

Warme winter

Winter
magazine

Geef uw mening
en maak kans op 2
gratis maaltijden!

Kent u de
Zuivelhoeve al?
Lees meer op
pagina 12

Nieuwsgierig naar
onze **nieuwe**
wintergerechten?
Kijk snel op pagina 9

Maaltijd 
thuis

Winters genieten

De winter staat voor de deur. Een seizoen waarin we weer kunnen gaan genieten van gezelligheid en heerlijke maaltijden om ons bij op te warmen. Wat de winter zo bijzonder maakt, is de variatie aan smaken die ermee gepaard gaat. Onze koks hebben deze smaken omarmd en er een aantal nieuwe maaltijden op geïnspireerd.

In dit magazine delen we graag met u wat u dit seizoen op uw menu kunt verwachten. Het assortiment varieert van een heerlijke varkensproccureur met champignonsaus tot een smakelijke stampot spitskool met gedroogde tomaten. Daarnaast bevat het magazine leuke puzzels voor uw vermaak en informatieve artikelen om u te inspireren. Blader rustig verder en ontdek wat ons wintermagazine te bieden heeft.

Spaghetti bolognese

nu nog lekkerder!

We hebben de receptuur van onze spaghetti bolognese verfijnt. Naast dat de bolognesesaus een diepere smaak heeft gekregen door het gebruik van smaakvolle kruiden, hebben we als topping nog een vleugje vers geraspte kaas toegevoegd.

Onze receptuur

We gebruiken uitsluitend **mager rundergehakt** voor onze bolognesesaus. Dit gehakt bevat minder vet dan gewoon rundergehakt en is afkomstig van rundvlees met een Nederlandse weigang. Daarnaast bevat de spaghetti bolognese 26 gram eiwit per maaltijd. Hiermee is de maaltijd **een bron van eiwitten** en voldoet deze ruim aan de adviezen die het voedingscentrum geeft.





Ruud Lansink (links) en Jeroen van Wanrooij (rechts).

Ontdek de magie achter het assortiment van Maaltijd Thuis

Een kijkje in het werk van onze koks Ruud en Jeroen

Bij Maaltijd Thuis draait alles om het leveren van gezonde, gevarieerde en smakelijke maaltijden zonder dat u zelf in de keuken hoeft te staan. Ons assortiment biedt diverse gerechten, variërend van traditionele Nederlandse klassiekers tot verrassende wereldse gerechten. Maar hoe worden deze gerechten eigenlijk bedacht en gerealiseerd? In dit artikel nemen we u mee achter de schermen van Maaltijd Thuis en laten we u kennismaken met onze twee koks, Ruud Lansink en Jeroen van Wanrooij. Ontdek hoe zij continu bezig zijn met het verbeteren en vernieuwen van ons assortiment door middel van de ingrediënten van het seizoen.

Een smakvolle assortimentsvernieuwing

Bij Maaltijd Thuis is het blijven aanbieden van de lekkerste maaltijden een terugkomend proces. Onze koks, Ruud en Jeroen, spelen hierbij een essentiële rol. Zij zijn verantwoordelijk voor het bedenken, ontwerpen en testen van nieuwe maaltijden, evenals het monitoren van de behoeften en voorkeuren van onze klanten. "Seizoensgebonden ingrediënten vormen een belangrijke leidraad voor onze gerechten. Ze bieden niet alleen de beste smaak, maar ook de meest duurzame en voedzame opties voor onze klanten", vertelt Ruud.

Het creatieve proces

Het ontwikkelen van een nieuw gerecht is een proces dat veel tijd en toewijding vergt. Jeroen legt uit: "We beginnen met experimenteren in de keuken. We proberen verschillende ingrediënten en smaakcombinaties uit om tot een perfect recept te komen. Dit is een fase waarin we niet alleen kijken naar wat de trends op de markt zijn en waar behoefte aan is, maar waarin we ook gewoon onze creativiteit de vrije loop laten en nieuwe ideeën verkennen." Na het experimenteren volgen verschillende proefmomenten. Ruud vertelt: "We testen de smaak van de gerechten voortdurend, zo zorgen we ervoor dat de smaakbeleving optimaal blijft." Soms betekent dit dat we nog wat kleine aanpassingen moeten doen om de smaakbalans te perfectioneren of de presentatie te verbeteren."

Een nieuw gerecht tot leven brengen

Zodra een nieuw gerecht is goedgekeurd en voldoet aan de hoogste kwaliteitseisen, gaan we een goede planning maken om de maaltijden op tijd bij u af te leveren. Onze afdeling inkoop zorgt

ervoor dat alle ingrediënten helemaal vers bij ons aangeleverd worden. Zo kunnen onze koks met de beste producten koken. Op deze manier bewaken we de hoge kwaliteit van onze gezonde maaltijden.

Het vernieuwen van het assortiment brengt dus veel uitdagingen met zich mee. Ruud benadrukt nog even het belang van de samenwerking tussen verschillende afdelingen: "Voor een seizoenswisseling werken we onder andere nauw samen met marketing, sales, kwaliteit, productie en inkoop."

Jeroen voegt eraan toe: "Eigenlijk is het hele team betrokken bij het proces vanaf het begin tot het einde. Het is een teaminspanning om ervoor te zorgen dat elk gerecht aan onze hoge kwaliteitsnormen voldoet en onze klanten tevreden stelt."



Warme winterdranken

In de wintermaanden, wanneer de temperaturen dalen en de avonden lang zijn, is er niets zo geruststellend als genieten van een heerlijke warme drank na de maaltijd. Of u op zoek bent naar warm comfort op een koude dag, een gezellige traktatie om te delen met vrienden en familie, of simpelweg een nieuw recept voor een kop thee. Warme winterdranken zijn de sleutel tot het creëren van een knusse sfeer.

Van warme chocolademelk tot kruidenthee die goed is voor het immuunsysteem, deze dranken bieden niet alleen troost en genot, maar brengen ook warmte in de huiskamer. We hebben een aantal heerlijke warme winterdranken voor u uitgezocht. Perfect om tijdens de koude dagen van op te warmen of te delen met een goede buur of familielid. Het delen van warme dranken met onze burens of familie is niet alleen een eenvoudig gebaar van vriendelijkheid, maar ook een warme manier om een gevoel van gemeenschap en verbondenheid te creëren, vooral tijdens de koude wintermaanden.

Warme chocolademelk

Dit is waarschijnlijk de meest bekende en geliefde warme winterdrink in Nederland. Het wordt gemaakt door melk te verwarmen en te mengen met cacao-poeder en honing of suiker. Dit recept is een verantwoorde versie van warme chocolademelk en maakt ongeveer 2 porties. De zoetheid en smaak kunnen aangepast worden naar persoonlijke voorkeur.

Ingrediënten

- 2 kopjes halfvolle melk (of een lactosevrij alternatief)
- 2 eetlepels cacao-poeder (ongezoet)
- 2 eetlepels honing (of een andere zoetstof naar keuze)
- 1/2 theelepel vanille-extract
- Optioneel: een snufje kaneel of toefje (suikervrije) slagroom

Instructies

1. Giet de halfvolle melk in een middelgrote pan en verwarm deze op middelhoog vuur. Het is belangrijk om de melk langzaam te verwarmen en niet te laten koken. Blijf roeren om aanbranden te voorkomen.
2. Voeg de cacao-poeder, zoetstof naar keuze en de vanille-extract toe aan de melk.
3. Blijf roeren terwijl de ingrediënten in de melk oplossen en het mengsel goed gemengd is. Om klontjes te voorkomen kan een garde gebruikt worden.
4. Proef de warme chocolademelk en voeg naar wens extra zoetstof toe.
5. Zodra de warme chocolademelk goed is verwarmd en alle ingrediënten goed zijn gemengd, kan de pan van het vuur gehaald worden. Giet de warme chocolademelk in mokken en serveer direct.
6. Als u van extra smaak houdt, kunt u ook een snufje kaneel toevoegen of een toefje slagroom.



Thee voor het immuunsysteem

Deze kaneelthee met citroen en gember is niet alleen heerlijk, maar de ingrediënten hebben ook immuun versterkende eigenschappen. Kaneel kan helpen ontstekingen te verminderen en de bloedsuikerspiegel te reguleren, terwijl citroen vitamine C levert.

Gember heeft ook ontstekingsremmende eigenschappen en kan helpen bij de spijsvertering. Samen vormen deze ingrediënten een gezonde en smakelijke thee om uw immuunsysteem te ondersteunen.

Ingrediënten

- 1 kaneelstokje (of 1/2 theelepel gemalen kaneel)
- 1 kopje water
- 1 plakje verse gember
- Het sap van een halve citroen
- Optioneel: honing naar smaak

Instructies

1. Breng water aan de kook, genoeg voor het gewenste aantal koppen thee middels een pan op het vuur of de waterkoker.
2. Voeg het kaneelstokje toe aan een theekop terwijl het water aan het koken is. Als u geen kaneelstokje heeft, kunt u een halve theelepel gemalen kaneel gebruiken.
3. Voeg een plakje of stukje verse gember toe aan de theekop.
4. Giet het kokende water over het kaneelstokje en de gember in de theekop.
5. Laat de thee ongeveer 5-10 minuten trekken om de smaken goed te laten vrijkomen.
6. Voeg het sap van een halve citroen toe aan de thee.
7. Optioneel kunt u een theelepel honing toevoegen voor wat zoetheid.
8. Verwijder het kaneelstokje en de gember uit de theekop met een zeefje of lepel voordat u de thee serveert.
9. Laat de thee even afkoelen tot een drinkbare temperatuur en geniet ervan.



De kracht van seizoensgroenten

voor een gezonde winter

Wanneer de winter in aantocht is, brengen we vaak een verandering aan in ons eetpatroon. We verlangen naar warme, hartige gerechten om ons op te warmen en ons energiek te houden tijdens de koude maanden. De natuur biedt u hiervoor de perfecte oplossing: seizoensgroenten. Deze groenten zijn niet alleen smaakvol en voedzaam, maar kunnen ook een positieve invloed hebben op uw gezondheid.

Het voordeel van seizoensgroenten

Seizoensgroenten zijn groenten die op het hoogtepunt van hun groeiseizoen worden geoogst. Ze zijn daardoor niet alleen verser en smaakvoller, maar ze bevatten ook meer voedingsstoffen dan groenten die buiten hun seizoen worden geteeld en geïmporteerd. Het eten van dit soort voedingsrijke groenten kan ons immuunsysteem versterken, onze energie verhogen en ons helpen om beter bestand te zijn tegen de winterse ongemakken, zoals verkoudheid en griep. En dat is fijn, want een sterk immuunsysteem is essentieel voor onze gezondheid en welzijn.

Smakelijke wintergroenten

▪ Pompoen

Deze feloranje groente is een favoriet in de winter. Het zit boordevol vezels, vitamine A en vitamine C. Dit draagt onder andere bij aan de bevordering van onze spijsvertering, een verbeterd gezichtsvermogen en een gezonde huid.

▪ Boerenkool

Boerenkool is een superfood boordevol vitamine K, vitamine C, vezels en antioxidanten. Het is uitstekend voor het behouden van sterke botten en draagt net als de pompoen bij aan een gezonde huid.

▪ Wortelen

Wortelen zijn bekend om hun hoge gehalte aan bètacaroteen. Deze stof is cruciaal voor ons gezichtsvermogen, omdat het kan helpen om nachtblindheid te voorkomen en onze ogen gezond te houden.

▪ Rode bieten

Deze wortelgroente bevat veel antioxidanten en zijn goed voor onze hartgezondheid. Daarnaast dragen ze bij aan een gezonde bloeddruk en betere doorbloeding.



Fleurige wintergerechten

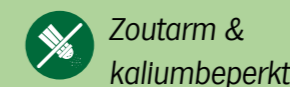
voor de warme wintermaanden

Maak kennis met de nieuwe wintergerechten van Maaltijd Thuis. Deze nieuwkomers zijn te bestellen vanaf de menukaart voor week 1. Benieuwd naar deze maaltijden? Op de volgende pagina's lichten we ze graag even aan u toe, inclusief dieetmogelijkheden.

Wist u dat u de maaltijden niet precies hoeft samen te stellen zoals deze hier worden weergegeven? U kunt ook uw eigen heerlijke combinaties maken. Daarnaast is het goed om te weten dat deze nieuwe gerechten een aanvulling zijn op ons standaard assortiment en niet elke week in de getoonde combinatie op de menukaart staan.



Zoutarm



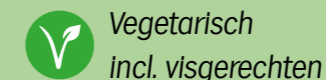
Zoutarm & kaliumbeperkt



Glutenvrij



Lactosevrij



Vegetarisch incl. visgerechten

Rundercarré met kruidenjus

Rundercarré met kruidenjus en een stamppot met beetgare spitskool, mosterd en gedroogde en gekruide tomaatjes.



Roodbaarsfilet met kreeftensaus

Gestoomde roodbaarsfilet in een kreeftensaus, gebakken wedges met knoflook en gemengde groenten.



Kipdijfilet met mosterd-dragonjus

Kipdijfilet in een mosterd-dragonjus, aardappelpuree met blokjes zoete aardappel en gestoomde sperzieboontjes.



Rundersukade met jus

Botermalse rundersukade, aardappelpuree met fijn gesneden bieslook en gestoomde schorseneren en een romige saus met tuinkruiden.



Varkensslavink met jus

Varkensslavink in jus, gekookte aardappelen en zoet-zure rode kool met stukjes appel en kaneel.



Kipgehaktballen met jus

Twee gekruide kipgehaktballen in jus met een stamppot van zoete aardappel en bladspinazie.



Foe yong hai met pikante cajunrijst

Foe yong hai met licht pittige rijst opgebakken met groente en cajunkruiden.



Varkensprocureur met champignonsaus

Varkensprocureurlapje in een romige champignonsaus, gebakken aardappeltjes en gestoomde broccoli.



Smaakvol genieten met De Zuivelhoeve

Bij Maaltijd Thuis verwelkomen we vanaf 1 januari met trots een volledig nieuw toetjesassortiment, afkomstig van De Zuivelhoeve. Dit assortiment bestaat uit verschillende smaakvolle en voedzame toetjes, ontwikkeld door een zuivelproducent met een geschiedenis die teruggaat tot ruim vier decennia geleden.



U heeft vast wel eens van De Zuivelhoeve gehoord. Deze bekende zuivelproducent startte meer dan veertig jaar geleden in een oude klompenschuur met de productie van ambachtelijke zuivelproducten. Sindsdien is dit familiebedrijf uitgegroeid tot een bekende naam in de zuivelindustrie, met een ongeëvenaarde passie en trots voor hun producten. Zo staat De Zuivelhoeve inmiddels bekend om hun hoogwaardige Boer'n Yoghurt, volle vla, pappen en een tal van andere smakelijke producten. Met dit uitgebreide assortiment voorziet deze bekende zuivelproducent zowel in de lekkerste desserts, als in ontbijtproducten en tussendoortjes.

Ontdek onze nieuwe toetjes

Vanaf januari kunt u bij ons genieten van onder andere de onderstaande heerlijke toetjes. Of u nu houdt van traditionele smaken of liever iets avontuurlijkers wilt proberen, er is voor elk wat wils.

Voor welke smaak gaat u?



Deel uw smaak, vul in en win!

Bij Maaltijd Thuis willen we ervoor zorgen dat elke maaltijd die u van ons ontvangt, een smaakvolle ervaring is. We streven ernaar om ons menu perfect af te stemmen op uw smaak. Daarom hebben we uw hulp nodig om te ontdekken welke maaltijdsamenstellingen u het meest waardeert. Op deze manier kunnen we ervoor zorgen dat uw favoriete gerecht een terugkerende combinatie blijft.

Als blijk van onze waardering, verloten we maar liefst 25 waardebonnen ter waarde van twee gratis maaltijden (t.w.v. maximaal € 19,98) onder de deelnemers.*

Doe mee met de actie maak kans op een heerlijke korting!

U kunt de ingevulde pagina meegeven aan uw bezorger of opsturen naar Maaltijd Thuis, Antwoordnummer 140, 7600 VM Almelo, een postzegel is niet nodig.

Wilt u graag uw mening delen zonder uw persoonlijke gegevens te verstrekken? Dat is geen enkel probleem. U kunt de ingevulde pagina ook zonder uw gegevens inleveren bij uw bezorger. Houd er rekening mee dat u in dit geval automatisch niet in aanmerking komt voor deelname aan de winactie.



De winactie gaat verder op de volgende bladzijde. →

1. Wat zijn uw vijf favoriete maaltijdcombinaties bij Maaltijd Thuis?

Schrijf deze combinaties zo op als hieronder staat weergegeven

Soort onderdeel	Vlees, vis, vegetarisch	Aardappel, pasta, rijst	Groente
Voorbeeld	Hachee	Aardappelpuree	Rode kool
Maaltijd 1			
Maaltijd 2			
Maaltijd 3			
Maaltijd 4			
Maaltijd 5			

2. Welk gerecht mist u op de menukaart?

.....

.....

.....

Ik neem graag deel aan de winactie

Dhr./ Mevr. Naam

Straat

Postcode

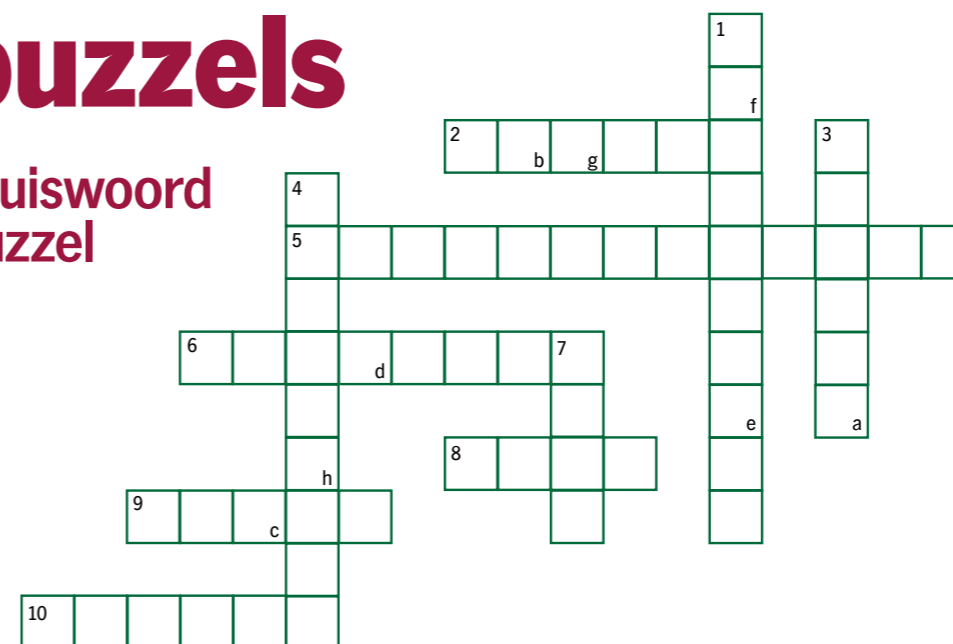
Plaats

Telefoon

*De gewonnen korting wordt verrekend op uw eerstvolgende bestelling na bekendmaking van de winnaars. De looptijd van de actie is van 1 december tot 4 1 januari. De winnaars worden telefonisch op de hoogte gesteld. Wanneer u gebruik maakt van deze actie gaat u akkoord met de algemene voorwaarden. Voor meer informatie ga naar maaltijdthuis.nl/algemene-voorwaarden.

Winterse puzzels

Kruiswoord puzzel



Oplossing: a b c d e a f g h e c

Horizontaal

- 2 kledingstuk voor je hand
- 5 warme cacao drank
- 6 traditioneel gerecht
- 8 houten vervoersmiddel
- 9 weersverschijnsel als water bevriest
- 10 waar je op schaatst, indoor of outdoor

Verticaal

- 1 oranje wintergroente voor in de stampot
- 3 winterse neerslag
- 4 sport op ijs
- 7 geen koffie maar...

Woordzoeker

Kunt u alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

Woorden

- Advocaat
- Boerenjongens
- Dennenappel
- Hachee
- Hutspot
- Kachel
- Kruik
- Pantoffels
- Pompoeen
- Roodborstje
- Rookworst
- Sneeuw
- Snert
- Spruitjes
- Stoofschotel
- Verwarming
- Vriezen
- Winterzon
- Zuivelhoeve
- Zuurkoolstampot

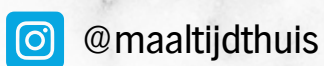
T	H	S	V	N	D	E	N	N	E	N	A	P	P	E	L	C	E
P	R	G	N	I	M	R	A	W	R	E	V	Q	H	T	U	E	B
P	B	E	N	O	Z	R	E	T	N	I	W	W	M	F	H	L	L
F	R	K	N	L	E	H	C	A	K	Y	A	D	R	C	F	A	Q
Q	L	F	E	S	F	S	Z	D	A	L	K	D	A	F	T	B	X
L	S	K	R	U	I	K	O	E	L	I	X	H	V	H	X	F	C
B	K	S	N	E	G	N	O	J	N	E	R	E	O	B	O	R	Z
C	I	I	Z	B	H	U	X	O	J	W	N	W	U	E	E	N	S
G	B	T	O	P	P	M	A	T	S	L	O	O	K	R	U	U	Z
A	P	I	S	N	E	J	G	G	D	N	E	O	P	M	O	P	F
D	Y	U	T	D	F	G	N	R	O	O	K	W	O	R	S	T	W
V	W	H	U	T	S	P	O	T	I	W	L	Q	A	Y	H	L	T
O	H	R	R	O	O	D	B	O	R	S	T	J	E	U	H	G	N
C	X	D	A	I	X	G	E	V	E	O	H	L	E	V	I	U	Z
A	X	N	R	V	R	I	E	Z	E	N	T	V	H	J	P	L	S
A	S	S	Y	E	P	A	N	T	O	F	F	E	L	S	Y	I	S
T	C	S	T	O	O	F	S	C	H	O	T	E	L	N	N	Y	N
D	N	P	F	P	S	P	R	U	I	T	J	E	S	X	B	W	N



Fernando

Uw Maaltijd Thuis bezorger

"Volg ons op social media en ontdek de lekkerste gerechten, leuke eetweetjes en meer."



Dit magazine is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Aan eventuele onjuistheden kunnen geen rechten worden ontleend. Drukfouten voorbehouden.