

SMAAKHELDEN

Smaakhelden magazine Cello — 2019 nummer 1



PROEF DE ZOMER

Lekker vers & gezond

KAKELVERS

De eieren
van boer Harrie

AAN TAFEL!

Samen koken,
samen eten



INHOUD

Nummer 1 | 2019

VOORWOORD 3

Door Theo Jacobs

KAKELVERS 4

Op bezoek bij kippenboer Harrie

'GEEN PILLEN MAAR PAPRIKA!' 6

Column van Sam Schoonus

PORTRET: DOUWE 7

'Ik heb hele leuke collega's'

PROEF DE ZOMER 8

Lekkere menu's voor dit seizoen

WAT IS SOUS-VIDE? 12

Alles over deze bijzondere kooktechniek

ZO MAAK JE HET KLAAR 14

Tips voor stomen, crispen en baden

DIËTISTE LISA COPPENS 16

'Koekje? Dat moet kunnen!'

SMAAKHELDEN IN CIJFERS 18

PORTRET: JARCO 19

'Op transport is geen dag hetzelfde'

AAN TAFEL! 20

Samen koken en eten, hoe doen zij dat?

31X GEMALEN 22

Van slavink tot zomerzuurkool

PORTRET: WILLIAM 24

Dol op hamburger met frites

DE CHICKEN TONIGHT TEST 25

Wat kies je: pot of zelfgemaakt?

BESTELLEN BIJ SMAAKHELDEN 26

Dat doe je zo!

DIT ZIJN DE SMAAKHELDEN 28



COLOFON

Redactie Theo Jacobs, Erika van Eeuwijk, Leonie Stahlecker **Teksten** Mariëlle Seegers

Fotografie Arnold Reyneveld | Studio Reyneveld **Vormgeving + foodstyling** Hellen te Walvaart | Rakàta

Redactieadres Postbus 231, 5260 AE Vught **Drukwerk** Drukmotief **Inpakken en versturen** Cello Printservice



SMAAKHELDEN. DAAR ZIJN WE TROTS OP!

Ik heb jarenlang als kok gewerkt. Nadenken over eten, bezig zijn met mooie en eerlijke ingrediënten: dat is wat ik graag doe. Ik ben dan ook ontzettend dankbaar met de ontwikkelingen binnen de zorg. Eten staat echt op de agenda. Het is een belangrijk onderdeel geworden en gelukkig niet meer weg te denken.

Sinds 2015 is Smaakhelden als onderdeel van zorgorganisatie Cello actief op de markt. Vanuit onze eigen professionele keuken in Rosmalen koken we gezonde maaltijden. Cliënten en zorgteams kunnen deze maaltijden (of losse boodschappen) eenvoudig online bij ons bestellen.

Dat het tijd werd voor een magazine over Smaakhelden, daar waren we het allemaal over eens. Letterlijk en figuurlijk geef ik jullie in dit magazine een kijkje in onze keuken en daar ben ik als bedenker en oprichter van Smaakhelden toch stiekem erg trots op. Wat fijn dat ik bij Smaakhelden in zo'n mooi en professioneel team mag werken!

Graag delen we onze passie voor lekker en bewust eten. We blikken terug én kijken vooruit, want Smaakhelden blijft innoveren. Wij hopen dat jullie er net zo enthousiast over worden als wij.

Zien we je snel op
www.smaakhelden.nl?

Smakelijke groet,

Theo Jacobs 
manager Smaakhelden



KAKELVERS

Een ei van lekker dichtbij

Hou jij van een gekookt of een gebakken eitje? Met de eieren die je bij Smaakhelden bestelt, zit je zeker goed. Die komen dagvers uit de stallen van boer Harrie.

Tok-tok-tok-tok-tok-tok-tok. Duizenden kakelende kippen begroeten ons in de stallen van Harrie Beekmans, eigenaar van Lekker'nei in Oirschot. Ze scharrelen rond in de ren, ze pikken wat van het verse hooi dat er in netten hangt of nemen een lekker stofbad. In die vrije uitloop genieten ze van de frisse buitenlucht en van natuurlijk daglicht. Parmantig schudden ze hun bruine veren uit - alsof ze trots zijn op het Beter Leven keurmerk dat ze kregen van de Dierenbescherming.

Brabantse eieren

Theo Jacobs vertelt dat Smaakhelden bewust voor de eieren van Lekker'nei heeft gekozen: "Ze hebben niet alleen 1 ster van beter Leven, maar dragen

ook het stempel 'Erkend streekproduct'. Dat betekent dat de eieren op een maatschappelijk verantwoorde manier worden geproduceerd. Daarnaast moet het voer voor de kippen voor minstens 51% uit de streek afkomstig zijn. Bij boer Harrie is dat dik voor elkaar."

Theo Jacobs:

'Dagvers zijn ze, en dat proef je!'



Gaatje prikken

Duurzame eieren - daar houdt Smaakhelden van. Theo: "Wanneer we een bestelling doen gaan we de eieren zelf ophalen bij Lekker'nei. We krijgen dan eieren mee die nét gelegd zijn - verser bestaat niet!"

Bewaartip!

Verse eieren hoef je niet in de koelkast te bewaren, een koele plek zoals een kelderkast is prima.

Het lekkerst zijn ze natuurlijk als je ze niet te lang laat liggen. Verse eieren zijn alleen wel wat lastiger te pellen. Maar daar is 'n trucje voor: prik met een eierprikker een klein gaatje in de bolle kant voor je de eieren gaat koken. Dan gaat pellen een stuk makkelijker. 

GEEN PILLEN MAAR PAPRIKA

Roken met kinderen op de achterbank? Gelukkig laten de meeste mensen dat nu uit hun hoofd. Ook in een ziekenhuis, vliegtuig of in de klas is roken tegenwoordig 'not done'. Vroeger keken we daar anders naar. Inzichten en tijden veranderen. Gelukkig maar!

Plaatste je tien jaar geleden zonnepanelen op je dak? Of reed je in een elektrische auto om het milieu minder te belasten? Dan was je echt bijzonder... Een echte 'early-adopter' volgens de marketing-goeroes. Ook deze zienswijze is gelukkig volledig aan het omdraaien. Straks ben je juist bijzonder als je géén bijdrage levert aan een duurzame wereld. Kinderen groeien ermee op en weten niet beter.

Ook met voeding staan we aan de vooravond van een positieve gedragsverandering. Het aanbod in supermarkten is de afgelopen jaren steeds ongezonder geworden. We eten teveel van wat



niet goed is voor ons, zoals suiker en zout. Daarnaast eten we te weinig van wat juist wél goed is voor ons: groente en fruit. Huisartsen ervaren dit in de praktijk en roepen met klem op tot een gezonde(re) leefstijl. 'Geen pillen maar paprika.'

Ook bij Cello streven we een gezonde eet- en levensstijl na bij onze cliënten. Bij Smaakhelden staat gezond én lekker eten voorop. Samen met collega's vanuit de medische dienst maken we echt werk van gezonde voeding. Niet wachten tot morgen, maar er nu al mee beginnen. Grote hoeveelheid groenten verwerken we slim in onze sauzen en soepen. Met veel minder suiker en zout en toch heel lekker. Samen werken we aan een goede gezondheid en een duurzame wereld.

Smakelijk eten!

Sam Schoonus 
manager huisvesting & facilitaire services Cello

Naam: Douwe

Werkt: in de spoelkeuken

Smaakhelden-favoriet: vispannetje



'Ik heb hier hele leuke collega's'

"Ik werk nu 3 jaar bij de Smaakhelden en ben begonnen bij het transport. Dit heb ik ongeveer een jaar gedaan, maar toen kwamen wij erachter dat dit niets voor mij was. Ik heb hierover een gesprek gehad en toen is er besloten dat ik in de spoelkeuken kon gaan werken. Eerst ben ik met 1 middag in de week begonnen en later is dit uitgebreid naar 2 middagen in de week, namelijk maandag en woensdagmiddag.

In de spoelkeuken werk ik nu 2 jaar en dit doe ik met plezier. Ik heb leuke collega's en heb er al veel geleerd. Als ik tegen dingen aanloop

kan ik hier altijd goed met hen over in gesprek en ik heb een cursus HACCP gedaan.

Mijn taken bestaan uit blauwe bakken schoonmaken en in de vaat zetten die van het transport terugkomen. Ook komen er spullen van de keuken en van de koeling richting ons die ik opruim. Als het schoon is zet ik het op de juiste plek weer terug. Naast de spoelkeuken werk ik ook in het restaurant van de Binckhorst. Dit vind ik een hele leuke aanvulling, omdat ik heel graag in de horeca werk.

Ze zijn allebei erg tevreden, dus ik hoop dat ik er nog lang mag werken."

PROEF DE ZOMER

In de zomer heb je zin in lichtere maaltijden. Met lekker veel verse groenten en natuurlijk boordevol smaak. Bij Smaakhelden kun je kiezen uit heel veel verschillende gerechten. Wij kozen onze zomerfavorieten!



Nr. 8104

Romige pompoensoep

Goed gevuld met stukjes kip

Erbij uit de Smaakhelden Supermarkt

Verkruimel wat feta-kaas in de soep en serveer er een stokbroodje bij. Zo heb je een complete maaltijd!



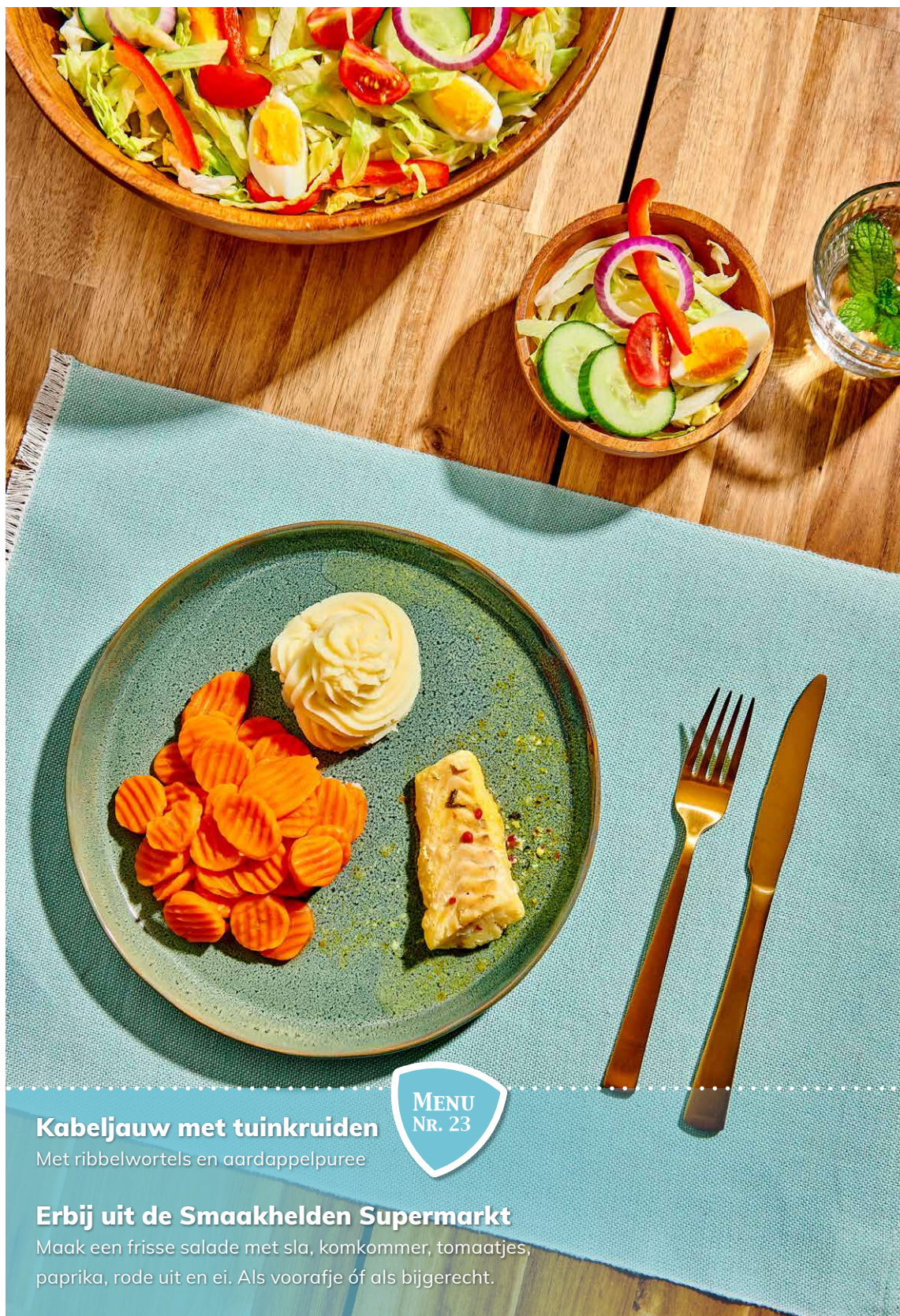
Gehaktstaaf met Italiaanse saus

Lekker met doperwtjes, worteltjes en witte rijst

MENU
NR. 54

Erbij uit de Smaakhelden Supermarkt

Versier yoghurt met druiven, walnoten, plakjes appel en een beetje honing: een écht zomers toetje!



Kabeljauw met tuinkruiden

Met ribbelwortels en aardappelpuree

MENU
NR. 23

Erbij uit de Smaakhelden Supermarkt

Maak een frisse salade met sla, komkommer, tomaatjes, paprika, rode uit en ei. Als voorafje óf als bijgerecht.



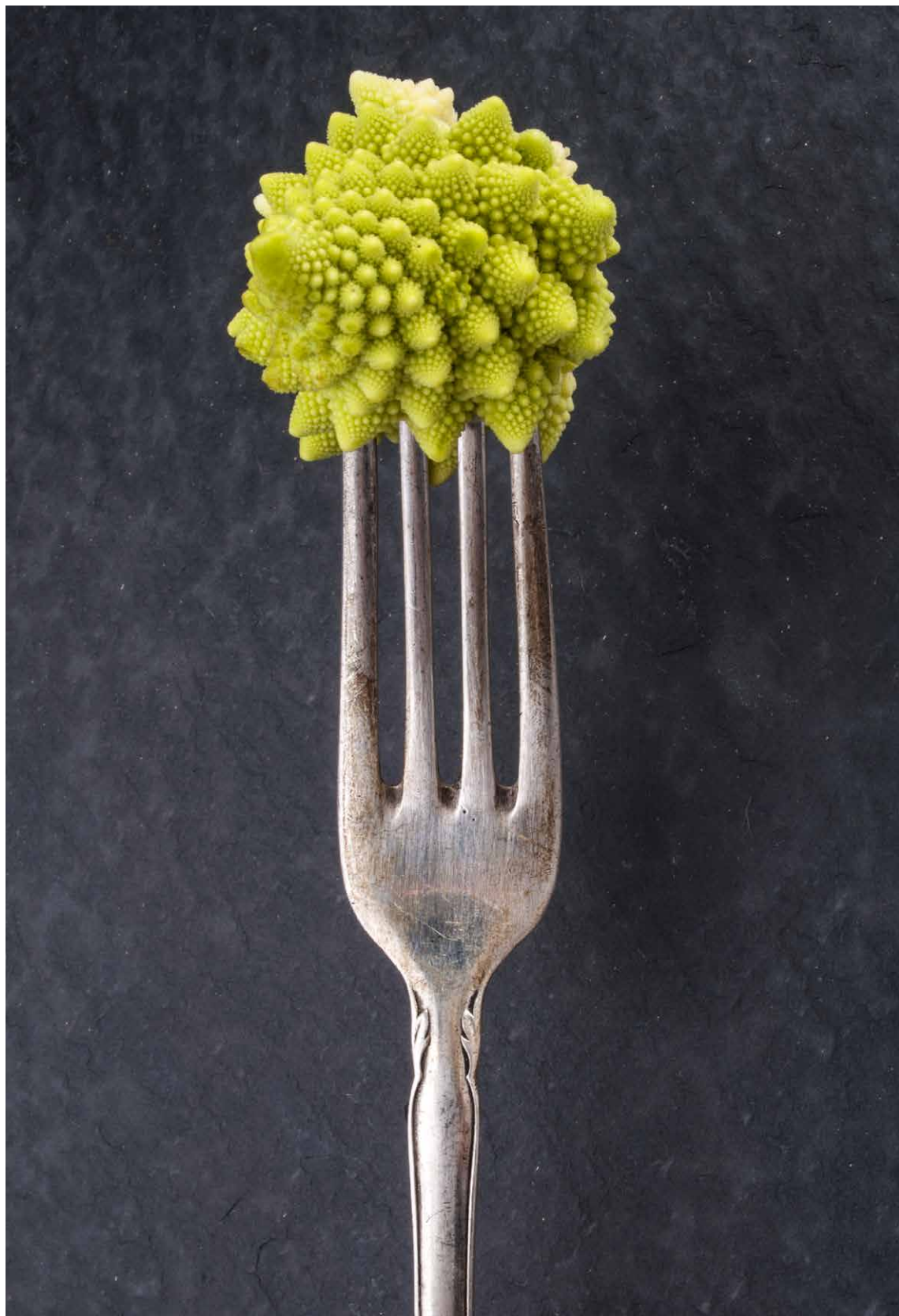
Bami goreng met kipsaté

Oosterse maaltijd met frisse atjar tjampoer

MENU
NR. 47

Erbij uit de Smaakhelden Supermarkt

Met een schaalkje kroepoek, komkommersalade en seroendeng maak je er een echte rijsttafel van.



SOUS-VIDE ★★★★★

De kooktechniek van sterrenkoks

In de keuken van Smaakhelden staan geen pannen op het vuur. Hier wordt eten op een speciale manier bereid (dit noemen we 'sous-vide'). En juist dát maakt de maaltijden van Smaakhelden zo lekker!

Sous-vide is Frans voor 'onder vacuüm'. Sous-vide wordt daarom ook wel vacuümgaaren genoemd. Deze techniek is ontstaan in de jaren '70 en wordt veel gebruikt in de professionele keukens van sterrenrestaurants. Niet alleen omdat sous-vide altijd een perfect resultaat geeft, maar ook omdat bij deze bijzondere manier van koken heel erg lekker is.

Hoe werkt het?

Eerst worden alle ingrediënten voor de maaltijd voorgesneden en in porties verdeeld. Ze gaan vervolgens in een plastic zakje

waar met een apparaat alle lucht uit gezogen wordt. Na het vacuüm verpakken gaat het zakje in een warmwaterbad. Het water heeft een constante temperatuur zodat het eten gelijkmatig gegaard wordt. Vlees, vis, kip, aardappelen, rijst, pasta, groente en soep: met deze kooktechniek kun je bijna elk voedingsmiddel bereiden.

Gezond en lekker

De sous-vide techniek heeft veel voordelen. Door de lage temperatuur blijft eten mals en smaakvol. Uitgedroogde kip of té gare vis? Bij sous-vide kan dat niet gebeuren. Omdat het voedsel in een afgesloten verpakking zit, blijven smaken, sappen, vitaminen en mineralen behouden. Daardoor hoeven we weinig of geen extra zout, olie of e-nummers toe te voegen. Je proeft de volle, natuurlijke smaak van de producten. Sous-vide past dus perfect bij de filosofie van Smaakhelden: gezond en lekker eten.

Thuisbezorgd

Smaakhelden verpakt de sous-vide maaltijden per portie of in een groot volume verpakking waar je met 3 tot 4 personen van kunt eten. Je bestelt ze heel makkelijk op www.smaakhelden.nl. We bezorgen de maaltijden bij je thuis. In de koelkast zijn de gegaarde producten tot vier weken houdbaar. Het opwarmen van de maaltijden kan op verschillende manieren. Daarover lees je op de volgende pagina meer!

Tips voor opwarmen? Sla om! ➡



SSSSTOOM

Makkelijk, gezond en lekker

De maaltijden van Smaakhelden kun je heel makkelijk zelf opwarmen. Onze favoriete methode: in de stoomoven!

Er zijn verschillende manieren om de maaltijden van Smaakhelden op te warmen. Vlees met jus kun je opwarmen in de hapjespan, vlees zonder jus kun je in de oven crispen. Een maaltijd of maaltijdcomponent kun je ook in de plastic zak laten zitten en die in een pan met water verwarmen. Dit heet 'au bain-marie'. De bereiding duurt dan ongeveer een kwartier.

Smaakt als vers

Kunnen de maaltijden ook in de magnetron? Ja, dat kan. Maar véél lekkerder is opwarmen in de stoomoven. Door de stoom blijft de smaak van het eten beter behouden en voorkom je dat eten droog wordt. Elke maaltijd smaakt dus alsof die versbereid is.



Handig!

Bovendien kun je in een stoomoven makkelijk voor grotere groepen een maaltijd opwarmen, iets wat in de magnetron moeilijk gaat.

Stoomoven getest

Bij de woongroep in de Vlietwijksestraat in Rosmalen is onlangs als test een combiteamer in de keuken geplaatst. De eerste reacties zijn enorm positief. De begeleiders zetten de maaltijden in de stoomoven, stellen de bereidingstijd in en gaan vervolgens een stukje wandelen met de cliënten. In de stoomoven kan het eten immers niet aanbranden of overkoken. Wanneer ze thuiskomen, kunnen ze zo aan tafel. En dan wordt er gesmuld!

Video's bekijken

Meer weten over de verschillende bereiding-smogelijkheden? Op www.smaakhelden.nl vind je handige instructiefilmpjes.



Lisa Coppens, diëtiste:

*'Als je snoept,
pak dan iets
wat je lekker vindt!'*



Minder zout, minder vet, minder suiker: zo eet je gezond. Maar het moet natuurlijk wél lekker zijn! Diëtiste Lisa weet hoe je dat doet.

Lisa: "Gezond én lekker eten, daar gaan we bij Smaakhelden voor. Daarom zijn we ruim twee jaar geleden begonnen met het verbeteren van onze maaltijden. In veel gerechten zat te veel zout, verzadigd vet en toegevoegde suiker. Dat is niet gezond. ➡➡"

Bovendien zaten er in sommige gerechten veel calorieën - en daar word je dik van. Samen met de koks zijn we gaan kijken hoe we dat anders konden doen. Per productgroep hebben we gekeken wat er goed en slecht was en hoe het beter kon. En dat is gelukt!”

Wat is er dan veranderd?

“We hebben de toegevoegde suikers (dat is suiker uit de suikerpot) zoveel mogelijk verminderd. We kiezen zoveel mogelijk voor volkoren in plaats van wit, bijvoorbeeld bij pasta en rijst. Zo krijg je meer vezels binnen. Ook zit er minder zout en verzadigd vet in onze maaltijden.

Op de website van Smaakhelden kun je zien welke producten de beste keuze zijn: die hebben een goene 😊 smiley. Producten met een oranje 😐 smiley mogen af en toe en een rode 😞 smiley is de ongezonde keuze.”

Minder suiker, zout en vet, waarom is dat belangrijk?

“Als je daar te veel van binnenkrijgt, kun je op langere termijn last krijgen van je hart of je nieren. Wij willen graag dat al onze cliënten gezond ouder

worden. En om gezond te blijven moet je gezond eten. Smaakhelden speelt daar een belangrijke rol in en daar voel ik me verantwoordelijk voor.”

Smaakt het dan minder lekker?

“Als je gewend bent om zout te eten, is dat even wennen inderdaad. Maar het valt echt wel mee! Onze aardappels bevatten geen zout omdat je er andere gerechten bij eet die wel veel smaak hebben, zoals groente en vlees. Alleen soep zonder zout, dat is heel moeilijk smaakvol te maken. Daarom hebben we een middenweg gekozen: zout is niet helemaal verdwenen, maar wel verminderd.”

Hoe geef je eten meer smaak?

“Kruiden zijn fantastische smaakmakers. Het beste neem je dan pure kruiden, dus een potje oregano, tijm of rozemarijn bijvoorbeeld. Er zijn ook veel kruidenmengsels, zoals viskruiden, gehaktkruiden of frietkruiden. Daar zit vaak veel zout in, dus die kun je beter niet gebruiken.”

En een koekje bij de koffie?

“Van mij mag je elke dag een koekje bij de koffie. Wel een klein koekje dan, geen gevulde koek. Ook is het niet nodig om bij ieder koffiemoment een koekje te nemen. Die grote koeken bewaar je liever voor een speciale gelegenheid. En als je dan een keer snoept, pak dan iets wat je lekker vindt! Het is ook prima om af en toe een frietje te eten, als er maar niet twee keer per week patat of pizza op tafel komt.”

Lisa, eet jij eigenlijk altijd gezond?

“Nee hoor, ik eet ook weleens iets wat niet zo goed voor me is. Ik ben dol op chocola en koek. Als ik een stroopwafel zie, dan ga ik voor de bijl...”

SMAAKHELDEN IN CIJFERS



250



gram groenten heb je per dag nodig. Daarom verstoppen we veel groenten in onze sauzen!



70

verschillende menu's vind je in onze webshop

303

kilo aardappelen

schillen wij per week, en er worden ook nog eens **600**

kilo pofaardappelen verwerkt



2000

supermarktartikelen kun je ook bij Smaakhelden bestellen, zoals brood, zuivel, groenten, fruit en droge kruidenierswaren. Handig!

24/7

24 uur / 7 dagen in de week is onze webwinkel open

2



vrachtwagens

brengen alle bestellingen weg



In een vergelijking met **andere aanbieders** van maaltijden kwam Smaakhelden **als beste uit de bus!**

- Naam: *Jarco*
- Werkt: op transport
- Smaakhelden-favoriet: Chinese tomatensoep



'Op transport is geen dag hetzelfde'

"Ik ga elke vrijdag mee op transport met Martin, dat doe ik al bijna drie jaar. We brengen volle karren met eten weg vanaf de keuken van Smaakhelden op de Binckhorst. En we nemen we de lege karren mee terug. We rijden naar de Groote Cingels in Vught, naar SWZ in Son en Breugel en naar Boxtel. Zo gaat dat de hele dag door. Ik mag meehelpen om de karren uit de koeling te halen en dan in te laden in de vrachtauto. Ik hou van afwisseling in mijn werk. Het is niet elke dag hetzelfde bij transport. Soms heb je meer karren en soms wat minder. Ik werk ook op Tuinrijk, daar ben ik om ongeveer

kwart voor vier klaar met werken. Maar op vrijdag, als ik met Martin op transport zit, dan ben ik om drie uur klaar met werken. Ik woon op het terrein van de Binckhorst, dus dan ben ik meteen thuis.

Als ik niet hoeft te werken, vind ik het leuk om te DJ-en. Ik mag draaien bij Kanjers in Concert, in Theater aan de Parade in Den Bosch. Dat is helemaal uitverkocht. Als ik moet kiezen tussen DJ-en en meerijden op de vrachtwagen? Dan toch liever DJ-en. Maar stel dat ik dan naar een radiostation ga, dan moet Martin ook mee. Dan wordt die ook beroemd."



AAN TAFEL!

Eten doe je met elkaar. Eerst samen koken, de tafel dekken, en dan smullen van een verse en gezonde maaltijd. Op de Zesde Donk in Den Bosch doen ze dat elke dag!

Donderdagmiddag, vijf uur. In de keuken van de Zesde Donk ruikt het naar ... kippenpoten! Op nummer 34 koken de begeleiders en helpen de bewoners, op de appartementen koken de bewoners om de beurt. Op donderdag staat Yvonne daar achter de pannen. Ze maakt kip met broccoli en zoete aardappelpuree klaar. Michel helpt een handje en dekt alvast de tafel. "Zullen we een sausje over de broccoli doen?" vraagt Yvonne. "Let jij er nou maar op dat die kip niet wegloopt," grapt Michel.

Contactmoment

"Dat samen koken is een waardevol contactmoment voor ons als begeleiders," vertelt begeleider Tessy Graas. "Het praat gewoon makkelijker als je aan het koken bent dan wanneer je tegenover elkaar aan tafel zit. Maar ook voor de bewoners is samen eten belangrijk. Ze kunnen het hebben over wat er op het werk is voorgevallen, we nemen het avondprogramma door, bespreken wat we gaan doen en wie er bijvoorbeeld voetbal wil kijken."

Groentetuin

Samen eten versterkt niet alleen het groepsgevoel, maar is ook leerzaam. Tessy: "We laten zien hoe je gezond kunt eten. Kiezen voor minder vette producten, één keer opscheppen, 's avonds een appel pakken



Yvonne, Michel en William genieten samen van een lekkere, verse maaltijd.

in plaats van nog een boterham smeren, daar zijn we heel bewust mee bezig. We hebben ook zelf een groentetuin, daar halen we verse groenten uit die we eten bij de maaltijden die we bij Smaakhelden bestellen. We hebben sla, peultjes, pompoen, courgette en tomaten, maar ook kruiden, aardbeien en munt. De bewoners houden het zelf bij, met hulp van de begeleiders.”

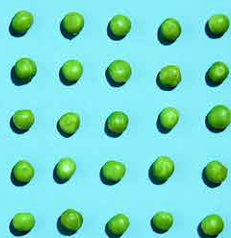
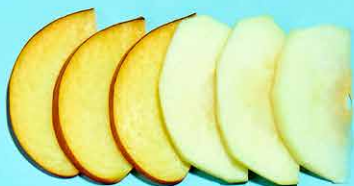
Boodschappen

Op maandag en donderdag levert Smaakhelden de boodschappen af. “Zo hebben

we altijd verse producten,” zegt Tessy. “De bewoners bepalen wat er besteld en gegeten wordt. Wij bestellen losse maaltijdcomponenten en daarbij supermarktproducten. Wij hebben zelf menu's gemaakt in de computer, met daarbij de voorraad. Die hoef je maar aan te klikken om te zien wat je voor die week nodig hebt. Je vinkt uit wat je niet nodig hebt. Dat systeem werkt voor ons heel makkelijk.”

Lege borden

Aan tafel wordt druk gekletst. “Hm, geen alledaagse kost,” zegt Yvonne nadat ze zoete aardappelpuree geproefd heeft. Michel heeft opeens twee vorken: “Hoe kan dat nou?” William slaat zijn arm om Michel heen: “Gezellig zo hè, ik denk dat ik vaker hier kom eten.” De borden gaan allemaal leeg. 



‘PROJECT 31’

Gemalen voeding voor elke dag van de maand

Door verschillende oorzaken kan het nodig zijn dat je gemalen voeding moet eten. Maar ook **dán** is variatie belangrijk. Daarom startte binnen Cello ‘Project 31’ met een missie: voor elke dag van de maand een andere gemalen maaltijd. En dat is gelukt!

“Voor cliënten die gemalen voeding moeten eten, worden vlees en groenten vaak door de woongroep zelf gemalen,” vertelt Theo Jacobs. “Maar als begeleiders ook andere zorg moeten verlenen is daar niet altijd tijd voor. Zo ontstond het idee om ons assortiment gemalen maaltijden uit te breiden. Voor de cliënten betekent dit variatie in voeding en voor de medewerkers bespaart het werk.”

Van chili tot shoarma

“Annabea, begeleider op woongroep Koningsvaren 4-6 in Rosmalen, was de kartrekker bij dit project. Samen met Heidi,

de kok van Smaakhelden, is ze aan de slag gegaan. Zo hebben ze voor 31 dagen menu’s bedacht, met van elk menu een gemalen variant. Van slavinken tot vispannetjes, van chili tot shoarma en hete bliksem: er zit van alles bij. Nu kunnen zij maaltijden bestellen voor de hele woongroep: een gewone slavink voor de één en slavink gemalen voor de ander. Zo eet iedereen op de groep hetzelfde. We kregen direct reacties terug: ze hebben vanavond weer heerlijk gesmuld!”

Homogeen gemalen

“Naast gemalen voeding hebben wij ook ‘homogeen gemalen’ voeding. Die is zalfdik en echt helemaal glad, er zit geen stukje of pitje meer in. De uitdaging daarbij is dat er maar weinig zetmeelcomponenten zijn die je helemaal glad kunt maken. Eigenlijk was aardappelpuree het enige wat we konden bieden. Dankzij een samenwerking met de logopediste, de diëtiste en de kok hebben we nu ook gebakken aardappelen, zoete aardappelen, zomerzuurkool met aardappelen en een zomerstampot in een gladgemalen variant.”

Geen verspilling

“Deze gemalen maaltijden vergen natuurlijk wel wat van onze productie, opslag en organisatie want we willen geen verspilling. Daarom bieden we sommige varianten diepgevroren aan. Zodra er besteld wordt, halen we die uit de diepvries en komt het toch vers aan. Na levering aan de woning is de maaltijd nog 4 dagen houdbaar. Als er voldoende vraag naar is, hoeven we ze niet in te vriezen. De maaltijd wordt dan gepasteuriseerd en blijft vervolgens 30 dagen goed.”



- Naam: *William*
- Woont: op de Zesde Donk
- Smaakhelden-favoriet: hamburger met frites

'Ik mag helpen met koken'

Als de boodschappen van Smaakhelden bezorgd worden, helpt William altijd met opruimen. Hij brengt alle boodschappen naar de schuur en zet ze in twee grote koelkasten. Het eten zit per dag in een bak. Zo kun je makkelijk zien wat je gaat eten.

William kan ook heel goed helpen met koken. De begeleiders doen het snij- en bakwerk, maar William kan als de beste roeren. Soms maken ze op de groep zelf pizza. Daar gaat paprika op en salami en kaas. Die pizza belegt hij natuurlijk ook zelf.

Achter in de tuin bij de Zesde Donk staan allerlei groentes. William helpt vaak in de tuin. Vorige week mocht hij nog peultjes plukken voor bij het avondeten. Sla plukken kan hij ook heel goed. Daar wordt dan een lekkere salade van gemaakt. En vorige week heeft hij zijn moeder in de tuin geholpen, samen met Michel.

Zijn favoriete eten? Hamburger met frites! En ja, daar mag dan best wat sla bij.

DE CHICKEN TONIGHT TEST

Wat kies jij: pot of vers?

Als er snel een maaltijd op tafel moet komen, lijkt een pot Chicken Tonight de makkelijke keuze. Of kun je toch beter de licht pikante saus uit de keuken van Smaakhelden nemen? Wij namen de proef op de som!

Chicken Tonight (per 100 gram) zoetzuur perzik

Energie	75 kcal
Vet	0,1 gram
Waarvan verzadigd	<0,1 gram
Koolhydraten	17 gram
Waarvan suikers	15 gram
Eiwit	0,6 gram
Zout	1,4 gram

Testoordeel:

snelle en makkelijke keuze

Smaakhelden (per 100 gram) Licht pikante saus

Energie	33,4 kcal
Vet	0,2 gram
Waarvan verzadigd	0 gram
Koolhydraten	5,8 gram
Waarvan suikers	3,9 gram
Eiwit	1,1 gram
Zout	1 gram

Testoordeel:

minder suiker én minder zout, maar zeker zo lekker!



ZELF PROBEREN? Bestel de kip in licht pikante saus op www.smaakhelden.nl

BESTELLEN? DAT DOE JE ZO!

Bestellen via de website

Op www.smaakhelden.nl kun je alle maaltijden en maaltijd-onderdelen bestellen. Daarvoor moet je wel eerst een account aanmaken. Daarna is bestellen heel eenvoudig. Omdat de producten in verschillende categorieën staan, vind je makkelijk wat je zoekt. Ben je ergens allergisch voor? Dat kun je eenmalig instellen. Daarna zie je alleen nog de maaltijden zonder die allergenen en kan het niet misgaan.

Bestellen via de app

Bestellen vanaf de bank? Dat kan met onze handige Smaakhelden-app. Download de app op je smartphone of tablet. Daarna kun je heel makkelijk maaltijden bestellen. Je ziet ook meteen wanneer jouw bestelling geleverd wordt.

Smaakhelden Supermarkt

Wist je dat Smaakhelden ook een online supermarkt heeft? Daar vind je een breed assortiment

aan zuivel, vleeswaren, vers vlees, groenten, fruit en droge kruidenierswaren. Zo kun je al je dagelijkse boodschappen tegelijk met je maaltijden bestellen. Dat scheelt tijd en gesjouw. Gezonde voeding tegen een scherpe prijs en gratis bezorgd: daarom bestel je bij Smaakhelden Supermarkt!

Betalen

Nadat we je bestelling hebben ontvangen, krijg je een factuur per mail. Cello verzorgt de facturatie voor Smaakhelden.

Bezorgen

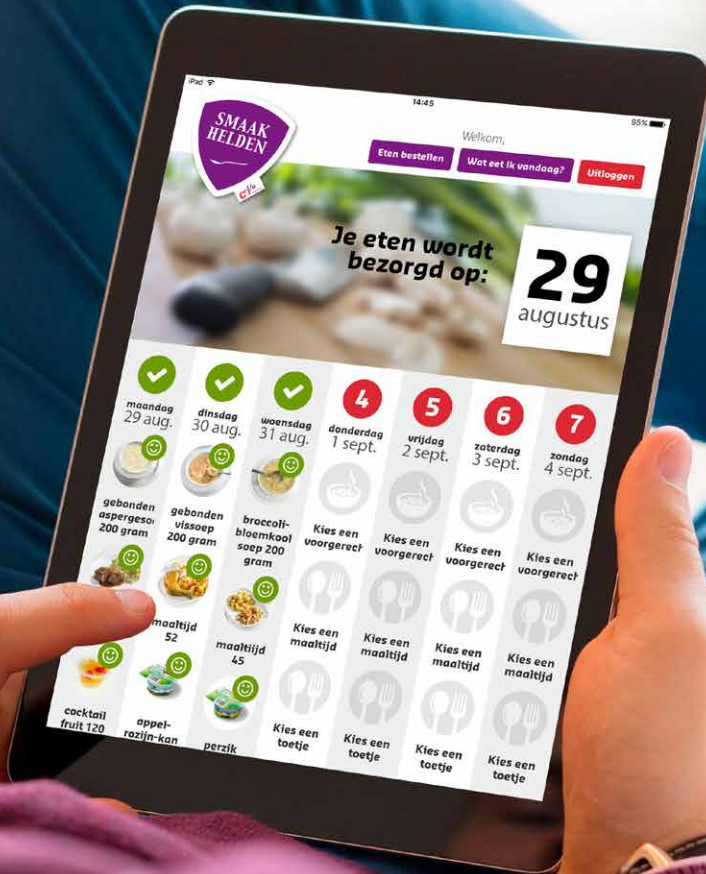
Bestel je namens een andere (zorg)organisatie dan Cello, dan brengt Smaakhelden je bestelling met eigen vrachtwagens en chauffeurs bij je zorginstelling. Bestel je als particulier, dan is je bestelling af te halen bij een Smaakhelden pick-up-point. Hiervoor worden geen extra kosten in rekening gebracht.

Bezorgtijden

Bestel je vandaag voor middernacht, dan wordt je bestelling overmorgen geleverd. Er zit dus altijd 1 dag tussen bestellen en leveren. Wil je nog iets veranderen in je bestelling? Dat kan tot 1 dag voor levering.

Bezorgkosten

Bij Smaakhelden betaal je geen bezorgkosten. Die zijn namelijk al in de prijs verrekend. 



Lekker, puur en gezond!

Binnen Cello werkt een team gemotiveerde medewerkers vanuit de professionele keuken op locatie De Binckhorst in Rosmalen. Mét passie bereiden zij de gevarieerde Smaakhelden menu's.



DIT ZIJN ONZE SMAAKHELDEN

1 Silvia van Schijndel

Keukenassistent

2 Vera Disco

Keukenassistent

3 Tessa Beijloos

Keukenassistent

4 Anne Marie van Erp

Keukenassistent

5 Wim van Erp

Kok

6 Bianca van Overdijk

Voedingsadministratie

7 Stefan Cornelissen

Kok

8 Lars van Dijk

Keukenassistent

9 Ronnie van Heeswijk

Kok