft.



**3** Filter de bouillon en leg een vel keukenpapier op de oppervlakte om hem te ontvetten. Je kunt ook het vet een paar uren in de koelkast laten stollen en het dan gewoon verwijderen.



**Tip** Gebruik de bouillon als basis voor je favoriete soep en sauzen. En de kip? Pluk het vlees van de malse kip en gebruik het als garnituur in je groentesoep, of maak er klassieke vol-au-vent mee.



## 3 variaties op groente- bouillon

1

### Paddenstoelen

Je hebt zelfs geen andere groenten nodig om een intense paddenstoelenbouillon te maken. Gewoon even je champignons fijnhakken, stoven en blussen met water. Laat 20 min sudderen met een kruidentuiltje. Breng op smaak met peper en zout.

2

### Peulen & venkel

Je erwtenpeulen? Die belanden niet op je mesthoop, maar in je soep. Samen met venkel vormen beide groenten de basis van risi e bisi: Venetiaanse rijst met erwten.

3

### Shiitake & miso

Een combinatie van gedroogde paddenstoelen en miso is de ideale basis voor (oosterse) soep en noedels.

*Voor een hartige boost kun je naast zout één van de volgende smaakmakers toevoegen: sojasaus, de korst van de parmigiano die je daarnet nog wou weggooien (#lesswaste!), linzen, shiitake of een kwakje Marmite.*

## VOOR MEER BOUILLONRECEPTEN

Surf naar  
[www.delhaize.be/recepten](http://www.delhaize.be/recepten)



## #TAKEITEASY



### My Menubouillongroenten

Maak in een handomdraai bouillon met dit verspakket van My Menu by Delhaize Extra. Snijd de groenten fijn en bak ze zachtjes in olijfolie. Voeg 1 l water en kruiden toe, breng aan de kook en laat ± 30 min zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout en zeef de bouillon. Daarna is je verse bouillon klaar voor gebruik.



## BOUILLON: DE BASIS

Elke hobbykok weet het: de beste bouillon maak je zelf. Het enige dat je nodig hebt is een beetje tijd en wat restjes. Restjes? Yep, gewoon de restjes uit je koelkast. Afhankelijk van het type bouillon kun je verschillende groenten uit de groentelade van je koelkast gebruiken. Mogelijke smaakmakers zijn sla, waterkers, komkommer, tomaat, rode of gele paprika, courgette, boontjes, boerenkool, paksoi, knolselder, mais en de 'poepjes' van je champignons.

## NO-GO-GROENTEN

Sommige groenten zorgen ervoor dat je bouillon niet meer helder is, zoals aardappel- en pompoen(schillen). Andere groenten zijn dan weer iets te aards, te bitter of te zwavelig van smaak. Denk bijv. aan biet (aards), witloof (bitter) of spinazie (zwavelig).

## GRAAG VLEES? #NOWASTE

Naast groente- en kippenbouillon bestaan er natuurlijk nog veel andere bouillons, zoals vis- en vleesbouillon. Klop bij je visboer aan voor visgraten en/of viskoppen (bijv. van griet, tarbot en tong) en spring bij je beenhouwer binnen voor soepvlees met been. Net zoals jij worden ze blij van #nowaste.



**Tip** Welke groenten komen in aanmerking voor je volgende verse bouillon? Check de groentelade van je koelkast en de seizoenskalender.

## WUPS!

**NOOI MEER  
VERGETEN WELKE  
GROENTEN  
THUISHOREN IN  
EEN KLASIEKE  
BOUILLON? HET  
GEHEUGENSTEUNTJE  
'WUPS' HELPT JE  
ALTIJD UIT DE NOOD.  
HET ZIJN DE EERSTE  
LETTERS VAN WORTEL,  
UI, PREI EN SELDER.**





## Jeroen De Pauw

CHEF BIJ DELHAIZE

### • Ken je ook van ...

Kookprogramma's op njam! zoals Winters grillen en Zomers tafelen. Ontwikkelde APERO: een kant-en-klare zak voor 4 personen, die bestaat uit een selectie van bits & bites en een heerlijke frisse fles voor een authentiek aperitiefmoment.  
<https://canape-apero.be>

### • Houdt van ...

Je mag me altijd wakker maken voor een pasta met gebakken boschampignons

### • Houdt niet van ...

Ossentong!

### • Favoriete chef

Gennaro Contaldo



# HELP!

## Wat doe ik met mijn restjes kaas?

Je hebt een fondue, raclette of kaas- en wijnavond georganiseerd. De wijn is op (duh!), maar van de kaas blijven er nog enkele restjes over. Weggooien of hergebruiken? Jeroen, onze chef, weet raad!

**JEROEN:** "Kaas is goud waard. Letterlijk en figuurlijk. Er komt heel wat vakmanschap en tijd kijken bij de productie. Daarnaast is het geen goedkoop ingrediënt. Reden te meer om je kaas tot op de laatste kruimel te gebruiken. En dat is niet eens zo'n gek idee, want verschillende klassieke gerechten kun je pimpen met kaas. Denk bijv. aan een omelet, een croque-monsieur, een (pasta)-saus ... Koop hier geen aparte kaas voor, maar gebruik (ingevroren) restjes kaas."

### "Kun je kaas invriezen?"

**JEROEN:** "Natuurlijk! Je hoeft je kaasrestjes niet ineens te gebruiken. Je kunt ze ook invriezen voor later. Doe dat wel in een afgesloten plastic zakje of doosje, zodat je kaas geen aroma's van andere producten overneemt en er geen ijskristallen ontstaan die de originele structuur van je kaas kunnen aantasten. Ik heb standaard een korst van parmigiano in mijn diepvries zitten. Ideaal om een vinaigrette, minestrone of risotto mee te infuseren. Het zorgt voor een lekkere zilte toets."

### "Welke kaaskorst is eetbaar?"

**JEROEN:** "Je kunt stellen dat de meeste kaaskorsten eetbaar zijn. Zeker die van zachte witschimmelkazen zoals brie en camembert. Ook van

blauwschimmelkazen mag je de korst opeten. Let wel: bij sommige kazen zit er nog een label op de korst, dus eerst kijken alvorens je enthousiast begint te smikkelen. Bij halfharde kaassoorten - zoals gouda en raclette - is het niet de bedoeling dat je de korst verorbert. Die kazen hebben vaak een plastic-achtige coating, die voorkomt dat de kaas uitdroogt tijdens de rijping. De kaaskorst onder dat plastic laagje is wél eetbaar."



## 3 snelle recepten met restjes kaas

**CRISPELLE:** Italiaanse pannenkoek waarin je allerhande restjes smeuge Italiaanse kaas kwijt kunt.

**CACIO E PEPE:** klassieke spaghetti met olijfolie, restjes pecorino en zwarte peper. *E tutto!*

**MAC'N CHEESE:** wordt normaal gemaakt met cheddar, maar is ook lekker met andere afsmakende kaas zoals raclette.





Smaakvol elke dag!

# Spaar\* & KRIJG TOT €10 TERUGBETAALD!

ACTIE GELDIG T.E.M. 31/08/2020

## HOE DEELNEMEN:

- 1/ Koop bij Delhaize t.e.m 31/08/2020 de deelnemende producten\*.
- 2/ Neem deel en ga naar **WWW.ENTREMONT-WIN.BE** vóór 31/08/2020 en volg de instructies.
- 3/ Neem een foto van uw hele kassaticket met aankoopdatum ,het/de aangekochte product(en) omcirkeld en upload de foto.



2 PRODUCTEN\*  
= 1,50 €

6 PRODUCTEN\*  
= 7 €

4 PRODUCTEN\*  
= 3,5 €

8 PRODUCTEN\*  
= 10 €



NEEM DEEL EN GA NAAR **WWW.ENTREMONT-WIN.BE**

\*Bij aankoop van deelnemende producten :EntreMont Emmental geraspte kaas 3x70g, 300g, Spécial gratin 180g, Spécial Pasta 180g, Emmental sneetjes 150g, Emmental portie caractère 220g, Dégustation portie 250g, Comté portie 200g.

Actie geldig enkel in België en GH Luxemburg. Terugbetaling (overeenkomend met het bereikte bedrag) op uw IBAN binnen de 6 weken na ontvangst van de betreffende aanvraag.



# ETEN BEWAREN

## is liefde vragen

De Belg gooit gemiddeld  
15 à 25 kg voedsel per jaar weg.  
En daar willen we iets aan  
doen. Jij ook? Daarom doen  
we je 5 technieken aan de hand  
om je eten beter te bewaren.  
#lesswaste #moretaste

LABEL ALLES WAT  
JE BEWAART,  
ZODAT JE PRECIËS  
WEET **HOE LANG** JE  
HET KUNT BEWAREN.





## Koelen

**Bewaartijd:**  
2 à 3 dagen

**Ideale  
temperatuur:**  
4°C

**Voordeel:**  
onmiddellijk  
beschikbaar

### Vuistregel

Restjes kun je 2 à 3 dagen in de koelkast bewaren in een afgesloten potje/zakje. Voor andere producten check je de datum op de verpakking.

### De populairste gekoelde producten van Delhaize:

zuivel, gebak, kant-en-klare groenten ...

## Invriezen

**Bewaartijd:**  
3 à 9 maanden

**Ideale  
temperatuur:**  
-18°C

**Voordeel:**  
grote(re)  
hoeveelheden

### Vuistregel

Bewaar rauwe producten (zoals gehakt en kip) 3 maanden, bereide producten 6 maanden en groenten en fruit tot 9 maanden.

**De populairste diepvriesproducten van Delhaize:** kant-en-klare groenten, maaltijden ... en ijsjes!

## Fermenteren

**Bewaartijd:**  
max. 1 jaar

**Ideale  
temperatuur:**  
kamertemperatuur

**Voordeel:**  
extra smaak

### Vuistregel

Je kunt op verschillende manieren fermenteren. Het basisprincipe? Als je een starter (bijv. gist of bacteriën) toevoegt aan voedsel en deze een tijdje in bepaalde omstandigheden houdt, ben je aan het fermenteren.

**De populairste gefermenteerde producten van Delhaize:** yoghurt, kaas, kombucha, bier ...

## Steriliseren

**Bewaartijd:** jaren

**Ideale temperatuur:**  
kamertemperatuur

**Voordeel:** goedkoop

**Vuistregel:** voedsel steriliseren gebeurt door hoge verhitting, die varieert van product tot product. Erna wordt het product lucht- en/of lichtdicht bewaard in brik, blik of glas.

**De populairste gesteriliseerde producten van Delhaize:** groenten en fruit in blik of glas.

## Sous vide garen

**Bewaartijd:** x 2 in koelkast of diepvries

**Voordeel:** geen smaakverlies.  
Integendeel ...

**Vuistregel:** gebeurt meestal door professionals, maar er zijn ook thuisvacuümapparaten.

**De populairste vacuüm-producten van Delhaize:** de sous-videmaaltijden van bekende Belgische chefs (zie p. 82)!

Ontdek onze nieuwe  
vacuümverpakte  
bereide gerechten op de  
volgende pagina!



## FAQ

### Wat is de 2-urenregel?

Net zoals je na de vijfsecondenregel niets meer van de grond mag eten (of dat is toch wat we onze kinderen wijsmaken), is het afgeraden om restjes na 2 uur op kamertemperatuur opnieuw te koelen of in te vriezen om later op te eten. Hoezo? Wel, na  $\pm 2$  uur kunnen er zoveel bacteriën gevormd zijn dat we het kliekje niet langer als veilig mogen beschouwen.

### Goed om te weten

Bacteriën ontwikkelen zich uitstekend tussen 30 en 40°C. Sommige bacteriën verdubbelen zich bij deze temperatuur zelfs elke 20 minuten. Ze kunnen zich ook vermenigvuldigen op lagere of hogere temperaturen. En daarom moeten we bederfbare voeding - zoals restjes - bewaren in de koelkast, idealiter op 4°C.



# 3 voordelen VAN SOUS-VIDE GAREN

Sinds kort vind je bij Delhaize nieuwe kant-en-klare maaltijden die sous-vide zijn gegaard. De voordelen van deze kooktechniek? We sommen er 3 op!

3

## Lekker sappig

Aangezien de ingrediënten vacuüm verpakt zijn in een speciale zak, gaat er tijdens het gaarproces geen druppeltje vocht verloren. En dat komt goed uit bij ingrediënten die anders snel uitdrogen, zoals kip en vis.

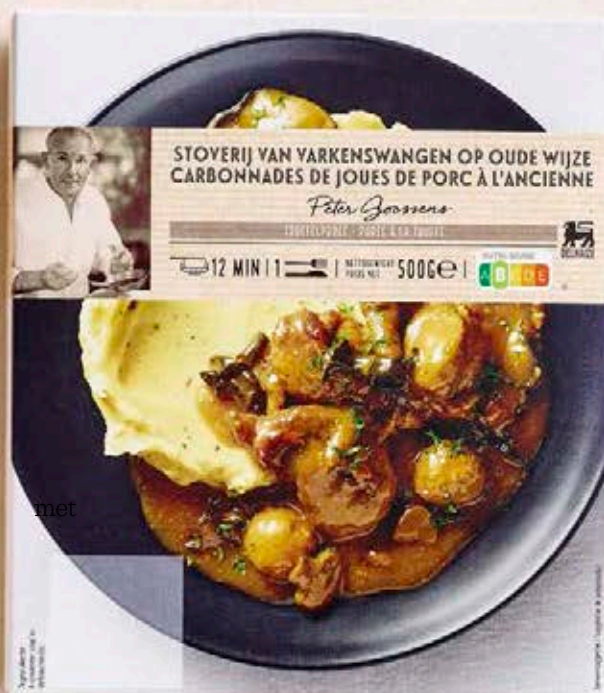
**Tip** Je kunt ervoor kiezen om je ingrediënten nog kort te bakken in de pan (na het waterbad) voor een goudbruin korstje.

1

## Metten is weten

Aangezien jij de temperatuur precies kunt instellen, kun je de exacte gaartijd bepalen én optimaliseren. Ideaal voor de culinaire pietje- en petra-precies.

**Tip** Je kunt de temperatuur automatisch instellen met je sous-vide-apparaat of een keukenthermometer (die je in je pot water laat glijden).



← Het stoofvlees van Peter Goossens is om vingers en duimen af te likken. In deze luxe versie gebruikt de chef malse varkenswangetjes, gehaktballetjes, boschampionns en Petrus Oud Bruin bier. En de puree? Die is op smaak gebracht met truffel ... Mmm!

2

## Boordevol smaak

Er gaat geen vocht (zie voordeel 3) noch smaak verloren. Integendeel, je kunt extra smaakmakers toevoegen om de smaak van je basisingrediënt te versterken zoals peper, (een beetje) zout, kruiden, specerijen, groenten en (olijf)olie.

**Tip** De beste puree wordt sous-vide gemaakt met aardappel, boter, (karne)melk, peper, zout en een vleugje nootmuskaat.

**Wil je  
proeven?**

**TRAITEURAFDELING**

Ontdek ons nieuwe gamma driersterrenmaaltijden.

**#HALLOGOEBEZIGERS**

Houd onze 1+1-promo in het oog en vul zo je koelkast en voorraadkasten!





# ProActiv®

START 2020 MET GOEDE VOORNEMENS  
EN VERLAAG UW  
CHOLESTEROL



30g

dagelijks  
aanbevolen  
hoeveelheid

Becel ProActiv bevat plantensterolen die actief de cholesterol verlagen.

IN SAMENWERKING MET

BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA VZW




\* De inname van 30g ProActiv per dag verlaagt uw cholesterol met 7-10% in 3 weken.

Becel ProActiv is een margarine verrijkt met plantensterolen waarvan een dagelijkse inname van 1,5 -2,4g plantensterolen in het licht van een gezonde voeding en levensstijl de bloedcholesterol met 7-10% kan verlagen in 2 à 3 weken. Een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed vormt een risicofactor voor de ontwikkeling van cardiologische aandoeningen. Daarnaast bestaan er ook andere risicofactoren die belangrijk zijn om op te volgen. Dit product is niet geschikt voor personen met een gezond cholesterolniveau. Bekijk de bepalingen op de verpakking en op [www.verlaagcholesterol.be](http://www.verlaagcholesterol.be).



1 keer koken,

# EEN HELE WEEK SMULLEN

 IN TOTAAL  
±2u

| 5  
MAALTIJDEN

| 4  
PERS.



*Maandag*

IBERICOVARKENSGEBRAAD MET GROENTEN  
EN GEROOSTERDE KRIELTJES

*Dinsdag*

BALLETJES IN TOMATENSAUS MET OLIJVEN,  
GEBAKKEN RIJST MET BLOEMKOOL



*Meal prep* is een handige manier om tijd te winnen en toch lekker en evenwichtig te eten! Het principe is eenvoudig: 's zondags maak je een hele rits gerechten en ingrediënten klaar, zodat je door de week minder tijd in de keuken spendeert.



**Woensdag**

**CURRY VAN KIP MET LINZEN**

**Donderdag**

**GRATIN VAN BLOEMKOOL  
MET RUCOLACRUMBLE**

**Vrijdag**

**GEPANEERDE SKREI, PREISTOEMP  
EN KOKOSSAUS**



# KLAAR, START, PREPPEN MAAR!

## MIJN BOODSCHAPPENLIJSTJES

### INGREDIËNTEN VAN DE VERSAFDELING

- 2 gebraden Ibericovarkensfilet (± 750 g)
- 600 g varkens- en kalfsgehakt zonder kruiden
- 400 g kippengehakt
- 700 g skrei (of kabeljauwhaasje)
- 2 eieren
- 1 bussel prei
- 1 paksoi
- 650 g biowortelen
- 2 bloemkolen
- 1 bussel lente-uien
- 100 g rucola
- 2 kg uien
- 1 citroen
- 4 limoenen
- 150 g groene olijven Bella Di Cerignola
- 80 g zongedroogdetomatentapenade
- 1,6 kg bloemige aardappelen
- 800 g krieltjes
- 40 g hazelnoten
- 300 g parmigiano
- 2,5 dl room
- 2,2 dl verse bruine kalfsfond
- 150 g boter
- 1 bussel koriander
- 1 bussel Thaise basilicum
- 6 takjes tijm
- 6 takjes rozemarijn
- 6 takjes oregano
- 5 cm gember
- 1 citroengrassstengel
- 1 rode peper

### INGREDIËNTEN VAN DE AFDELING KRUIDENIERSWAREN

- 5 blikken gepeldetomatenvlokjes bio (5 x 400 g)
- 250 g blonde biolinnen
- 1 l kokosmelk
- 240 g basmatirijst
- 200 g havervlokken
- 100 g panko
- 4 dl olijfolie
- 7 el komijnpoeder
- 4 el korianderpoeder
- 5 el kurkuma
- Cayennepeper
- Fleur de sel
- Peper en zout

\* Tenzij anders aangegeven, moeten alle bereidingen in luchtdichte potten bewaard worden. Laat steeds goed afkoelen, sluit de pot en zet in de koelkast of in de diepvriezer.

❶ Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook ze 20 à 25 min in kokend water en giet ze af.

❷ Kook de linzen volgens de instructies op de verpakking. Haal de pan van het vuur en zet het deksel op de pan.

❸ Houd 8 uien apart. Snipper de rest fijn en fruit ze 15 min op een zacht vuurtje, in een grote braadpan met 4 el olijfolie. Kruid met peper en zout.

❹ Breng een heel grote kookpot water aan de kook. Kook er de verschillende groenten apart in en haal ze er telkens uit met een schuimspaan. Prei: verwijder het groen, snijd de prei in 3 en vervolgens middendoor, in de dikte. Kook ze 10 min en laat ze schrikken in ijskoud water. Doe de helft van de prei in een luchtdichte pot en houd de rest apart.

❺ Verwijder het uiteinde van de paksoi, snijd hem in 2 en dompel het wit in de kookpot. Voeg het groen na 2 min toe en laat nog 2 min koken. Laat de paksoi schrikken in ijskoud water. Doe hem in een luchtdichte pot.

❻ Snijd de wortelen overlangs in 2 en vervolgens in stukken. Kook ze 10 min in het kokende water. Giet ze af en laat ze schrikken onder koud water. Doe de helft van de wortelen in de pot met de prei en zet in de koelkast\*. Doe de andere helft in de pot met de paksoi.

❼ Verwijder de bladeren van de bloemkolen, snijd ze lichtjes in en snijd het dikste deel van de nerven middendoor. Kook ze 4 min in het kokende water en laat ze schrikken in ijskoud water.

❽ Verdeel de bloemkolen in kleine roosjes, kook ze 10 min in het kokende water en laat ze schrikken in ijskoud water. Meng de bloemkoolroosjes met de gekookte bladeren. Doe ¼ van dit mengsel in de pot met de paksoi en de wortelen\*. Zet in de koelkast. Meng de rest met de gebakken uien en verdeel in 2 porties\*. Bewaar één portie in de koelkast en de andere in de diepvriezer.

❾ Plet de aardappelen met de boter en 1 dl olijfolie. Verdeel in 2 porties. Meng de helft van de apart gehouden prei met 1 portie puree. Doe het mengsel in een luchtdichte pot, bedek met de rest van de prei\* en bewaar in de diepvriezer.

❿ Meng de andere portie puree met de helft van de gehakte rucola\*. Bewaar in de diepvriezer.

⓫ Fruit 4 gesnipperde uien in een stoofpan, met 4 el olijfolie, 2 el komijn en het korianderpoeder. Voeg na 5 min het kippengehakt toe en fruit tot alles goudbruin

is. Voeg 2 blikken tomaten, de kurkuma, cayennepeper (naar eigen smaak) en de helft van de kokosmelk toe. Laat 15 min sudderen. Rasp de gember en pers met de vingers het sap uit de pulp. Voeg het sap van de citroen en van de gember toe in de stoofpan, samen met de uitgelekte linzen\*. Zet in de koelkast.

⓬ Fruit 4 gesnipperde uien in een brede stoofpan, met 4 el olijfolie en 4 el komijn. Voeg na 5 min 3 blikken tomaten in blokjes, cayennepeper en de groene olijven toe. Laat 25 min sudderen. Hak de lente-uien en de helft van de verse koriander fijn. Meng ze met het varkens- en kalfsgehakt, 1 el komijn, peper en zout. Vorm balletjes en leg ze in de saus. Zet het deksel op de pan en laat 10 min sudderen\*. Zet in de koelkast.

⓭ Kook de helft van de rijst volgens de instructies op de verpakking. Zet in de koelkast.

⓮ Verwarm de oven voor op 200°C. Bedek de ovenplaat met bakpapier en schik er de gehalveerde krieltjes op, met de snijkant naar onder. Besprenkel met 2 el olijfolie en schuif ze 15 min in de oven. Doe ze in een luchtdichte pot met 2 takjes tijm, oregano en rozemarijn\*. Zet in de koelkast.

⓯ Pluk de blaadjes van 2 takjes tijm, oregano en rozemarijn. Mix de kruiden en de zongedroogde tomatentapenade met een staafmixer. Doe de helft in een potje, sluit en zet in de koelkast. Verdeel de rest over 1 varkensgebraad, leg er het andere gebraad bovenop en voeg 2 takjes tijm, oregano en rozemarijn toe. Bind alles samen met keukengaren en schroei 5 min per kant op een vrij hoog vuur dicht, in een stoofpan met 2 el olijfolie. Zet het deksel op de pan en laat nog 15 min op een zacht vuurtje garen\*. Zet in de koelkast.

⓰ Meng de andere helft van de grofgehakte rucola met 2 el olijfolie, 200 g geraspte parmigiano, de havervlokken en de panko. Bedek een ovenplaat met bakpapier, verdeel er het mengsel over en bak 8 min goudbruin, op 200°C. Laat volledig afkoelen en bewaar in een luchtdichte pot op kamertemperatuur.

⓱ Snijd de hele rode peper en de citroengrassstengel door. Ontpit de rode peper. Giet de rest van de kokosmelk in een luchtdichte pot. Voeg het sap van 2 limoenen, de rode peper, de citroengrassstengel en 1 el olijfolie toe\*. Bewaar in de diepvriezer.

⓲ Snijd de vis in 4 porties, doe ze in een luchtdichte pot, voeg 1 limoen in schijfjes toe en besprenkel met 4 el olijfolie\*. Bewaar in de diepvriezer.



# Maandag

## Ibericovarkensgebraad met groenten en geroosterde krieltjes



ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP  
[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)

⌚ 5 MIN + 15 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Verwarm de oven voor op 160°C. Meng de krieltjes met fleur de sel en schik ze in een grote ovenschaal, rond het gebrad. Voeg de groenten toe (wortelen en prei). Meng de bereiding op basis van tomatentapenade met de verse kalfsfond. Besprenkel er alle ingrediënten mee en schuif 15 min in de oven. Verwijder het keukengaren van het gebrad, snijd het vlees in sneetjes en serveer heel warm.



Vetten: 23 g - Koolhydraten: 41 g  
 Vezels: 9 g - Eiwitten: 54 g





# Dinsdag

Balletjes in tomatensaus met olijven,  
gebakken rijst met bloemkool



ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP  
[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



⌚ 10 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Warm de balletjes op een zacht vuurtje op. Verwarm 4 el olijfolie in een grote braadpan op een hoog vuur en fruit er de rijst in, samen met de mix van uien, bloemkool en bloemkoolbladeren. Breng verder op smaak en serveer.



Vetten: 48 g - Koolhydraten: 68 g  
Vezels: 11 g - Eiwitten: 39 g





# Woensdag

Curry van kip  
met linzen



ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP  
[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



⌚ 15 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Kook 240 g basmatirijst volgens de instructies op de verpakking. Warm de curry op een zacht vuurtje op met de groenten (paksoi, wortelen en bloemkool) of warm de groenten afzonderlijk op, in de stoomoven of in de microgolfoven. Werk af met verse koriander en serveer heel warm.



**LAAT DE RUCOLAPUREE EN HET MENGSEL VAN UIEN, BLOEMKOOI EN BLOEMKOOBLADEREN LANGZAAM IN DE KOELKAST ONTDOOIEN VOOR DE VOLGENDE DAG.**



Vetten: 31 g - Koolhydraten: 93 g  
Vezels: 24 g - Eiwitten: 43 g





# Dondendag

Gratin van bloemkool met rucolacrumble

ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP  
[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



⌚ 10 MIN + 30 MIN KOOKTIJD 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Verwarm de oven voor op 180°C. Verdeel de rucolapuree over de bodem van een ovenschaal. Bedek ze met het mengsel van uien, bloemkool en bloemkoolbladeren. Klop de eieren los met de room, 100 g parmigiano, peper en zout. Overgiet er de groenten mee, bedek ze met de helft van de crumble waaraan je grofgehakte hazelnoten hebt toegevoegd en bak 30 min goudbruin in de oven.



**LAAT DE VIS, DE PREISTOEMP EN DE KOKOSSAUS LANGZAAM  
IN DE KOELKAST ONTDOOIE VOOR DE VOLGENDE DAG.**



900  
KCAL  
PORT

Vetten: 61 g - Koolhydraten: 49 g  
Vezels: 10 g - Eiwitten: 33 g





# Vrijdag

Gepaneerde skrei,  
preistoemp en kokossaus



<http://dlhz.be/gepaneerdeskreimetpreistoemp>

ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP  
[WWW.DELHAIZE.BE](http://WWW.DELHAIZE.BE)



⌚ 15 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.

Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de geoliede vis in een ovenschaal, kruid hem met peper, met zout en bedek hem met de crumble. Schuif 8 min in de oven. Warm de saus en de stoemp op een zacht vuurtje op. Breng alles verder op smaak. Werk af met limoen en Thaise basilicum. Dien heel warm op.



Vetten: 86 g - Koolhydraten: 53 g  
Vezels: 7 g - Eiwitten: 51 g





# Karola's CURRY

Een curry is een echte blijmaker. Het is snel klaar én je kunt het recept naar je hand zetten met restjes groenten, vlees, vis ... Het geheim van Karola's curry? Héééééél veel groenten en gedroogde abrikozen voor een zachtzoete toets, mmm!



## WIE IS @KAROLAS\_KITCHEN?

Karolien Olaerts omschrijft haar kookkunsten als *healthy & yummie*. Met haar gezonde gerechten verovert Karolien niet alleen de harten van haar vele socialmediavolgers. Haar blog won een prijs in de categorie Healthy tijdens de Belgian Food Blog Awards. Haar tweede boek *Elke Dag Gewoon Gezond* is nu beschikbaar! De hoofdrolspelers in haar keuken? Groenten! Volg Karolien via [www.karolaskitchen.be](http://www.karolaskitchen.be) en Instagram [@karolas\\_kitchen](https://www.instagram.com/karolas_kitchen).

*Werk de curry last minute af met je favoriete gehakte noten. Kleur ze kort in de koekenpan voor een zalig geroosterd aroma.*



## GROENTECURRY MET KURKUMA

⌚ 40 MIN 🍳 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



Vetten: 33 g - Koolhydraten: 77 g  
Vezels: 25 g - Eiwitten: 18 g



- 750 g spruitjes
- 3 grote boerenkoolbladeren
- 5 wortelen
- 2 rode paprika's
- 2 rode uien
- 1 citroen
- 8 gedroogde zachte abrikozen
- 40 g geroosterde gezouten cashewnoten
- 4 dl kokosmelk
- 240 g volkorenrijst
- 4 dl water
- 3 el olijfolie
- 1 busset koriander
- 6 teentjes knoflook
- 3 cm gember
- 1 rode peper
- 1 ½ el kurkuma
- 3 kl 'Mango Curry' Santa Maria
- 1 kl korianderpoeder
- Peper van de molen en grof zeezout

**1** Fruit de gehakte uien 5 min op een zacht vuurtje, in een stoofpan met de olie. Schil de wortelen, snijd ze in schijfjes van 5 mm, voeg ze toe en fruit nog 3 min. Voeg de paprika's in blokjes toe, samen met de geperste teentjes knoflook. Zet het deksel op de pan en laat 7 min op een zacht vuurtje pruttelen.

**2** Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.

**3** Snijd de abrikozen in dunne plakjes, pers de citroen, hak de koriandersteeltjes, schil de gember en rasp hem fijn (1 ½ el). Meng de kurkuma, de curry en het korianderpoeder 2 min met de andere ingrediënten in de stoofpan. Voeg de kokosmelk en het (warme) water toe, samen met de abrikozen, de koriandersteeltjes, de gember, het citroensap, peper en zout. Meng goed en breng aan de kook.

**4** Maak de spruitjes en de boerenkoolbladeren schoon. Snijd de spruitjes in 2. Verwijder de centrale nerf van de koolbladeren en snipper ze fijn. Voeg de spruitjes en de boerenkool toe en meng voorzichtig om alle ingrediënten volledig onder te dompelen. Zet het deksel op de pan en laat 5 à 8 min sudderen, tot de groenten gaar zijn. Breng verder op smaak.

**5** Hak de korianderblaadjes en de cashewnoten grof. Ontpit en hak de rode peper. Bestrooi er de groentecurry mee en dien heet op, met de volkorenrijst.

**Tip** Gebruik volkorenbiobasmatirijst om tijd te winnen: hij moet maar 12 min koken!

## 3 tips

### voor de goebezigers om evenwichtiger te koken

**1**

#### MIX & MATCH GROENTEN

Een volwassene moet per dag minstens 300 g groenten eten. Maar 300 g wortelen is nogal saai, niet? Combineer daarom verschillende groenten in één gerecht. Tip: in dit gerecht zitten maar liefst vijf verschillende groenten!

**2**

#### HOE KORTER, HOE BETER

Als jij je groenten kort bakt, stoomt of wokt blijven de kleur, de smaak, de bite en de vitaminen van je groenten beter bewaard. Toch koken in water? Hoe meer kookvocht je gebruikt, hoe meer vitaminen erin kunnen oplossen en hoe meer vitaminen je wegspoelt in de gootsteen.

**3**

#### KIES VOLLE GRANEN

Vervang klassieke pasta en rijst zo vaak mogelijk door de volkorenvariant. Die bevat meer vezels, waardoor je sneller een voldaan gevoel hebt. Naast pasta en rijst kun je ook kiezen voor quinoa, gerst en boekweit.



# Trend gespot:

## VOEDING VOOR UITGEHONGERD HAAR\*

**Fructis** ontwikkelde **Hair Food**: een vegan routine om je haar alle voedingsstoffen te geven die het nodig heeft. En dat dankzij **shampoos en conditioners** op basis van **98% natuurlijke ingrediënten** zoals banaan, papaya en aloë vera. Ideaal om zelfs het meest hongerige haar te herstellen, hydrateren, voeden of glad te maken.

### DE VOORDELEN VAN ...

#### BANAAN



VOEDT  
DROOG HAAR

#### ALOË VERA



HYDRATEERT  
NORMAAL HAAR

#### PAPAYA



HERSTELT  
BESCHADIGD HAAR

#### MASKER 3 IN 1:

- 1 Als conditioner
- 2 Als masker
- 3 Als behandeling zonder spoeling

### ONTDEK HET VOLLEDIGE HAIR FOOD-GAMMA:



SHAMPOO - CONDITIONER



SHAMPOO - CONDITIONER



SHAMPOO - CONDITIONER

*Word wat je eet.*

**DAT GELDT OOK VOOR JOUW HAAR.**

Haal **Hair Food** shampoo en conditioner van **Fructis** in huis en test de nieuwe natuurlijke vegan routine om je haar te voeden. Het resultaat? Je haar is (weer) mooi en blaakt van gezondheid.

\*De FRUCTIS-producten van GARNIER behoren tot cosmetica en mogen niet worden ingenomen. \*\*Geen ingrediënten van dierlijke oorsprong. \*\*\*Tot 96%, behalve voor de conditioners met papaya en aloë vera. De Fructis producten zullen vanaf 23/01 in de winkels liggen.





# FRUCTIS HAIR FOOD MENU

DE NIEUWE MANIER OM HONGERIG HAAR TE VOEDEN

*new!*



**YES VEGAN**

**YES BIOLOGISCH AFBREEKBAAR**

**YES RECYCLEERBARE PLASTIC**

**SUPER FRUITS. SUPER HAIR.**

by **GARNIER**,  
*Naturally!*



# VERLEIDELIJKE WINTERWIJNEN & -BIEREN

Winterse gerechten kun je gezellig combineren met bieren en wijnen vol hartige smaken. Ontdek snel wat we hier voorstellen.

VLEES



## BERSELLI & GERBINO 'SIGNATURE COLLECTION' CABERNET SAUVIGNON 2016

**Italië - Puglia**

Een karakteristieke cabernet met stevige tannines, vatrijping in Amerikaanse eik en intense aroma's van chocolade en vanille.

**Stoofpotjes.**

## TANK 7

Een stevig en sterk Amerikaans bier met fruitige en kruidige aroma's en een leuke toets van pompoelmoes en citrus.  
8,5 % vol. alc.  
**Rundsvlees.**

## DOURO ALTANO BIO 2016

**Portugal - Douro**

Prachtige florale aroma's, met ook rijp rood fruit. De knappe fruitige smaakstructuur mondt uit in een lange finale met een prima aciditeit.

**Stoofpotjes.**



## GEVOGELTE

## KAAS

GERARD BERTRAND  
'CAP INSULA' 2015

## Frankrijk - Languedoc

Een typische Languedoc met de GSM-blend van grenache, syrah en mourvèdre: kruidig, fruitig en met veel intensiteit.

Gevogelte.

CHABLIS PREMIER  
CRU VAILLONS 2017Frankrijk -  
Bourgogne

De wijn valt op door zijn verfijnde karakter, maar tegelijk door zijn persoonlijkheid en zijn kracht, boordevol fruit en fraîcheur.

Gevogelte.



## TONGERLO LUX

Authentiek Belgisch abdijbier met hergisting op fles. De eerste aanzet is zijdezacht en mondt uit in een volle smaak, met een lichtdroge afdrank.

6,5 % vol. alc.

Gevogelte.

CHÂTEAU  
'CONSTELLATION'  
FENDANT DU VALAIS  
2018

## Zwitserland

Een wijn met subtiele aroma's van lindebloesem en mango, terwijl de smaak levendig is en doortrekt in de opvallend lange afdrank.

Gratin en raclette.



## DELTA IPA

Een bier met verrassende toetsen van lychee en passievrucht. De saisongist en de frisse bitterheid maken er een pittig glas van.

6,5 % vol. alc.

Gratinschotels.

PHILIPPE VIALLET  
ROUSSETTE DE  
SAVOIE 2018

## Frankrijk - Savoie

Deze uitzonderlijke wijn is tegelijk droog, vet en soepel, maar toch met een hoge aciditeit. Typische aroma's van violetsnoepjes.

Gratin en raclette.





# DE SAVOYSE WIJNEN VAN PHILIPPE VIALLET

Het is een officieuze traditie om in de winter wijn te drinken uit de bergen. En als de wijnen van een wijnbouwer komen met het talent van Philippe Viallet, dan kunnen wij ons daar helemaal in vinden!

De Savoye staat vooral bekend om zijn skigebieden, maar deze Alpenstreek verrast je ook met zijn adembenemende landschappen, tradities en uitzonderlijke streekproducten. De bergachtige regio blinkt ook uit met zijn wijnen. En om je de beste wijnen uit de Savoye te bieden, koopt Delhaize al 30 jaar bij Philippe Viallet. Hij is een telg van een rasechte wijnbouwerfamilie en produceert verschillende topwijnen uit de streek. Je moet niet lang met hem babbelen om te begrijpen dat hij een joviale Savoyaard is met een passie voor zijn streek en zijn wijn. Hij is bovendien echt begaan met ecologische vraagstukken. Hij houdt van tradities maar beoefent doordachte landbouw en vertelt enthousiast over de duurzame ontwikkeling van zijn wijngoed.

**Ik werk al 30 jaar met Delhaize. Hun eerste bestelling Savoyse wijn dateert van 1989.**

**“Maison Viallet is eigenlijk vooral het verhaal van een familie. Vertel eens...”**

**PHILIPPE VIALLET:** “Ons verhaal begint in 1966 wanneer mijn ouders (Marcel en Yvonne) 2,5 hectare wijngaard kochten in Apremont. Ze schakelden over van bomen kweken naar wijn maken. In het begin van de jaren 1980 hebben mijn broer en ik het domein overgenomen, maar al snel droomde ik ervan om deze bergwijn bekend te maken buiten de skigebieden. Daarom heb ik mijn ‘Maison de vins de Savoie’ opgericht.”

**“Wat zijn de kenmerken van jouw wijngaarden?”**

**PHILIPPE:** “Ze liggen op hellingen die naar het zuiden/zuidoosten gericht zijn. Dat is ideaal voor de wijnstokken om zich tegoed te doen aan de warmte van de zon. Want ook

al heeft de Savoye een gematigd klimaat, het kan hier in de winter best koud worden. De klei- en kalkachtige grond is stenig, wat typisch is voor de streek. Dat geeft de Savoyse wijn zijn kenmerkende smaak.”

**“Hoe zou je de Savoyse wijn beschrijven aan iemand die hem niet kent?”**

**PHILIPPE:** “Het is een bergwijn die heerlijk fris en aromatisch is. Hij past heerlijk bij Savoyse gerechten, maar ook bij meer verfijnde gerechten en zelfs gastronomische visbereidingen. De wijn is ook niet te versmaden als aperitief. Het is eigenlijk een eenvoudige, originele wijn met weinig alcohol en ... een schappelijke prijs!”

**“Je wijngoed ondergaat een duurzame ontwikkeling. Wat betekent dat?”**

**PHILIPPE:** “Elk jaar investeren we in milieuvriendelijke aanpassingen. Het mooiste voorbeeld daarvan is onze opslagplaats (1.300 m²). We hebben er een bioklimaatgebouw van gemaakt met positieve energie: het is opgetrokken in massief hout en voorzien van zonnepanelen. Nog een ander voorbeeld: we hebben een zuiveringsstation gebouwd om ons afvalwater op een biologische manier te behandelen (met pure zuurstof in plaats van chemische producten, nvdr). Ook voor de wijnbereiding gebruiken we heel wat milieuvriendelijke procedés, maar ik wil je niet vervelen met de technische details! (lacht)”

**“En wat is het verhaal achter de Roussette de Savoie?”**

**PHILIPPE:** “Dat is inderdaad een mooi verhaal. In 1413 bracht Anne de Lusignan, Hertogin van Savoye en de toekomstige echtgenote van Lodewijk I, wijnranken mee uit Cyprus die in de Savoye aangeplant werden. Als eerbetoon aan Hare Koninklijke Hoogheid noemden de wijnbouwers uit die tijd de ranken Roussette de Savoie Altesse.”



Philippe Viallet, trotse wijnbouwer.





## DE PRAKTISCHE MINIGIDS

**IN DE OUDHEID** werd al wijn verbouwd in de Savoye. Wijngaarden maakten integraal deel uit van het landschap. Op de flanken van de heuvels genieten de wijnranken van een gematigd klimaat in de nabijheid van de grote meren.

**IN DE WINTER** zijn de witte Savoyse wijnen levendig, net zoals de bergen. Hun frisheid en die typische zurige toets past perfect bij de Savoyse kaasgerechten: raclette, fondue, tartiflette ... Maar ook bij meer verfijnde visgerechten of als aperitief.

## PHILIPPES DRUIVENSOORTEN

### VOOR DE **WITTE** WIJNEN

- Jacquère, de traditionele en meest verspreide druivensoort in de Savoye
- Altesse, de basis voor een Roussette
- Chardonnay

### VOOR DE **RODE** WIJNEN

- Mondeuse, een traditionele Savoyaardse druivensoort die wat op syrah lijkt
- Gamay, de meest voorkomende soort
- Persan, een oud druivenras



### PHILIPPE VIALLET ROUSSETTE DE SAVOIE 2018 (WIT)

**Appellation:** Roussette de Savoie AOC  
**Druivensoort:** 100% Roussanne  
**Smaakpalet:** Roussette de Savoie is een rustige Savoyse wijn. Hij is droog en vet, met aroma's van honing en amandel en een lichtgele robe.

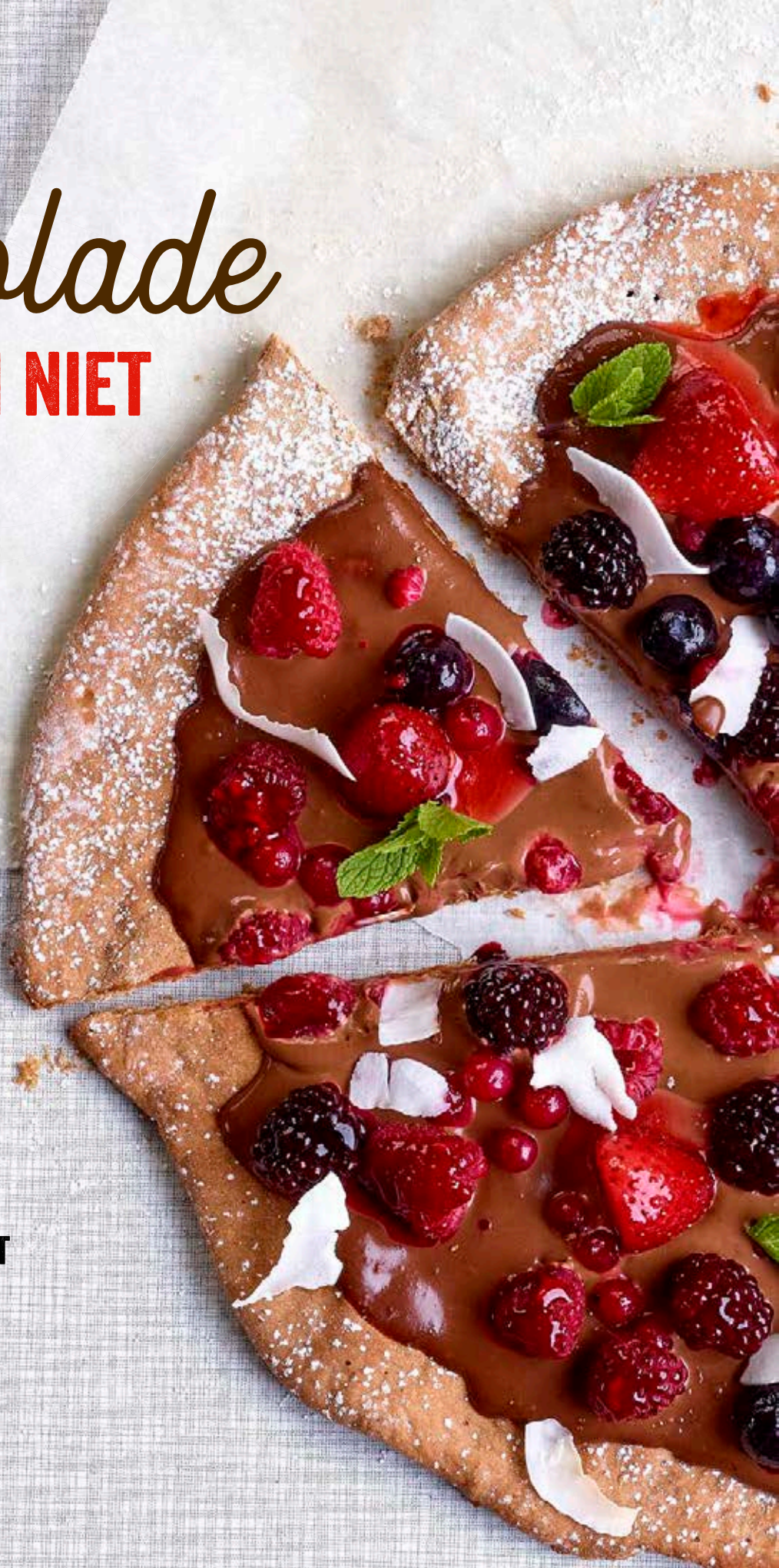


# Chocolade

## ZOALS JE 'M NIET VERWACHT!

Last van een winterdipje? Trek je dag dan op gang met fruit en bestrijd je winterblues met chocolade ... Maar mag het wat origineler zijn? Onze chefs hebben 3 hartige gerechten omgetoverd tot verrassende chocoladedesserten. Om zalig zoet te cocoonen. Mmm!

**“ RESPECT SMAAKT HET BEST. DE DELICATA-CHOCOLADE WORDT MET 100% TRACEERBARE FAIRTRADECACAO GEMAAKT. #HALLOGOEBEZIGERS**





Het geheim zit 'm in de garnering:  
de kokosschilfers lijken sterk op  
parmigiano en de blaadjes munt doen  
denken aan basilicum ...

**CHOCOLADEPIZZA  
MET FRUIT**

Het recept  
vind je op p. 102!



## CHOCOLADEPIZZA MET FRUIT

⌚ 20 MIN + 15 MIN KOOKTIJD + 30 MIN AFKOELTIJD

🍴 GEMAKKELIJK 🍴 €€€ 🍴 8 PERS.

312  
KCAL  
100g

Vetten: 15 g - Koolhydraten: 37 g  
Vezels: 3 g - Eiwitten: 5 g


- 250 g bosvruchten \*
- 2 el kokosschilfers
- 1,5 dl room
- 70 g Callets Dessert Jacques (of gehakte culinaire pure chocolade)
- 1 el kristalsuiker
- 1 el bloedsuiker
- 1 klein gelatineblaadje
- 2 takjes munt

### Voor het deeg:

- 200 g zelfrijzende bloem + een beetje voor het werkblad
- 180 g yoghurt natuur
- 30 g Callets Dessert Jacques (of gehakte culinaire pure chocolade)

- 1 Laat de vruchten in een zeef ontdooien en uitlekken.
- 2 Laat het gelatineblaadje 5 min in koud water weken. Breng de room met de kristalsuiker aan de kook. Haal de pan van het vuur, voeg de chocolade en de uitgewrongen gelatine toe. Laat 2 min rusten, mengen en giet in een grote kom. Zet in de koelkast.
- 3 Maak het deeg: verwarm de oven voor op 200°C en haal er het rooster uit. Smelt de chocolade in de microgolfoven of au bain-marie. Bestuif het werkblad met bloem. Kneed 180 g bloem met de yoghurt en de gesmolten chocolade, tot een soepele en homogene deegbal. Voeg indien nodig de rest van de bloem toe. Verdeel het deeg met een deegrol (± 30 cm diameter), leg het op bakpapier, schuif alles op het rooster van de oven en laat 15 min in de oven bakken. Laat het op een rooster afkoelen
- 4 Meng de chocoladecrème net voor het opdienen lichtjes en smeer er de pizza mee in. Werk af met de hele of gesneden vruchten, de kokosschilfers en de muntblaadjes. Bestuif de randen met bloedsuiker en serveer.

**Tip** Na een paar minuten baktijd, verschijnen er hier en daar luchtballen in het pizzadeeg. Geen probleem: prik er gewoon met een vork in en alles komt weer mooi op zijn plaats!



### KOFFIE LATITUDE 28 Mexico-Colombia-Peru

Deze lungo samengesteld uit 100% arabicabonen is zacht en evenwichtig, met een subtiel aroma van gedroogde vruchten.

## HOE MAAK JE DE PIZZA?



- 1 Knead the yogurt, flour and melted chocolate to a homogeneous, pliable ball of dough.



- 2 Roll the dough with a rolling pin out on a piece of parchment paper and let 15 min in the oven bake. Let cool.



- 3 Spread the chocolate cream on, net voor je de pizza serveert.



- 4 Work off with fruit, coconut shavings and mint leaves. Sprinkle some powdered sugar on the edges to make it look good.

## NOG MEER TECHNIKEN VAN DE CHEF?

Surf naar  
[www.delhaize.be](http://www.delhaize.be)





## CHOCOLADESOEP MET BALLETTJES

⌚ 10 MIN 🍴 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 👤 4 PERS.



206  
KCAL  
PORT

Vetten: 8 g - Koolhydraten: 28 g  
Vezels: 4 g - Eiwitten: 3 g



- 1 grote mango
- 5 dl kokoswater
- 100 g Callets Dessert Jacques (of gehakte culinaire pure chocolade)

**1** Breng het kokoswater aan de kook, haal de pan van het vuur en voeg de gehakte

chocolade toe. Laat 2 min rusten en meng dan zachtjes met een garde.

**2** Schil de mango en haal er met een parisiennelepel bolletjes uit. Verdeel ze over 4 diepe borden, overgiet ze met de 'chocoladesoep' en serveer. Geef er eventueel een licht geroosterd plakje cake bij.

*Je kunt het kokoswater (volledig of gedeeltelijk) vervangen door een drink op basis van kokos voor een romiger resultaat.*





# *Wat weet jij over ...* **JE DAGELIJKS KOPJE KOFFIE?**

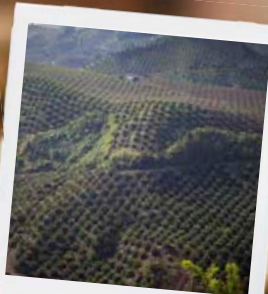
Hoewel koffie vaak wordt gebrand in België of in onze buurlanden, komen de bonen van heel ver. Ze worden geteeld in Azië, Afrika en Latijns-Amerika door koffiëboeren, die eigenaar zijn van kleinschalige percelen en hun kennis doorgeven van generatie op generatie. Het is de expertise van deze koffiëtelers, en van koffiëbranders zoals **Café Liégeois**, die elke slok koffie zo lekker doet smaken.



*Jairo Restrepo, koffiëtelers in Colombia*



*Onze vriendinnen koffiëtelers*



*Caldas, Colombia*

**Café Liégeois** is het verhaal van een Belgische familie met een boontje voor koffie. Charles begon al in 1955 koffie te branden, en bouwde door de jaren heen het familiebedrijf verder uit, gepassioneerd door de reizen naar de koffiëboeren. Zijn zonen Benoît en Michel zijn nu zaakvoerder en zetten de familietraditie verder. Ze zien koffie als meer dan enkel een consumptieproduct: het is een instrument voor duurzame ontwikkeling. Met dit in het achterhoofd creëren Benoît en Michel het koffiëmerk Mano Mano, met zowel een Fairtrade als bio-label. Een assortiment van eerlijke en smakelijke koffie, dat voldoet aan de eisen van klanten die duurzamer willen consumeren.

## **Hoe smaakt duurzaamheid?**

Belgen houden van koffie, maar er woedt een crisis in de koffiësector. De diversiteit van smaken en aroma's wordt bedreigd door armoede onder de koffiëtelers, de gevolgen van klimaatverandering en de verspreiding van schimmelziekten

die de kleinschalige koffiëtelers treffen. Mano Mano is er zich al langer van bewust dat het tijd is om actie te ondernemen: eerlijke handel is het kloppende hart van hun koffie. Fairtrade gecertificeerde koffiëtelers ontvangen een gegarandeerde minimumprijs, die minimaal de kosten van duurzame productie dekt en fungeert als vangnet wanneer de marktprijs daalt, zoals nu het geval is. Wanneer de marktprijs hoger is dan de Fairtrade minimum-prijs wordt volgens de hogere marktprijs verhandeld. De koffië-boeren kunnen ook rekenen op een Fairtrade premie en beslissen zelf op democratische manier hoe ze dit bedrag investeren.

## **Veerkrachtige koffiëboeren**

Subtil Mano Mano, een fruitige en kwalitatief hoogstaande koffie, komt uit Bolivia, waar 8.000 koffiëboeren wonen in de Yungas. Door Fairtrade certificatie en de inzet van actoren zoals

Café Liégeois krijgen boeren toegang tot opleidingen en leren ze om zich aan te passen aan het veranderende klimaat. We steken de Stille Oceaan over naar Kerala, India. Daar verbouwen de boeren van de Manarcadu Social Service Society Puissant Mano Mano. De boeren ontwikkelden een compost-programma om hun gewassen om te zetten in biomassa en leveren zo zelf de nodige energie om in de behoeften van de lokale gemeenschappen te voorzien. De coöperatie investeert ook in verschillende onderwijs- en gezondheidsprojecten. Verder heeft de coöperatie in Peru machines aangekocht om Discret Mano Mano gecontroleerd te drogen, zelfs wanneer de weersomstandigheden dit niet toelaten. Je merkt het al: Mano Mano staat voor een respectvolle vertrouwensrelatie tussen de producent en de consument, want dat gaat hand in hand.

## *Zin in een kopje duurzame koffie?*

Ontdek de duurzame koffie van Café Liégeois in de afdeling koffie van je Delhaize.







<http://dlhz.be/chocoladebanaanloempias>

## BANAAN-CHOCOLADELOEMPIA'S

⌚ 20 MIN + 15 MIN KOOKTIJD 🍳 GEMAKKELIJK 💰 €€€ 🍴 10 STUKS

79  
KCAL  
PORT

Vetten: 2 g - Koolhydraten: 13 g  
Vezels: 1 g - Eiwitten: 2 g



- 1 ei
- 3 bananen
- 5 brickvellen
- 100 g culinaire pure chocolade

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Smelt de gehakte chocolade au bain-marie. Haal hem van het vuur en meng er de bananen in blokjes onder.
- 2 Bedek een ovenplaat met bakpapier. Snijd 1 brickvel in 2. Schep een grote lepel bananen met chocolade in het midden van

elke helft, langs de snijlijn. Plooi de punten naar binnen op de vulling en rol op. Maak 10 kleine loempia's op dezelfde manier en leg ze één voor één op de ovenplaat. Smeer ze in met het losgeklopte ei en bak ze 15 min goudbruin in de oven.

- 3 Dien warm op en tast meteen toe.

*Serveer deze loempia's met een bol vanille-ijs en een toefje slagroom en ze lijken wel een bananasplit.*



# SAMEN

## VOOR MINDER PLASTIC, MINDER CO<sub>2</sub> ÉN MINDER VERSPILLING



The Lion's Footprint is een actieplan waarmee Delhaize zich 100% inzet voor het klimaat. En voor onze toekomst. Want het moet gewoon beter. Welke initiatieven we lanceren om onze voetafdruk te reduceren, kan je hier en via [www.delhaize.be/thelionsfootprint](http://www.delhaize.be/thelionsfootprint) stap voor stap volgen.



## NIEUWE VERPAKKING, MINDER PLASTIC

We bekijken de verpakking van al onze producten en maken die duurzamer, waar kan.

Bij deze: drie recente goede voorbeelden!

	Oesters	Fruithbites	Appel-, krieke- en abrikozencake
<b>Voor</b>	Plastic schaal en folie	Plastic beker of schaal met spork	Hard, dikker plastic
<b>Na</b>	Traditionele houten 'bourriche'	Kleinere gerecycleerde PET- verpakking zonder spork*	Zacht, fijner plastic
<b>Resultaat?</b>	<b>15 TON</b> plastic minder per jaar	<b>10 TON</b> plastic minder per jaar	<b>33 TON</b> plastic minder per jaar

### ZELF DUURZAME TIPS?

Geef je #lesswaste, #lesscarbon of #lessplastic tip door op ons platform. [www.delhaize.be/thelionsfootprint](http://www.delhaize.be/thelionsfootprint)



\*Je kan die in sommige winkels wel optioneel erbij nemen. Alleen geldig voor de granaatappelpitjes en kokosblokjes.



## ZONNE-ENERGIE WINT TERREIN

Bij Delhaize willen we voor duurzaam verbruik gaan. Daarom plaatsten we zonnepanelen op het dak van ons geautomatiseerde distributiecenter in Ninove.

In totaal werden er 5.820 panelen van 2m x 1m geplaatst. Die produceren jaarlijks 2 GWh, wat evenveel is als het verbruik van 557 gezinnen. Deze hoeveelheid dekt tot 100% van het verbruik van het geautomatiseerde distributiecenter in Ninove. Daardoor is dit systeem onafhankelijk, bespaart het op CO<sub>2</sub> en produceert het groene stroom.

Jammer genoeg kunnen we voorlopig nog niet op al onze daken zonnepanelen plaatsen, omdat niet al onze winkels de juiste structuur hebben. Maar ons doel is om, overal waar we kunnen, in te zetten op zonne-energie!

Resultaat?

**344 TON**  
CO<sub>2</sub> minder  
per jaar!



## NOG MEER LEKKERS IN BULK

Veel klanten vragen ons om niet alleen het aanbod aan bioproducten uit te breiden, maar ook om ze in bulk aan te bieden. Daarom lanceerden we een nieuw assortiment noten, pasta en peulvruchten. Allemaal in bulk!

In het assortiment zitten onder andere linzen, volkorenpasta en verschillende soorten granen en noten. Hoe werkt het? Wel da's heel simpel: vul je papieren zakje, weeg 'm op de weegschaal ernaast, plak er het etiket op en klaar! We testen dit project nu uit in onze supermarkten Molière, Nijvel, Rodebeek en Reet.

Als we merken dat onze klanten dit leuk vinden, breiden we het concept uit naar alle winkels waar er veel vraag is naar bioproducten.

Resultaat?

**370 KG**  
plastic minder  
in 2019



## Beter sorteren?

### IEDEREEN KAN HET LEREN!

Elke week zetten we duurzame initiatieven in de kijker. Maar wat kunnen alle goebezigers doen voor minder verspilling? Deze keer: beter sorteren en recyclen, dankzij onze top-vijf-afvaltips!

#### 1 Gooi enkel leeg afval weg

Maak je blik, brik of fles eerst volledig leeg vooraleer je afval in je PMD-zak werpt. Voedingsresten in de verpakking vervuilen namelijk de afvalstroom en bemoeilijken het voor de verwerkingsbedrijven om correct te sorteren. Ook gaat je PMD-zak sneller vliegjes aantrekken en minder fris ruiken.

#### 2 Gooi enkel mono-materiaal weg

Maak al je afval van elkaar los en gooi elk stuk apart weg, want verschillende verpakkingen bestaan uit verschillende materialen. Denk bijv. aan het yoghurtpotje dat in je PMD-zak mag en de papieren wikkel die bij het oud papier kan.

#### 3 Steek geen verpakkingen in elkaar

Alle verpakkingen in PMD worden in sorteercentra onderscheiden per materiaal. Steek dus geen verpakkingen in elkaar om plaats te besparen in je PMD-zak. Gescheiden vinden verpakkingen veel makkelijker hun weg naar het juiste recyclagebedrijf.

#### 4 Druk je plastic fles plat

Het bespaart plaats in je PMD-zak én maakt het leven van de sorteerders makkelijker. De lengte van de geplette fles moet wel bewaard blijven voor de systemen om deze te blijven herkennen als fles. Doppen laat je best op de fles. Zo geraken ze niet kwijt tot op hun eindbestemming. Het recyclagebedrijf zorgt ervoor dat zowel fles als dop worden gerecycled.

#### 5 Hergebruik mooie glazen bokalen

Spoel je choco-, confituur, groente- en fruitbokalen uit om er snoepgoed, droge kruiden of elke andere homemade bereiding (confituur, granola ...) in te bewaren.



# DUURZAME KAAS:

*“Een tweede natuur”*

De kazen Apéricube®, Babybel®, Boursin®, Kiri®, La Vache qui Rit®, Leerdammer® en Maredsous® doen waarschijnlijk een belletje rinkelen. Maar wist je ook dat al deze kazen worden vertegenwoordigd door Bel Groep? Hun missie: jouw favoriete kazen nog duurzamer maken. En dat doen ze zo ...

## (NOG) BETERE RECEPTEN

Bel Groep doet er alles aan om de nutritionele kwaliteit van hun kazen te verbeteren en de ingrediëntenlijst te verkorten. Een voorbeeld? We geven er meteen drie!

- **16%**  
Tussen 2000 en 2016 daalde het zoutgehalte van La Vache qui Rit® met 16%.
- **98%**  
Mini-Babybel® bestaat voor 98% uit melk en bevat slechts 4 ingrediënten, allemaal 100% natuurlijk.
- **2021**  
Tegen eind 2021 mag geen enkele kaas van de groep nog kleurstoffen of kunstmatige aroma's bevatten.

## Slimme verpakkingen

Op dit ogenblik zijn 81% van alle verpakkingen van Bel Groep geschikt voor recyclage. En tegen 2025 moet dat 100% zijn. Maar daar stoppen de inspanningen niet: op 10 jaar tijd heeft Bel Groep zijn CO<sub>2</sub>-uitstoot verminderd met 59% en de waterconsumptie verlaagd met 48% per ton product.

## “For all, for good”

In 2017 heeft Bel Groep zich aangesloten bij het Science Based Targets initiatief, dat bedrijven verenigt die hun CO<sub>2</sub>-uitstoot willen terugbrengen in heel hun waardeketen. Daarom nodigt de groep hun landbouwers, partners en distributeurs uit om zich bij hen aan te sluiten om samen de klimaatopwarming tot minder dan 2°C te beperken. Net zoals het klimaatakkoord van Parijs voorschrijft!



*Tip: duurzame kazen smaken nog beter als je ze deelt met je liefste(n)!*

## Wist-je-dat ...

De melk die wordt gebruikt voor de productie van Leerdammer is tegenwoordig afkomstig van koeien die genieten van vrije weidegang in een van de vele grasgroene weiden van Nederland.





# NIET TE MISSEN!

## Smakelijke evenementen

Verandering van spijs doet eten. Bij Delhaize zijn we fan van festivals, lokale feesten en voedingssalons om culinaire nieuwigheden te ontdekken. Een kleine selectie van 't moment.

FOODIESPECIAL



**1-2/02**  
**BRUGS BIERFESTIVAL**

Het Brugs Bierfestival is sinds 2007 een van de plezierigste festivals in België voor hopliefhebbers. Je kunt er proeven van 300 bieren van zo'n 70 brouwerijen. Sommige brouwers lanceren zelfs hun primeurs op dit evenement. Het Bierfestival gaat door vlakbij het Brugs Biermuseum (Bruges Beer Experience) in het hart van de stad. Schol!

MEER INFORMATIE OP:

[WWW.BRUGSBIERFESTIVAL.BE](http://WWW.BRUGSBIERFESTIVAL.BE)



**1-9/02**  
**PATEEKES WEEK ANTWERPEN**

De Pateekes Week zet de Antwerpse patissiers, koffiehuisen en tearooms in de kijker. Het is een proeviertroute voor al wie zot is van pateekes, koffie of thee en ander lekkers. De Pateekes Pas kost € 10 en is te verkrijgen bij de Dienst Toerisme van de Stad Antwerpen op de Grote Markt 13 en in het Centraal Station.

MEER INFORMATIE OP:

[WWW.ANTWERPENKOEKENSTAD.BE/PATEEKESWEEK/](http://WWW.ANTWERPENKOEKENSTAD.BE/PATEEKESWEEK/)



**14-16/02**  
**CHOCOLADESALON IN BRUSSEL**

Je houdt van chocolade en alles wat daarbij komt kijken? Wel, dan is het Chocoladesalon in Tour & Taxis zeker iets voor jou. De beurs viert Belgische chocolade in al zijn vormen. Meer dan 130 deelnemers komen samen op een oppervlakte van 8000 m² die volledig aan chocolade en cacao is gewijd. Meer nog: de nieuwe editie brengt hulde aan de creativiteit en passie van een hele stiel.

MEER INFORMATIE OP:

[BRUSSELS.SALON-DU-CHOCOLAT.COM](http://BRUSSELS.SALON-DU-CHOCOLAT.COM)

**BIER MET LIEFDE  
GEBROUWEN DRINK  
JE MET VERSTAND.**



**MAART**  
**W FOOD FESTIVAL IN LUIK**

Dit is hét evenement voor fijnproevers in Wallonië. Het W Food Festival werd door Génération W gecreëerd om het lokale culinaire en ambachtelijke erfgoed in de kijker te zetten. Elk jaar vertalen verschillende topchefs de liefde voor hun streek in heerlijke, authentieke gerechten. Die kun je degusteren op verschillende plekken in Luik, zodat je tegelijk ook de leuke culturele trekpleisters van de stad kunt ontdekken. We zien je daar?

DE EXACTE DATA EN LOCATIE  
WORDEN LATER MEEGEDEELD OP:

[WALLONIEBELGIQUETOURLSME.BE](http://WALLONIEBELGIQUETOURLSME.BE)  
[/FR-BE/CONTENT/W-FOOD-FESTIVAL-LIEGE-MARS-2020](http://FR-BE/CONTENT/W-FOOD-FESTIVAL-LIEGE-MARS-2020)

**ZET OOK JOUW EVENEMENT IN DE KIJKER!**

De beschikbare plaats is beperkt,  
dus stuur ons snel een mail.  
(3 maanden voor je evenement, als het kan!)  
[agendamagazine@delhaize.be](mailto:agendamagazine@delhaize.be)

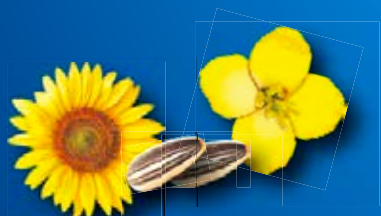




**4 ZADEN  
WAARONDER  
LIJNZAAD**



**Koud  
EN  
WARM  
GEBRUIK**



**Rijk aan Omega 3,  
verrijkt met Vitamine D**



# UITSMIJTER

## Hopla.

Je hebt net je eerste Delhaize magazine van het jaar achter de kiezen. En?! Wat is jouw goede voornemen voor 2020?

Meer seizoensproducten kopen? Minder suiker? Een kleine inspanning voor het milieu? Overschakelen naar bio of je boodschappen met de fiets doen? Met #HalloGoebezigers helpen we je om jouw kleine en grote voornemens in de keuken te doen slagen. Je hoeft hiervoor geen bergen te verzetten. Kleine stappen zijn voldoende om nog meer te genieten aan tafel met de rest van je huisgenoten. Dat is waar het om draait in het leven. We wensen je een prachtig jaar met pit op je bord en we hopen je in de lente terug te zien. We kijken er al naar uit! @vincentlens **Hoofdredacteur**

DEEL JE GERECHTEN  
BOORDEVOL ENERGIE!  
#HALLOGOEBEZIGERS





# Delhaize magazine #48

## Receptenindex



Vanaf 4 april  
in je Delhaize winkel.

IN HET VOLGENDE  
DELHAIZE MAGAZINE

### ONTBIJT

- Quinoaporridge met fruit ..... 5

### APERITIEF

- ● Hummus linzen-uien ..... 38
- ● Hummus witte bonen-  
rode bieten ..... 38
- ● Hummus kikkererwten-  
wortelen ..... 38

### VOORGERECHTEN

- Paksoirolletjes met  
rundstartaar ..... 25
- Broccoliflans met gerookte  
heilbot ..... 26
- Pannenkoeken met groene kool,  
grijze garnalen en kaassaus ..... 26
- Rodelinzensoep met geroosterde  
butternut ..... 33
- Ardense ham, rode uien met crème  
de cassis en rodebietenpuree ..... 51
- Wittebonensalade met prosciutto  
en dragondressing ..... 57
- Chinese soep met eieren ..... 60
- Gevulde broodjes met  
champignons en eieren ..... 60
- Winterse soep met champignons ..... 72
- Kippenbouillon ..... 76

### BIJGERECHTEN

- Spruitjes uit de oven met  
spekblokjes, rozijnen en feta ..... 26
- Eierflensje ..... 61
- Ei in cocotte ..... 61
- Halfzacht gekookt ei ..... 61
- Halfzacht gekookt ei ..... 61
- Spiegelei ..... 61
- Doorbakken spiegelei ..... 61
- Gepocheerd ei ..... 61
- Zachtgekookt ei ..... 61

### HOOFDGERECHTEN

- Risotto met broccolini  
en culatello ..... 26
- Funky durums met een slaatje  
van witte kool en gekaramelliseerd  
varken ..... 26
- Oosterse schotel met beluga-  
linzenwafels ..... 37
- Chili con carne de cerdo ..... 37
- Veggieburgers, guacamole met  
kikkererwten en pickles  
van rode uien ..... 37
- Croque madame met Ardense ham,  
pickles van radijzen ..... 51
- Vogelnestjes ..... 60
- Goulash ..... 66
- Pannenkoeken uit Hortobágy ..... 72
- Toltött paprika  
(gevulde paprika's) ..... 72
- Ibericovarkensgebraad  
met groenten en geroosterde  
krieltjes ..... 87
- Balletjes in tomatensaus met  
olijven, gebakken rijst met  
bloemkool ..... 88
- Curry van kip met linzen ..... 89
- Gratin van bloemkool met  
rucolacrumble ..... 90
- Gepaneerde skrei, preistoemp  
en kokossaus ..... 91
- Groentecurry met kurkuma ..... 93

### NAGERECHTEN

- Panna cotta's met  
bloedappelsienen ..... 44
- Meringues met lemon curd ..... 60
- Máklepény (taart met  
maanzaadjes) ..... 71
- Chocoladepizza met fruit ..... 102
- Chocoladesoep met balletjes ..... 103
- Banaan-chocoladeloempia's ..... 105



Op 't menu: de lekkerste  
groenten en fruit  
van 't seizoen



Verrassende visgerechten



Aardbeien ...  
on-weer-staan-baar!

### LEGENDE

- Veggie
- Glutenvrij
- Lactosevrij
- Vlees
- Gevogelte
- Vis
- Special Kids

### WIL JE VOOR MEER OF MINDER PERSONEN KOKEN?

Reken de opgegeven hoeveelheden om via  
**delhaize.be**

Energiebehoefte van een gemiddelde volwassene: 2000 kcal/dag

**COLOFON** Verantwoordelijke uitgever: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045 **Brand & Go-to-Market Director:** François Nelen

**Content & Owned Media Manager:** Valérie Callier **Hoofdredacteur:** Vincent Lens **Art Director:** Hugues Legros **Redactie-assistente:** Cindy Gotajner **Redactiecomité:** Lore Vander Stichele,

Sandra Weichselbaum **Chefs:** Line Couvreur, Jeroen De Pauw, Seppe Nobels **Styliste:** Sonja Mertens **Fotografie:** Dimitri Lowette, Studio Wauters **Vormgevers:** Pierre Saysouk,

Eric Verdonck **Studio:** Brit Taelis, Guy Van Haerenborgh **Redactie recepten:** Gema Gomez **Copywriters:** Stéphane Godfroid, Lisa Lefever, Sandrine Mossiat, Catherine Quadens,

Marie Van Den Berghe **Vertalers:** Sophie Defour, Caroline De Vroey, Tony Geudens **Eindcorrectie:** Mangrove Productions, Noémie Demets, Pascale Van Obberghen,

Evelyn Verhestraeten **Productie:** Gicom **Producer:** Ester Vanderhasselt **Drukwerk:** T'HOOF **Reclameregie:** Gicom, nancyvan.dervelden@gicom.be





# Onze huizen zitten vol grondstoffen.

Uit kapotte elektro groeit nieuwe elektro en veel meer.



Oude of afgedankte elektro binnenbrengen bij Recupel is altijd een goed idee. Want onze elektrische toestellen thuis zitten vol grondstoffen. Denk maar aan goud of zilver uit de printplaten van computers en gsm's. Het kan allemaal dienen als grondstof voor nieuwe elektrische toestellen. Zo wordt je oude koelkast misschien een stofzuiger. Of wordt je flatscreen een boormachine. Of... de mogelijkheden zijn eindeloos.

## Urban mining is beter voor mens en natuur.

Via stadsmijnbouw kunnen we de grondstoffen uit afgedankte elektro opnieuw en opnieuw gebruiken. Het is milieuvriendelijker dan de vervuilende, klassieke mijnbouw. En het is ook ethischer, want zo daalt de vraag naar grondstoffen uit conflictgebieden.

Via stadsmijnbouw zorgen we ervoor dat die rijkdom niet verloren gaat en sparen we de planeet.

## Breng ook je oude elektro binnen.

Als iedere Belg dit jaar één ongebruikt toestel binnenbrengt, krijgen tien miljoenen apparaten een tweede leven. Al onze huizen vormen samen een waardevolle stadsmijn. Laten we dus met zijn allen een grote stap vooruit zetten door nu onze oude elektro binnen te brengen.

Werkt je toestel nog, maar ongebruikt?

**Breng ze naar de kringwinkel.**



RecyclePunt,  
recyclagepark of  
kringwinkel in de buurt?  
[www.recupel.be](http://www.recupel.be)



# MIJN KORTINGS-BONNEN

**600**  
PLUS-PUNTEN  
IN TOTAAL

**PLUS**  
**200**  
PLUS-PUNTEN  
waarde: € 2,00

**Bio** 

**CAFÉ LIÉGEOIS MANO MANO**  
Bij aankoop van 2 producten uit het gamma Café Liégeois Mano Mano, naar keuze.



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**€ 2,00**  
KORTING

**JOYVALLE**  
Bij aankoop van 1 pack Joyvalle vol of halfvol (8 x 1 l.).



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**150**  
PLUS-PUNTEN  
waarde: € 1,50

**SPA FINESSE**  
Bij aankoop van 1 pack Spa Finesse (6 x 1,25 l.).



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**150**  
PLUS-PUNTEN  
waarde: € 1,50

**VALVERT**  
Bij aankoop van 2 packs Valvert (8 x 50 cl.).



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**€ 1,00**  
KORTING

**GARNIER FRUCTIS HAIR FOOD**  
Bij aankoop van 1 shampoo of conditioner van Garnier Fructis Hair Food (350 ml), naar keuze.



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**€ 2,50**  
KORTING

**GARNIER FRUCTIS HAIR FOOD**  
Bij aankoop van 2 shampoos of conditioners van Garnier Fructis Hair Food (350 ml), naar keuze.



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**100**  
PLUS-PUNTEN  
waarde: € 1

**ENTREMONT COMTÉ LE FRUITÉ**  
Bij aankoop van 1 pack Entremont Comté Le Fruité (200 g).



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045



**PLUS**  
**€ 1,00**  
KORTING

**OUDENDIJK**  
Bij aankoop van 1 pak Oudendijk in sneetjes (140 g of 180 g), naar keuze.



Geldig van donderdag 16/01/2020 t.e.m. woensdag 12/02/2020 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt. V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045







**KURKUMA  
SOJA LATTE**

**alpro**



**BLONDIE  
HAVER LATTE**

**alpro**



**SOJA LATTE  
MET DONKERE CHOCOLADE**

**alpro**



**MATCHA  
HAVER LATTE**

**alpro**



## BLONDIE HAVER LATTE

10 MIN • 1 PORTIE

210 ml Alpro Haver Barista • 35 g witte chocolade • 1 espressoshot

1. Schuim de Alpro Haver Barista op met een speciale melkschuimer.
2. Doe de witte chocolade in een glas met het espressoshot.
3. Roer tot de chocolade gesmolten is.
4. Voeg nadien de Alpro Haver Barista toe in het glas.

**TIP: HEB JE GEEN MELKSCHUIMER, DAN KUN JE OOK DE ALPRO HAVER BARISTA OPWARMEN IN EEN PAN.**



## KURKUMA SOJA LATTE

10 MIN • 1 PORTIE

200 ml Alpro Soja Barista • 30 ml warm water • 1 kl kurkumapoeder • ½ kl kaneelpoeder • ½ kl gemberpoeder • 1-2 espressoshots

1. Doe het kurkuma-, gember-, en kaneelpoeder in een glas, mix met 30 ml warm water.
2. Voeg het espressoshot toe.
3. Schuim de Alpro Soja Barista op met een speciale melkschuimer. Giet in het glas en geniet.

**TIP: HEB JE GEEN MELKSCHUIMER, DAN KUN JE OOK DE ALPRO SOJA BARISTA OPWARMEN IN EEN PAN.**



## MATCHA HAVER LATTE

10 MIN • 1 PORTIE

220 ml Alpro Haver Barista • ½ kl matchapoeder

1. Schuim de Alpro Haver Barista op met een speciale melkschuimer.
2. Doe het matchapoeder in een glas.
3. Breng een beetje van de opgeschuimde Alpro Haver Barista in het glas met het matchapoeder. Roer tot je een uniform geheel krijgt.
4. Voeg nadien de rest toe.

**TIP: HEB JE GEEN MELKSCHUIMER, DAN KUN JE OOK DE ALPRO HAVER BARISTA OPWARMEN IN EEN PAN.**



## SOJA LATTE MET DONKERE CHOCOLADE

10 MIN • 1 PORTIE

210 ml Alpro Soja Barista • 35 g donkere chocolade • 1 espressoshot

1. Schuim de Alpro Soja Barista op met een speciale melkschuimer.
2. Doe de donkere chocolade in een glas met het espressoshot.
3. Roer tot de chocolade gesmolten is.
4. Voeg nadien de Alpro Soja Barista toe in het glas.

**TIP: HEB JE GEEN MELKSCHUIMER, DAN KUN JE OOK DE ALPRO SOJA BARISTA OPWARMEN IN EEN PAN.**





# BOODSCHAPPENLIJSTJES

Steek ze in je portefeuille, zo vergeet je zeker niets in de winkel!





## BROCCOLIFLANS MET GEROOKTE HEILBOT

Voor 4 personen

- 140 g gerookte zwarte heilbot
- 2 eieren
- 1 broccoli
- 1 limoen
- 2 dl room
- 8 grote basilicumblaadjes + enkele blaadjes om te versieren
- Peper en zout

## CHINESE SOEP MET EIEREN

Voor 4 personen

- 2 eieren ■ 4 kleine wortelen
- 100 g sluimererwt ■ 125 g minimaal
- 110 g groeneaspergepunten
- 150 g witte shimejichampignons
- 1 bussel lente-uien ■ 1 ui
- 4 kl sesamzaadjes ■ 1,5 dl water
- 1 gevogeltebouillonblokje
- 2 el sojasaus
- 2 zakjes pasta voor misosoepp Saitaku (2 x 18 g)
- 4 el Chinese wokolie ■ 1 rode peper
- 1 citroengrasstengel ■ 3 cm gember

## RISOTTO MET BROCCOLINI EN CULATELLO

Voor 4 personen

- 100 g culatello ■ 400 g broccolini
- 1 grote rode ui
- 250 g arboriorijst
- 100 g parmigiano
- 6 dl water ■ 2 dl droge witte wijn
- 1 gevogeltebouillonblokje
- 2 el olijfolie
- 70 g boter
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn

## VOGELNESTJES

Voor 4 personen

- 600 g biokippengehakt
- 4 eieren
- 50 g bloem
- 2 el azijn
- 30 g boter
- 2 takjes tijm
- Peper en zout

## HUMMUS WITTE BONEN-RODE BIETEN

Voor 4 personen

- 1 blik reuze witte bonen (240 g, uitgelekt gewicht)
- 200 g gekookte biobabybietjes met balsamicoazijn
- 3 el tahini
- Sap van ½ citroen
- Sap van 3 cm geraspte en geperste gember
- Peper en zout

## ARDENSE HAM, RODE UIEN MET CRÈME DE CASSIS EN RODEBIETENPUREE

Voor 8 personen

- 160 g Ardense ham taste of Inspirations
- 2 grote rode uien ■ 150 g zwarte bio-olijven ■ ½ limoen ■ 1 dl water
- 1 dl crème de cassis ■ Zout
- Voor de rodebietepuree:** ■ 4 rode bieten ■ 3 el koolzaadolie ■ 5 takjes tijm ■ 5 takjes rozemarijn ■ 1 knoflookbol
- 5 jeneverbessen ■ 5 kruidnagels
- Espelettepeper ■ Fleur de sel

## WINTERSE SOEP MET CHAMPIGNONS

Voor 4 personen

- 750 g bruine champignons
- 150 g champignons 'Gastronomische mix' bio
- 2 uien ■ 1 citroen ■ 3 el bloem
- 4 el zure room
- 1 l groentebouillon Fundo
- 60 g boter
- 1 bussel dille
- 2 teentjes knoflook
- 1 kl paprikapoeder
- Peper en zout

## CHILI CON CARNE DE CERDO

Voor 4 personen

- 450 g biovarkensgehakt ■ 250 g rode bonen ■ 500 g biowortelen ■ 3 paprika's (kleur naar keuze) ■ 4 uien ■ 3 blikken gepelde tomatenblokjes (3 x 400 g)
- 2 appelsienen ■ ½ biocitroen
- 200 g yoghurt natuur ■ 2 x 3 l water
- 7 el olijfolie ■ 2 teentjes knoflook
- 1 bussel koriander ■ 2 takjes tijm
- 2 takjes oregano ■ 2 takjes rozemarijn
- 2 el komijnpoeder ■ 2 el paprikapoeder
- Cayennepeper ■ Peper en zout

## HUMMUS LINZEN-UIEN

Voor 4 personen

- 1 blik linzen (240 g, uitgelekt gewicht)
- 3 el tahini
- 200 g ui
- 1 el curry
- Sap van ½ citroen
- Peper en zout

## PANNENKOEKEN MET GROENE KOOL, GRIJZE GARNALEN EN KAASSAUS

Voor 4 personen

- 200 g gepelde grijze garnalen
- 2 kleine eieren
- 300 g groene kool
- 125 g zelfrijzende bloem ■ 20 g bloem
- 5 dl melk ■ 1 dl room
- 25 g emmental
- 40 g boter + 1 klein klontje boter
- ¼ bussel bieslook + een beetje voor de afwerking
- Nootmuskaat

## GEVULDE BROODJES MET CHAMPIGNONS EN EIEREN

Voor 4 personen

- 4 eieren
- 400 g champignons 'Trio gourmet' bio
- 1 sjalot
- 4 biohamburgerbroodjes met sesamzaadjes
- 2 el olijfolie
- 40 g boter
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout

## FUNKY DURUMS MET EEN SLAATJE VAN WITTE KOOL EN GEKARAMELLISEERD VARKENSVLEES

Voor 4 personen

- 2 stukken voorgegaarde spareribs 'Western' (± 1,3 kg) ■ ¼ witte kool (± 400 g)
- 4 wraps ■ 200 g volle Griekse yoghurt
- 200 g kristalsuiker ■ 1 dl water
- 2 dl witte azijn ■ Srirachasaus
- ½ bussel koriander ■ 1 klein teentje knoflook ■ 8 gepekelde groene pepertjes
- 1 kl komijnpoeder



# BOODSCHAPPENLIJSTJES

Steek ze in je portefeuille, zo vergeet je zeker niets in de winkel!



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 66

HOOFDGERECHT  
GOULASH



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 72

HOOFDGERECHT  
TOLTÖTT PAPRIKA (GEVULDE PAPRIKA'S)



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 87

HOOFDGERECHT  
IBERICOVARKENSGBRAAD MET  
GROENTEN EN GEROOSTERDE KRIELTJES



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 88

HOOFDGERECHT  
BALLETJES IN TOMATENSAS MET OLIVEN,  
GEBAKKEN RIJST MET BLOEMKOOL



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 90

HOOFDGERECHT  
GRATIN VAN BLOEMKOOL  
MET RUCOLACRUMBLE



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 91

HOOFDGERECHT  
GEPANEERDE SKREI, PREISTOEMP  
EN KOKOSSAUS



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 26

BIJGERECHT  
SPRUITJES UIT DE OVEN MET  
SPEKBLOKJES, ROZIJNEN EN FETA



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 44

DESSERT  
PANNA COTTA'S MET  
BLOEDAPPELSIENEN



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 60

DESSERT  
MERINGUES MET LEMON CURD



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 102

DESSERT  
CHOCOLADEPIZZA MET FRUIT



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 103

DESSERT  
CHOCOLADESOEP MET BALLETJES



Boodschappenlijstje

MAG 48  
p. 105

DESSERT  
BANAAN-CHOCOLADELOEMPIA'S





## IBERICOVARKENSGBRAAD MET GROENTEN EN GEROOSTERDE KRIELTJES

Voor 4 personen

- 2 Ibericovarkensfiletgebraden (± 750 g)
- ½ bussel prei ■ 325 g biowortelen
- 80 g zongedroogdetomatentapenade
- 800 g krieltjes
- 2,2 dl verse bruine kalfsfond
- 4 el olijfolie ■ 6 takjes oregano
- 6 takjes tijm ■ 6 takjes rozemarijn
- Fleur de sel ■ Peper en zout

## GEPAANEERDE SKREI, PREISTOEMP EN KOKOSSAUS

Voor 4 personen

- 700 g skrei ■ 4 limoenen
- ½ bussel prei ■ 25 g rucola
- 800 g bloemige aardappelen
- 100 g parmigiano ■ 5 dl kokosmelk
- 100 g havervlokken ■ 50 g panko
- 75 g boter ■ 11 el olijfolie
- 1 bussel Thaise basilicum
- 1 citroengrassstengel
- 1 rode peper
- Peper en zout

## MERINGUES MET LEMON CURD

Voor 6 personen

- 2 eieren
- 2 citroenen
- 1 afgestreken el maizena
- 100 g bloedsuiker
- 100 g kristalsuiker
- 50 g boter

## BANAAN-CHOCOLADELOEMPIA'S

Voor 10 stuks

- 1 ei
- 3 bananen
- 5 brickvellen
- 100 g culinaire pure chocolade

## TOLTÖTT PAPRIKA (GEVULDE PAPRIKA'S)

Voor 4 personen

- 500 g biovarkensgehakt
- 1 ei ■ 4 grote zoete puntpaprika's Ramiro
- 2 uien ■ De blaadjes van 2 selderstengels
- 1 blik gepelde tomatenblokjes (400 g)
- 200 g basmatirijst ■ 1 l water
- 50 g boter ■ 2 takjes tijm
- 2 takjes peterselie
- 4 verse teentjes knoflook
- 2 el paprikapoeder ■ Peper en zout

## GRATIN VAN BLOEMKOOL MET RUCOLACRUMBLE

Voor 8 personen

- 2 eieren ■ 1 kleine bloemkool
- 2 uien ■ 75 g rucola
- 800 g bloemige aardappelen
- 150 g parmigiano ■ 2,5 dl room
- 100 g havervlokken
- 40 g hazelnoten
- 50 g panko
- 3 el olijfolie
- 75 g boter
- Peper en zout

## PANNA COTTA'S MET BLOEDAPPELSIENEN

Voor 4 personen

- 4 à 5 bloedappelsienen
- 3,5 dl room (40% V.G.)
- 50 g kristalsuiker
- 1 kl vanillepoeder
- 3 ½ gelatineblaadjes

## CHOCOLADESOEP MET BALLETTJES

Voor 4 personen

- 1 grote mango
- 5 dl kokoswater
- 100 g Callets Dessert Jacques  
(of culinaire pure chocolade)

## GOULASH

Voor 4 personen

- 1 kg rundstoofvlees 1ste keuze
- 100 g gerookte spekblokjes
- 2 groene paprika's ■ 1 rode paprika
- 700 g uien ■ 1 blik gepelde tomatenblokjes (400 g) ■ 1 klein blikje tomatenconcentraat (70 g) ■ 800 g vastkokende aardappelen
- 2 el bloem ■ 5 dl water ■ 2 dl rode wijn
- 1 l ronds bouillon Fundo ■ 5 el olijfolie
- 4 el eendenvet ■ 5 verse teentjes knoflook
- 1 kruidentuiltje ■ 2 el paprikapoeder
- 2 kl komijn ■ Peper en zout

## BALLETTJES IN TOMATENSAUS MET OLIJVEN, GEBAKKEN RIJST MET BLOEMKOOL

Voor 4 personen

- 600 g varkens- en kalfsgehakt zonder kruiden ■ 1 kleine bloemkool
- 1 bussel lente-uien ■ 6 uien
- 3 blikken gepelde tomatenblokjes bio (3 x 400 g) ■ 150 g groene olijven Bella Di Cerignola ■ 250 g basmatirijst
- 6 el olijfolie ■ ½ bussel koriander
- 5 el komijnpoeder ■ Cayennepeper
- Peper en zout

## SPRUITJES UIT DE OVEN MET SPEKBLOKJES, ROZIJNEN EN FETA

Voor 8 personen

- 300 g gerookte spekblokjes
- 2,5 kg spruitjes
- 125 g mix van 3 rozijnen
- 100 g pijnboompitten
- 200 g feta
- 2 el agavesiroop
- 2 el olijfolie
- 4 takjes tijm

## CHOCOLADEPIZZA MET FRUIT

Voor 8 personen

- 250 g bosvruchten \*
- 2 el kokoschilfers ■ 1,5 dl room
- 70 g Callets Dessert Jacques  
(of culinaire pure chocolade)
- 1 el kristalsuiker ■ 1 el bloedsuiker
- 1 klein gelatineblaadje
- 2 takjes munt
- Voor het deeg:** ■ 200 g zelfrijzende bloem + een beetje voor het werkblad ■ 180 g yoghurt natuur ■ 30 g Callets Dessert Jacques (of culinaire pure chocolade)





# Dit jaar laat ik mijn favoriete producten leveren



**GRATIS  
LEVERING\***

bij aankoop van min. € 75  
op [delhaize.be](https://delhaize.be)

**CODE PROMO :  
MAG2020**



\*Geniet van gratis levering of afhalen in een Collect-punt bij aankoop van min. € 75 (exclusief servicekosten, leeggoed, 365-producten en na aftrek van promoties) door de promocode MAG2020 in te voeren vooraleer je jouw bestelling bevestigt. Deze aanbieding is geldig voor alle bevestigde reservaties van 16 januari tot en met 29 februari 2020. Niet geldig indien de reservatie na 29/02/2020 wordt gewijzigd. Eén promocode per reservatie. Aanbod eenmalig geldig per klant.



# Dit jaar maakt Delhaize gezond goedkoper.

Ook goede voornemens gemaakt?  
Wel, dit jaar helpt Delhaize je ze waar te maken en beter te eten. Heel wat Nutri-Score producten A en B zijn immers in aanbieding. Evenwichtig eten is nog nooit zo gemakkelijk geweest. Goed bezig!

**ONTDEK AL  
ONZE PROMO'S  
OP NUTRI-SCORE  
A EN B**

NUTRI-SCORE

A B C D E

Meer informatie op [delhaize.be/nutriscore](http://delhaize.be/nutriscore)

