

OPSMAAK NUMMER 1 FEBRUARI 2008

Unmelt



MAGAZINE VOOR CULINAIRE PROFESSIONALS

# Staat?

Speciaal voor onze klanten in het culinair gebied  
komen de met een bijzondere thema uitgaande  
Boorde op Swabbe. In de recepten. Simpel en niet te  
bereiden. En gezond. Want je zit lekker  
in de trend. En maar maar dat mensen  
van thuis weg komen. Komtoma, Komaten,  
Porters. Op pagina 5 vertellen zeende  
selangrijke thema's. Presentatie. Ook een  
gerechten maar ook van het bedrijf restaurant.  
een geen alle presentatie trakt mensen in  
een restaurant. En het heeft niet veel te kosten.  
Met vriendelijke groeten.  
Edwin van Gent  
Mog- het Minderen Foodolutions





Een goede werkdag wordt beter met een gezonde lunch. Chef-kok Edwin van Gent stelde vier thematische lunches samen, gebaseerd op de vier S'en: soepje, soepje, sandwich, salade. Alle recepten zijn gebaseerd op tien porties.

# 4x lekker

## Kiwi juice

Maak 4 kiwi's schoon, pureer deze samen met 1/2 l sinaasappelsap en giet het in de glazen.



## Kerstomaatjes

met mozzarella en balsamicodressing  
Halveer 30 kerstomaatjes. Verdeel de tomaatjes en 30 mozzarellabolletjes over de bakjes. Maak het geheel af met 2 dl Calvé Dressing Balsamico en verdeel er 1/4 bosje geplukte basilicum over.

## De snelle lunch

## Gazpacho

met komkommer en rode ui  
Maak de Knorr Supérieur Gazpacho volgens de aanwijzingen op verpakking (binnenkort verkrijgbaar!). Snijd 1/4 komkommer en 1 rode ui in stukjes. Verdeel de soep en garneer met de komkommer en de ui. Maak het geheel af met een klein beetje Bertolli Olijfolie Extra Vergine.

## Stokbroodje met rauwe ham en rucola

Halveer 10 stokbroodjes en besmeer ze met 300 g Hellmann's Sandwich Delight Naturel. Verdeel er 400 g rauwe ham en 1/4 bosje rucola over. Kruiden met witte peper.



## [RECEPTEN]

### Oranje smoothie

Maak 1/4 st oranje meloen en 2 perziken schoon. Pureer deze met 1 l sinaasappelsap. Giet de oranje smoothie in de glazen.

### Oranje soep

met grassprietten  
Maak 180 g Knorr Supérieur Tomaat-Pompoen Crèmesoep. Garneer de soep met 1/4 bosje grof gesneden bieslook.

### Oranje sandwich

Halveer 10 bagels en besmeer ze met 300 g Hellmann's Sandwich Delight Bieslook. Verdeel 600 g gerookte zalm over de bagels.

### Oranje salade

Snijd 250 g winterwortel, 250 g oranje paprika en 250 g commissiekaas. Meng dit met 2 dl Calvé Dressing Naturel.

# De Oranje lunch

## Mandarijn-papaja-smoothie

Maak 1 papaja schoon. Pureer deze met 1/2 l mandarijnensap. Giet de smoothie in de glazen.



## Wrap met kip in zoetzure saus

Snijd een bosje lente-uitjes fijn en kruid 750 g kipreepjes met zout en peper. Bak de kipreepjes in Phase with Butter Flavour en voeg 3 dl Conimex Zoetzuur saus en uitjes toe. 10 tortillawraps om en om bakken in een droge koekenpan, vullen met de zoetzure kip en halveren. Eventueel wat sesamzaadjes eroverheen strooien.



## Oosterse komkommersalade

Snijd 1 komkommer in stukjes en was 150 g taugé. Halveer 5 eieren en hak wat pinda's. Verdeel de ingrediënten in salade-kommetjes en maak af met Knorr Garde d'Or Saté Saus.



## Chinese tomatensoep

Maak de soep met 150 g Knorr Supérieur Chinese Tomatensoep en wat gesneden bosuitjes en taugé. Serveer de soep met wat cassavekroepoek.

# De **Beijing** 2008-lunch

### Granaatappel- frambozenjus

Pureer 1 bakje frambozen met 1/2 l granaatappelsap. Giet dit in de glazen.



# De **vitale** lunch

### Marokkaanse kikkererwtensoen met mint

Verwarm 1 zak Unox Vloeibare Marokkaanse Kikkererwtensoen. Bak 1 tortillawrap om en om in een droge koekenpan en snijd deze in reepjes. Snijd 1/4 bosje mint fijn. Gebruik de reepjes en mint als topping.

### Meergranenbroodje met kipfilet en tomaat

Halveer 10 triangel-meergranenbroodjes. Verdeel 250 g Hellmann's Sandwich Delight Naturel, 25 g dingesneden gerookte kipfilet, 5 tomaten en 2 g gesneden basilicum over de broodjes.

### Bietjes met peterselie en balsamicodressing

Snijd 600 g gekookte bietjes in grove stukken en vermeng dit met 1/4 bosje fijngesneden platte peterselie en 2 dl Calvé Dressing Balsamico.





**EPKE ZONDERLAND:** "Ik eet tussen de middag het liefst de luxe broodjes en salades. Is toch net even anders dan wat je thuis voor de lunch maakt. En ik ben gek op vis. Zo'n tonijnsalade is heerlijk en zit bomvol eiwitten. Dat is goed voor mijn spieropbouw."

## Gezond als een vis

"Epke Zonderland is een graag geziene gast hier in Sportstad Café Heerenveen. Hij is een makkelijke eter, lust vrijwel alles en als wij ons best voor hem doen is hij snel tevreden. Als turner heeft Epke een intensief trainingsschema en dus moet hij goed opletten wat hij eet. Zijn lunch moet gemakkelijk verteerbaar zijn, niet te vet en flink veel eiwitten, vitaminen en koolhydraten bevatten. Meestal komt hij dan uit bij vis. Hij neemt graag de Salade Sportstad, een maaltijdsalade met tonijn, diverse slasoorten, olijven, tomaat en komkommer. Of hij neemt een broodje gerookte zalm. Naast vis kiest Epke bijna altijd voor een waldkornbroodje gezond met ham, kaas en rauwkost. Zo weet hij zeker dat hij voldoende koolhydraten binnen krijgt. Wat hij erbij drinkt, varieert. Soms een glas melk of karnemelk, maar hij houdt ook erg van onze smoothies van versgeperst vruchtensap. Na zo'n lunch kan Epke er weer vol tegenaan."

**Wim van Steen**, manager Sportstad Café, Heerenveen



# SPORTERS

## tussen twaalf en twee

**Wat eten ze voor de lunch en waarom?**

**Drie bekende sporters en hun cateraars over koolhydraten, eiwitten, tonijnalade en donker brood met filet americain.**

### Eén ei is geen ei

“Bas Verwijlen luncht altijd in ons bedrijfsrestaurant op Papendal. We hebben daar een lopend buffet met een ruime keuze uit gezonde en goede voeding, speciaal voor sporters. De frituur is uit den boze, al kunnen we op verzoek natuurlijk wel een kroketje serveren. Maar sporters hebben een koolhydraatrijke lunch nodig om hun trainingsschema's vol te houden. Daarom kan Bas kiezen uit veel donkere broodsoorten. Hij neemt altijd minstens vier donkere boterhammen die hij belegt met kaas en met rood vlees, zoals filet americain. Daarnaast nog een croissantje en af en toe pakt hij een groentensoepje.

Voor de rest is Bas nogal van de zuivel.

Ik zie hem bij de lunch toch zeker twee bekertjes melk wegdrinken, een flesje Optimel en dan nog een of twee bakjes fruityoghurt. En eieren hè. Twee à drie eet hij er met gemak.”

**Erik te Velthuis**, keukenmanager, hotel- en congrescentrum Papendal, Arnhem

**BAS VERWIJLEN:** “Ik laad m'n hele dienblad vol voor de lunch, want anderhalf uur later heb ik krachttraining. Ik moet zorgen dat ik voldoende eiwitten binnenkrijg. Dus pak ik altijd lekker veel eieren. Ik eet alleen het eiwit, de dooier laat ik liggen.”



**Cv:** Bas Verwijlen (24) - schermer (degen) • Wachtmeester bij de Koninklijke Marechaussee, Apeldoorn • Maakt deel uit van de Defensie Topsport Selectie • **2005:** 3<sup>de</sup> plaats WK, Leipzig • **2006:** 8<sup>ste</sup> plaats EK, Izmir (Turkije) • **2007:** 3<sup>de</sup> plaats Grand Prix, Parijs • Gedeelde 10<sup>de</sup> plaats op de wereldranglijst schermen • Gekwalificeerd voor de Olympische Spelen 2008 • **Doel voor 2008:** goud halen op de Olympische Spelen

## Op krachten komen

“Richard Schuil traint meerdere keren per week in een speciale sporthal met zandvloer, The Beach. Ons gelijknamige restaurant ligt er pal naast en dus zien we hem geregeld rond lunchtijd. De inrichting hier nodigt uit om te relaxen. We hebben een grote zitkuil met loungebanken en daar zie ik Richard tussen de middag vaak even uitrusten. Als hij weer is bijgekomen, loopt hij vaak zelf even de keuken in om te vertellen wat hij wil eten. We hebben een uitgebreide kaart met gezonde en minder gezonde gerechten. Maar Richard weet precies wat hij wel en niet wil eten. Vroeger nam hij vaak een van onze pastaschotels met roerbakgroentes, maar op een gegeven moment is hij daar van afgestapt omdat het te zwaar op de maag lag. Tegenwoordig neemt hij meestal een Stokje (stokbrood) Gerookte Kip met sla, avocado, kappertjes en pestosaus of een lekkere uitsmijter met ham en kaas.”

**Carla Hengeveld,**  
lunchkok, The Beach,  
Aalsmeer

**RICHARD SCHUIL:** “Lunchtijd betekent voor mij rusten en op krachten komen. Bij The Beach kan dat optimaal. Er hangt een heel gezellige en ontspannen sfeer en Carla en haar collega's weten precies wat ik lekker vind. Mijn lunch mag niet te vet zijn, want dan krijg ik last bij de middagtraining.”

## [3X STYLEN VOOR EEN HABBEKRATS]



Oranje = Holland = **Rood-wit-blauw**. Ze zijn weer helemaal terug, dus kleur uw broodjes met deze **prikkers**. U kunt natuurlijk ook inspelen op de retrotrend en er sinaasappels of mandarijnen mee versieren. Hoe meer, hoe feestelijker. U heeft er al 50 voor € 1,50.

Wie oranje zegt, zegt **voetbal**. Deze mag dus niet ontbreken. U heeft er vast nog wel eentje in de schuur liggen. Met een draadje is het een leuke plafondhanger.

En op de counter? Een buddy eronder en hij rolt niet weg.

Een klassieke **mok**, bruikbaar voor van alles en nog wat. Voor de strooi zakjes zout en peper, voor theelepeltjes, voor rietjes...



# Oranje boven

Het pimpen van uw counter hoeft helemaal niet duur te zijn. Wie goed om zich heen kijkt en de zolder, garage of vrijmarkt eens afstruint, ziet tal van voorwerpen om helemaal in de stemming te komen. Kleur uw restaurant deze zomer bijvoorbeeld... Oranje!

Een stel oude **klompen** is net zo Hollands als oranje en rood wit en blauw. En heeft u een beetje grote maat? Dan zijn ze niet alleen decoratief, maar ook functioneel, bijvoorbeeld als bestekbakjes.

Vast nog wel ergens te vinden:

**Oranjeshirts**. Van het WK '78, of een oud sportshirt uit militaire dienst.

Met een klerhanger maakt u er een plafondhanger mee. En met een stel punaises zit 'ie zo tegen de muur.





Sporten is niet alleen gezond, het is ook goed voor een gezonde eetlust. Dus elke associatie met sporten zal een energieke indruk achterlaten in het restaurant. Hang bijvoorbeeld een paar **skeelers** op. Wie weet wekken ze zelfs de sportlust van uw klanten op. Denk ook aan hockeysticks, tennisrackets, baseballhandschoenen, gloednieuwe sportschoenen...

Een mediterraan menu met olijfolie is gezond. Denk bijvoorbeeld aan de oude Italianen in de Bertolli reclame. Spaar de **lege olieblikken** op. Gegroepeerd op de counter en eventueel gevuld met wat korenaren geven ze een 'gezonde' touch.



Vul een grote **glazen vaas** met appels of maak een mooie spiraal van groene limoenen en gele citroenen. Twintig euro voor een vaas is wellicht wat duurder voor een themawEEK, maar u kunt hem het hele jaar door gebruiken, bijvoorbeeld voor gladiolen of mimosatakken. Of vul hem eens met pepernoten.

Citrusvruchten zitten boordevol vitamine C. Promoot het eten van sinaasappels en presenteer ze in een **oer-Hollands veilingkistje**. Leg, net als op de markt, een krijtbordje met de prijs op de sinaasappels.

Maak van uw counter een **atletiektrack**. Met een rol tape kunt u strepen trekken over de vloer en een start en finish maken. Als extraatje: print 'rugnummers' uit op A4'tjes en leg deze als placemats op de dienbladen.



# Gezond en bewust

**Speel eens in op de vitaliteitstrend. Uw klanten vragen steeds vaker om lunchproducten die helpen om fit te blijven. En wie weet raken sommigen weergeïnspireerd om wat meer te gaan bewegen.**



# START

## [3X STYLEN VOOR EEN HABBEKRATS]



**Papieren lampionen**, Chineseer kan het niet. Ophangen met een waxinelichtje erin en klaar is Kees. Maar u kunt er ook een reeks van ophangen, waarbij een snoer kerstlampjes als bevestiging en als verlichting kan dienen. Of mooi als groepje bij elkaar, aan draden van verschillende lengtes. Te koop bij de toko, voor een euro.

Een klassieker: **kalendel** bij? Rond de jaarwisseling overal te krijgen deze (namaak) bamboekalenders. Te gebruiken als tafelloper.

**Chinese kommetjes**, te koop bij de toko of Chinees, maar voor een habbekrats ook op de vrijmarkt. Als u er veel heeft, kunt u er natuurlijk een salade in serveren (zie de recepten in deze OpSmaak), maar een paar zijn al op de counter te gebruiken als bakje voor suiker, suikerklontjes of de diverse theesmaakjes.



# Olympisch Beijing

**Een feest voor sportliefhebbers, dat zijn de Olympische Zomer spelen in Beijing. Ook bij u aan de counter zullen klanten er veel over praten van 8 tot en met 24 augustus. Breng China in uw counter.**

**Parasols** zijn bij elke toko te vinden, voor nog geen tientje per stuk. Van plastic of papier. Hang ze als decoratie boven de counter. Als er lamplicht doorheen schijnt, geven ze een mooi sfeerlicht.

Olympische medailles winnen betekent trainen, focussen, afzien en offers brengen. Maar soms helpt het geluk een handje. Om uw medewerkers een hart onder de riem te steken, of gewoon een hersenkrakertje mee te geven, zijn **fortunecookies** ideaal. Food for thought!



# Mag ik een broodje gezond?

Iedereen kent 'm,  
het broodje gezond.  
Maar wat is het  
eigenlijk? Wat  
doe je erop? En  
wie bestelt hem?  
Zea visie op een  
broodje gezond.



1

“Een kant-en-klaar broodje gezond hebben wij niet. Bij ons stellen de mensen dat zelf samen. Wij werken met tien verschillende afbakbroodsoorten, zoals pistoletjes, Italiaanse bollen en waldkornbroodjes. Mensen kiezen een broodje en kunnen dat beleggen met diverse voorverpakte vleeswaren en kaassoorten en met onderdelen van ons saladebuffet. Om het af te maken hebben we een honing-mosterdtopping en een pestotopping. Je maakt je broodje precies zoals jij wilt. Je ziet dat wie op de calorieën let, de ham en vette kaas laat staan en kiest voor rookvlees, halfvette belegen kaas of magere smeerkaas.”

Arjan van der Zee, hoofd bedrijfsrestaurant The Red Inn, Martinair Holland nv, Luchthaven Schiphol

2

“Broodje gezond heet bij ons ‘Broodje van de Week’. Je kunt kiezen uit drie verschillende soorten broodjes die we à la minute beleggen: vegetarisch of met vlees of vis. Deze week hebben we bijvoorbeeld Amsterdamse kaassalade, wijncervelaat of gerookte forel met mierikswortelsaus. Daarbij komt altijd sla, komkommer, tomaat en rauwkost. Of het gezond is? Ach, het is niet goed en het is niet slecht. Het is vooral lekker. De één combineert het met een glaasje versgeperst sap, maar er ligt ook vaak een kroketje of een gebakken visje naast. De mensen die echt voor de lijn gaan zijn op één hand te tellen.”

Peter Pronk, chef-kok bedrijfsrestaurant ANWB, 's-Gravenhage

3

“Wij bieden het broodje gezond alleen aan tijdens onze Vita Weken. Die houden we een paar keer per jaar om onze mensen een beetje gezond te laten eten. We hebben dan harde en zachte broodjes in bruin en wit die we beleggen met sla, achterham, jonge kaas, komkommer, zilveruitjes, augurk en plakjes tomaat. De eerste paar dagen loopt zo'n broodje goed, maar daarna hebben de mensen het wel gehad met die gezondheid en willen ze weer de vertrouwde vette hap.”

Mevr. C. van der Linden, hoofd bedrijfsrestaurant Blokker DC, Geldermalsen



## Ons broodje gezond

- Broodje
- Hellmann's Sandwich Delight Naturel
- Gekookte achterham
- Plakjes tomaat
- Plakjes gekookt ei
- Komkommerlinten
- Plakjes communiëkaas
- Cream-soorten

**4** “Ik mag graag variëren. Laatst maakte ik een waldkornpiramidebroodje met ham, kaas, beenhamsalade, tomaat en ei, ijsbergsla, komkommer, ui, peper uit de molen en wat fijngesneden peterselie en bieslook. Helaas is er weinig vraag naar. Het is hier ‘the vetter the better’. Als mensen zo’n broodje nemen, pakken ze ook een kroket. Binnenkort gaan we meer op de gezonde toer. Want in plaats van vrachtschepen gaan in dit bedrijf luxe jachten gebouwd worden. Het ruige volk verdwijnt en er komt personeel met witte overalls en handschoentjes aan. Daar hoort een andere catering bij.”

Dhr. Mol, cateringmanager  
bedrijfsrestaurant Volharding  
Frisian Harlingen bv, Harlingen

**5** “Wij willen de mensen bewust maken van het belang van gezond eten. En dat gezond ook heel lekker kan zijn. Daarom serveren we zo min mogelijk gefrituurde snacks en bieden we verschillende broodjes gezond aan. Een clubsandwich bijvoorbeeld, samengesteld uit volkorenbrood, Leerdammerkaas, veldsla, komkommer, tomaat, ei, augurk, tuinkers en alfalfa. Of een pistoletje met jonge kaas en lollo rosso-sla. Er is veel vraag naar deze broodjes. Mensen combineren ze ook vaak met één van onze huisgemaakte rauwkostsalades.”

Marcel Kinnegin, kok bedrijfs-  
restaurant Rabobank, Utrecht

**6** “Ons broodje gezond wordt door de mensen zelf samengesteld. Ze kiezen een broodje en beleggen dat naar wens met kaas, vleeswaren, ei en ons ‘toefje gezond’. Dat is een bakje met sla, tomaat en komkommer. Sommigen doen er ook nog een beetje mayonaise overheen, maar dat zie ik de laatste tijd eigenlijk steeds minder. Binnenkort bieden we ook belegde broodjes aan. Daar zal zeker een gezonde variant tussen zitten. Sowieso attenderen we de mensen op de voedingswaarde van diverse producten. Overal staan gekleurde kaartjes bij: groen is gezond, oranje is iets minder gezond en rood betekent oppassen.”

Dhr. Bok, hoofd restauratieve  
dienst, Organon nv, Oss

**Uitgever** Unilever Foodsolutions,

Postbus 1250

3000 BG Rotterdam

**Telefoon** (010) 439 43 08

(Service Center)

**Bladmanagement** Unilever

Foodsolutions Marina Beckers

**Receptuur** Edwin van Gent,

Pascal van Loon

**Concept en realisatie**

MediaPartners

LoyaltyCommunicatie

Stroombaan 4

1181 VX Amstelveen

(020) 647 36 00

**Redactie** Leonard van den Berg,

Barbara Bloonman, Marko Cordal,

Marilke Peters

**Artdirection en vormgeving**

Marc van Maun, Carla Girossoni

**Account en projectcoördinatie**

Diana Roos, Simone Smitse

**Lithografie** Grafmedia

Amsterdam

**Druk** Drukkerij W.C. den Ouden,

Amsterdam

**Medewerkers** Jeroen Hofman,

Special Sauce/ Renko Kraaijeveld,

Judith Toering

**Afwerking** Internal-Preppat,

Nieuw-Vennep

Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm en op welke wijze dat ook, worden overgenomen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Bij de samenstelling van dit magazine is uiterste zorgvuldigheid betracht. Desondanks is het niet uitgesloten dat er in de geboden informatie onjuistheden voorkomen. Unilever Foodsolutions en MediaPartners LoyaltyCommunicatie aanvaardden geen enkele aansprakelijkheid voor enig gevolg dat direct of indirect voortvloeit uit de in OpSmaak opgenomen gegevens.

© 2008 Unilever Foodsolutions en MediaPartners LoyaltyCommunicatie



UNILEVER FOODSOLUTIONS • POSTBUS 1250 • 3000 BG ROTTERDAM

WWW.OPSMAAK.NL