

AAN DE KEUKENTAFEL MET

8e jaargang, nummer 1, 2020

C P

Samen maak je
't verschil deze
winter



16 HELDEN ▶



34 RECEPTEN ▶



coop



**Top! van Coop
appel-perensap**

Puur sap uit de
Nederlandse boomgaard



**Top! van Coop
luke bonbons**

Echte patisserie kwaliteit
bonbons, met de hand
vervaardigd



**Top! van Coop
granola noten & zaden**

Met zorg samengesteld
boordevol vezels en laag
in suikers



**Top! van Coop
rijkgevulde mihoen**

Gewokt op open vuur,
rijkgevuld met verse groenten



**Top! van Coop
ambachtelijke kibbeling**

Beleef de geur en smaak van
vers gebakken kibbeling met
meer dan 90% witvis



**Top! van Coop
authentieke carpaccio**

Met zorg geselecteerd, mooi dun
gesneden Blonde d'Aquitaine
rundvlees met 2 Beter Leven sterren



**Coop
pangasiusfilet citroen dille**

De perfecte smaaksensatie
die deze heerlijke vis nog
lekkerder maakt

Écht de lekkerste producten bij Coop

Wat zijn we trots; in maar liefst 8 categorieën van De Beste Product van het Jaar-verkiezing verkoos jij ons huismerkproduct tot winnaar. Heel erg bedankt voor jouw stem! Een kroon op ons werk.



**Top! van Coop
blonde d'aquitaine
runderbiefstuk**

Gegarandeerd mals rundvlees
met 2 Beter Leven sterren



Meer weten over
onze toppers of over
de verkiezing? Kijk op
[coop.nl/besteproduct](https://www.coop.nl/besteproduct)

Samen maak je 't verschil **coop**

't Verschil in Vinkel

Werk aan de wieken!

Al jarenlang spant heel Vinkel zich in om de verdwenen dorpsmolen te laten herrijzen. Ook Coop Hubers draagt een steentje bij.

“Vroeger had elk dorp z'n eigen molen”, vertelt Coop-ondernemer Henry Hubers (55) uit het Brabantse Vinkel. “Zo hadden wij ‘De Zwaan’, een achtkantige beltmolen uit 1884. Met de sloop van de graanmolen verdween in 1964 een flink stuk lokale historie. Dat deed veel dorpingen pijn. Tien jaar geleden besloten een paar Vinkelnaren daarom dat de molen terug moest komen. En dat is typisch Vinkel: als iemand iets voor elkaar wil krijgen, gebeurt het ook. Het plan werd door het hele dorp gedragen, er zijn veel handjes hier! Die waren ook hard nodig: wat een klus om de molen precies te herbouwen zoals hij was. Alle onderdelen zijn met de hand gezaagd, getimmerd en geschuurd. Meer dan honderd vrijwilligers hebben eraan gewerkt. Gelukkig zitten veel mensen hier in de bouw en het transport!”

Flessenbonnen

Mede dankzij gulle giften staat de molen er straks weer. “Bij Coop vinden we het belangrijk dat we ons inzetten voor elkaar en voor de buurt”, aldus Henry. “Daarom organiseerden we afgelopen najaar een statiegeldactie. Onze klanten konden hun statiegeld doneren aan het molenproject en wij verdubbelden de opbrengst. We hebben nog nooit zó veel flessen teruggekregen! Met een mooie cheque konden we weer een duit in het molenzakje doen.” Ook op andere manieren draagt Coop Hubers bij aan de wederopbouw. “Met warme worstenbroodjes bijvoorbeeld, voor de bouwers die al hun vrije tijd in deze klus steken. En bij mijlpalen pakken we groots uit. We boden de molenstichting al twee keer een slagroomtaart aan voor 250 personen. Anderhalve meter taart; onze bakker houdt ook wel van een uitdaging!” Op 20 september moet de molen gaan draaien. Voor die bijzondere gelegenheid heeft Hubers al iets speciaals in petto. “Ik kan nog niet verklappen hoe, maar als ‘Vriend van de molen’ gaan we dat historische moment op bruisende wijze samen vieren!”

Meer weten? vinkelsemolen.nl





Coop-ondernemer Henry Hubers met enkele betrokken Vinkelnaren voor 'hun' molen.

Geen zin om te sjouwen?



Bestel samen met jouw boodschappen nu óók alles voor jouw huisdier op **Coop.nl**.

Samen maak je 't verschil

coop

ONZE MEDEWERKERS

MARIËLLE WITJES (MANAGER MARKETING & COMMUNICATIE), YVONNE VAN ASSELT (BLADMANAGER), MARIJKE DE KUIJER (BUREAU-REDACTEUR), CHANTAL KOOLHOUT (ONLINE), ROBIN KLAASSEN (HOOFD-REDACTEUR), YKE BARTELS (ARTDIRECTOR), SUZANNE BODEGRAVEN (CHEF-REDACTEUR), WILLEM TEUNISSEN (LITHOGRAAF).

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

REDACTIE: MILOU DEKKERS, ELMKE HENDRIX, RACHEDA KOIJMAN, INGRID LATHOUWERS, INGE VAN DER SCHEE EN MARRIT SCHUDEBEURS. BEELD: ERNIE ENKELAAR, FRANK RUITER, INGMAR TIMMER, ROB VAN DER VET, MARGO VLAMINGS (ILLUSTRATIE) EN WE WORK FOR FOOD. STYLING: SILENA BOERSMA, DIANA ROOS/STUDIO ROOSMARIJN (FOOD), PAULA SCHOUTEN/COLORENCO EN NOUMI SEGUIN (FOOD).

*Nummer 2 ligt
vanaf 18 maart 2020
in de winkels.*

UITGEVER

COOP SUPERMARKTEN
MARKWEG 8
6880 AB VELP
COOP.NL

REALISATIE EN CONCEPT

TOTALSPIEL AUTHORITY MEDIA
CABRALSTRAAT 1
1057 CD AMSTERDAM
TOTALSPIEL.COM

DRUKKER

KON. DRUKKERIJ EM DE JONG B.V.

ADVERTEREN? NEEM CONTACT OP

MET MARIJKE DE KUIJER VIA
TELEFOONNUMMER 026 799 95 13.

FACEBOOK: COOPSUPERMARKTEN

INSTAGRAM: COOPSUPERMARKT

YOUTUBE: COOPSUPERMARKTEN

Sommige producten uit deze uitgave zijn niet in alle vestigingen van Coop te koop. Assortimentswijzigingen en zetfouten voorbehouden. De voedingswaarden bij de recepten zijn berekend volgens de Nevotabel. Ze gelden per eenpersoonsportie/per stuk. Zout is meegerekend als er bij de ingrediënten een hoeveelheid staat. Bij 'breng op smaak met zout' en 'snufje zout toevoegen' is geen zout meegerekend, omdat niet bekend is hoeveel zout consumenten zelf toevoegen. De lijst met standaardhoeveelheden is op nutricount.nl/extra te vinden.



Omarm de winter

Winter en **stamppot** zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Daarom hebben we vier **stamppotstampers** gevraagd naar hun favoriete gerecht (pag. 29). Wist je dat je ook je eten kunt inpakken? Daardoor worden de **smaken nog intenser** (pag. 20). Opwarmen met een borreltje is er voor ons Jos, Frenk en Astrid even niet bij. Zij hebben als goed voornemen om de **alcohol even te laten staan** deze maand (pag. 42). Goede voornemens hebben we genoeg. Bijvoorbeeld om dit jaar eens echt **carnaval** te gaan vieren met lekkere snacks (pag. 46). Als voorloper op de week zonder vlees (9-15 maart) plaatsen we alvast flink wat **vleesvrije recepten** en we hopen dat jullie massaal met ons mee willen bakken als we in **verzorgingstehuizen** in Nederland **pannenkoeken** gaan bakken op de Nationale Pannenkoekendag op 20 maart. Samen maak je 't verschil.



Samen maak je 't verschil

coop

INHOUD

*Genieten doe je samen,
aanschuiven maar!*



13

ONTBIJT & LUNCH

ONTBIJT

13 **Goedemorgen!**

Ontbijten doen we allemaal anders. Aline Bouma start haar dag in hardloopkleding.

19 **Samen tegen verspilling**

Met de Magic Box red je eten van de afvalberg. En je wordt er creatief van!

LUNCH

64 **Top! van Coop**

Onze authentieke grillvleeswaren verdienen alle aandacht.



20

AVONDETEN

AVONDETEN

14 **Wintersoeps**

Drie snelle gezonde soepen met seizoensgroenten. Gezond en lekker snel op tafel.

20 **Ingepakt**

Tijdens de koude dagen pakken we onszelf goed in, maar waarom ook niet het eten?

29 **Wij, stampotstampers**

Stampen doen we massaal in Nederland tijdens de wintermaanden. Drie toprecepten van onze chefs.

44 **Ramons weekmenu**

Het winterse weekmenu van Ramon Brugman. Kook mee met lekkers van eigen bodem.





42

TUSSENDOORTJES & BORREL

TUSSENDOORTJES

46 Carnavalskrakers

Vrolijke snacks voor tijdens het feestgedruis.

54 Dip in 'n wip

Deze dipjes staan snel op tafel en lekker dat ze zijn.

BORREL

42 Nul procent alcohol

Even een slokje minder. Waarom doe je het en hoe houd je het vol?

50 Dossier airfryer

Wat kun je er eigenlijk allemaal mee?



10 Schuif aan

Van nieuws tot winkelacties en alles wat daartussen zit.

27 Nederland pannenkoekland

Wij koken voor ouderen tijdens de Nationale Pannenkoekdag. Bak jij met ons mee?

40 Op reis naar de rijst

Onze *fairslaggever* bezoekt de fairtradeboeren in Thailand.

57 Sparen

Spaar de komende 12 weken voor het stijlvolle servies van Keltum.

58 Knutselen

Die oude verpakkingen zijn prima knutselmateriaal.

62 Vraag het Coop

Alles wat je wilde weten over vitamines.

65 Puzzel

Puzzel mee voor nog meer puzzelplezier. Daarmee kom jij de winter wel door!

'T VERSCHIL

58



SCHUIF AAN

Lees hier alle nieuwtjes die met de keukentafel te maken hebben. Laat ons weten wat er aan jouw keukentafel gebeurt.



Spaar mee voor een AED

De kans om een hartstilstand te overleven neemt met 50% toe als er een AED binnen handbereik is.

Logisch dus dat Coop hier graag zijn statiegeldactie voor in wil zetten. Klanten kunnen door middel van een speciale knop op de statiegeldautomaten hun statiegeld doneren aan een AED in de buurt en Coop verdubbelt de opbrengst. Fred Bosch, Algemeen directeur Coop: "Het streven is dat uiterlijk eind 2020 alle 315 winkels zijn voorzien van een AED. Bij Coop geloven we in de kracht van samen, dus hebben we bewust gekozen voor een AED die geplaatst wordt aan de buitenzijde van een Coop-supermarkt. Hij is van alle buurtbewoners die er dan ook 24 uur per dag toegang toe hebben." Joke van Lonkhuijzen van het Nederlandse Rode Kruis: "Dankzij deze actie van Coop zijn er straks nog meer AED's toegankelijk voor iedereen. Hiermee kunnen we levens redden."

VERPLICHT SNOEPEN

Eten na een ziekenhuisopname gaat niet altijd even gemakkelijk. Mini-Bouwsteentjes zijn calorierijke gebakjes met een hoog percentage aan eiwitten, speciaal ontwikkeld voor hulp bij ondervoeding en herstel na ziekte of operatie. In combinatie met beweging heeft het een positief effect op behoud en aanmaak van spiermassa. Je vindt ze in het vriesvak per 8 stuks in 4 verschillende smaken.



SLA KICK

Geef je sla een echte kick met onze heerlijke Top! van Coop dressings. Wat dacht je van sinaasappel-rozemarijn, gember-wasabi, mosterd-dille of honing-mosterd-tijm?

UITSLAG SOCIAL POLL



WINTERVOEDSEL

Kies jij voor stamppot of soep? Ruim 56% koos voor stamppot.

UITBLINKER

Lekker romig, een volle nasmaak en een 10 voor dierenwelzijn (dankzij het 3 sterren Beter Leven keurmerk). Onze G'woon kippenvlees ragout kwam als beste uit de test van de Consumentenbond (december 2019).





COOP IS OOK ONLINE ACTIEF



SMOOTHIES

Heb jij ook als goed voornemen om dit jaar meer groente en fruit te eten? Wij helpen je door de lekkerste smoothierecepten op een rij te zetten. Zo vind je op

coop.nl/smoothies bijvoorbeeld een smoothie met frambozen en munt of biet en appel.

WARME WINTER

Stamppot, soep en stoofvlees: waar heb jij zin in deze winter? Wij hebben de smakelijkste winterrecepten voor je verzameld. Zo vind je op coop.nl/winter bijvoorbeeld een rodebietstamppot of een winterse stoofschotel met bonen en chorizo.



BUDGETMAAND

Wil je lekker eten, maar niet te veel geld uitgeven? We delen wekelijks een recept op onze Facebook- en Instagram-pagina met een aanbieding in de hoofdrol. Voldoende inspiratie dus om lekker en goedkoop te smullen. Je herkent deze voordelige recepten aan de hashtag **#Coopjeskoken**.



OP ZOEK NAAR DE GROOTSTE VLEESETER

Vleesliefhebbers opgelet! Wij zijn namelijk op zoek naar jou!

130 liter water, 76 kilometer autorijden en 770 gram vlees. Dat is wat je als volwassene bespaart door een week geen vlees te eten! Van 9 tot en met 15 maart vindt de derde editie van de Nationale Week Zonder Vlees plaats. Kun jij je een maaltijd zonder stukje vlees niet voorstellen of krijg je commentaar als je thuis een maaltijd zonder vlees op tafel zet? Geef jezelf of iemand anders op en onze culinairist Ruud komt langs met de Rijdende Keukentafel om jou en een groep vleesetende vrienden te trakteren op een paar fantastische vegetarische maaltijden. En je raakt overtuigd!

Geef jezelf of iemand anders op via coop.nl/grootstevleeseter en wie weet smul jij straks mee.

Tips! Vaker een maaltijd zonder vlees? Wij bedachten voor dit nummer alvast genoeg vegetarische recepten om een hele week mee te vullen.

Top!
van
coop



HET LEKKERSTE BROOD VAN COOP:

MOLENBROOD

Molenbrood busbrood heel

ALTIJD

3 VOOR 5,-

ALLE COMBINATIES MOGELIJK



ACTIE

Samen maak je 't verschil

coop

Goedemorgen!

Ontbijten doen we allemaal anders. Aline Bouma (33) uit Assen start haar dag in hardloepkleding.

“Twee keer per week begint mijn dag met hardlopen. Dat betekent vroeg uit de veren: voor vijven m'n bed uit zodat ik om 7 uur in de auto naar mijn werk zit. Ik ben echt een ochtendmens, zo'n actieve start vind ik heerlijk. Als je veel sport, is vooral eiwit goed voor je spieren. Ik drink voor het rennen alleen koffie. Na het hardlopen heb ik ontzettende trek dus een ontbijt met veel proteïnen gaat er wel in. Deze bananenpannenkoekjes zijn echt mijn favoriet. Met toppings kun je variëren, zoals een dot kwark met blauwe bessen, heerlijk!”

Powerpannenkoekjes met banaan

Met zo'n stevig ontbijt vol proteïnen kun je de dag wel aan!

10 MINUTEN | 1 PERSOON

• 1 banaan • 25 gr havermout • 2 eieren • 1 à 2 el melk naar keuze (gewone of plantaardige melk) • ½ el boter of plantaardige olie • evt. 1 tl honing of ahornsiroop • extra: staafmixer of blender

Houd een kwart van de banaan apart als garnering. Meng in een blender de rest van de banaan met de havermout, melk en eieren tot een beslag. Verhit olie in een koekenpan, giet er 3 porties beslag in en bak de pannenkoekjes aan beide kanten gaar en bruin. Beleg de pannenkoekjes met plakjes banaan en druppel er honing of ahornsiroop over.

PER EENPERSOONSPORTIE 430 KCAL | 18 GR VET | 47 GR KOOLHYDRATEN | 19 GR EIWIJ | 4 GR VEZELS | 0,4 GR ZOUT

Tips! Meng voor een warme winterse smaak ¼ tl kaneel of koekkruiden door het beslag.

GOEDEMORGEN!

Met een voedzaam ontbijt krijg je energie en voedingsstoffen binnen. Begin dus elke dag gezond met een lekker ontbijt.

Meer weten? coop.nl/gezond



Wintersoeps

De winter is een ideaal soepseizoen. Van soep warm je op en je maakt er gemakkelijk meer van. Vul je vriezer én je buik met deze snelle, voedzame wintersoepen.

Pastinaaksoep met Parmezaan en amandelschaafsel

Eenmaal geroosterd staat deze soep binnen 10 minuten op tafel!

25 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 1,2 l kippenbouillon • 800 gr pastinaak • 1 ui
• 2 el boter • 1 tl tijm • 25 gr amandelschaafsel
• 6 el Parmezaan (geraspt) • ½ tl zout • 1 tl peper • 2 el crème fraîche • 4 dikke plakken bruin brood • extra: staafmixer of blender

Verwarm de oven voor op 220 graden en breng een pan met de bouillon aan de kook. Snijd of schaf de pastinaak in dunne plakken en kook mee in de bouillon. Schep na 8 minuten de pastinaak uit de soep, laat uitlekken en dep droog met keukenpapier. Verdeel de pastinaak over een ovenschaal en rooster onder af en toe omschep- pen 5 à 8 minuten. Verwijder de schil en snijd de

ui fijn. Zet twee kleine koekenpannen op het vuur. Voeg aan een koekenpan de boter, tijm en de ui toe en bak de ui tot-ie glazig is. Rooster in de andere droge koekenpan het amandelschaafsel 1 à 2 minuten. Zet het amandelschaafsel apart tot gebruik en voeg het ui-mengsel toe aan de bouillon. Voeg de geroosterde pastinaak toe aan de bouillon en pureer de soep met staafmixer of blender. Roer de crème fraîche en 4 eetlepels Parmezaan door de soep en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de soep over de kommen en garneer met de overgebleven Parmezaan, amandelschaafsel en eventueel wat tijm. Serveer met lekker bruinbrood.

Tips! Is de soep niet 'dik' genoeg naar je smaak? Meng er dan wat maïzena door.

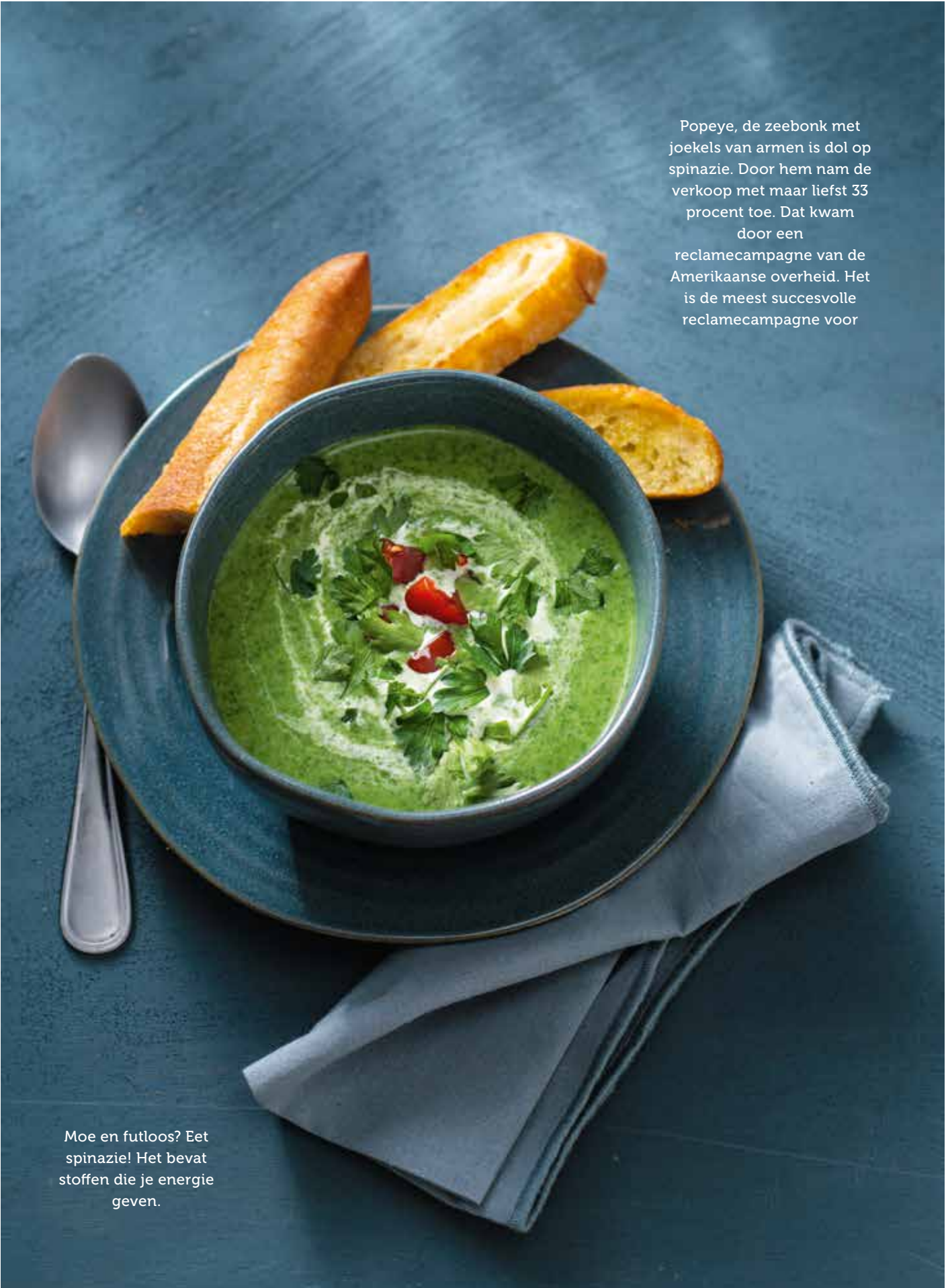
PER EENPERSOONSPORTIE 460 KCAL | 23 GR VET | 39 GR KOOLHYDRATEN | 18 GR EIWIT | 14 GR VEZELS | 3,5 GR ZOUT



ALLES-IN-1

Dat is makkelijk: alles voor een lekkere soep – inclusief het bouillonblokje en het recept – vind je in de soeppakketten van Coop. Bijvoorbeeld pastinaaksoep of erwtensoep. Zo tover jij in een handomdraai de smakelijkste soepen op tafel.



A top-down photograph of a bowl of vibrant green spinach soup. The soup is garnished with fresh green herbs and small pieces of red tomatoes. A dollop of white cream is visible in the center. The bowl is set on a matching dark blue plate, which is placed on a dark blue textured surface. Three slices of golden-brown bread are arranged around the bowl. A silver spoon rests to the left of the plate, and a folded light blue napkin is tucked under the right side of the plate.

Popeye, de zeebonk met
joekels van armen is dol op
spinazie. Door hem nam de
verkoop met maar liefst 33
procent toe. Dat kwam
door een
reclamecampagne van de
Amerikaanse overheid. Het
is de meest succesvolle
reclamecampagne voor

Moe en futloos? Eet
spinazie! Het bevat
stoffen die je energie
geven.

Spinazie-aardappelsoep met knoflookcroutons

Het lijkt wel een stampot in een soepkom.

25 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 1,5 l groentebouillon • 4 aardappelen • 1 ui • 2 knoflooktenen • 2 el olijfolie • 600 tot 800 gr spinazie • 2 el boter • 1 stokbrood • ½ tl peper • 1 tl zout • 4 el crème fraîche • extra: staafmixer/blender

Breng een pan met de bouillon aan de kook. Schil en snijd de aardappelen in kleine blokjes en voeg toe aan de bouillon. Verwijder de schil en snijd de ui fijn. Verwijder de schil en snijd 1 knoflookteen fijn en 1 knoflookteen in de lengte doormidden. Verhit een koekenpan met de olijfolie en fruit de ui en de fijn-gesneden knoflook tot alles glazig is en voeg toe aan de bouillon. Als de aardappelen 10 minuten in de bouillon hebben gekookt, doe je de spinazie er beetje bij beetje tot zodat het langzaam slinkt. Pureer de soep met een staafmixer of blender en breng op smaak met peper en zout en laat nog 10 minuten pruttelen. Smelt de boter in een koekenpan, snijd het stokbrood in repen en bak ze in 2 à 3 minuten aan beide kanten knapperig. Wrijf met de overgebleven knoflookteen over de stokbroodjes en bestrooi ze met zout. Roer voor het opdienen de crème fraîche door de soep. Serveer met de knoflookcroutons

PER EENPERSOONSPORTIE 465 KCAL | 21 GR VET | 51 GR KOOLHYDRATEN | 16 GR EIWIT | 7 GR VEZELS | 4,9 GR ZOUT

GROENVOER

Wij van Aan de Keukentafel met Coop zijn echte groeneters. Niets mis met af en toe een stukje vlees of vis, maar zonder groenten kunnen we niet. Daarom draait het in onze recepten om nog meer groen op het bord. We leggen de nadruk op groenten en maken van vlees of vis het bijgerecht. Samen maak je 't verschil.



Kippensoep met risotto, boerenkool en pesto

Hang de Italiaanse vlag maar uit voor deze gevulde kippensoep.

25 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 2,5 liter kippenbouillon • 150 gr kippendijen • 2 uien • 2 paprika's • 2 el olijfolie • 200 gr risottorijst • 300 gr boerenkool • 1 tl peper • 1 tl zout • 4 tl pesto

Breng een pan met de bouillon aan de kook. Snijd de kippendijen in kleine reepjes en voeg toe aan de bouillon. Verwijder de schil en snijd de ui fijn en de paprika in dunne reepjes. Verhit de

olijfolie in een koekenpan en fruit de ui met de risottorijst 4 à 5 minuten onder voortdurend roeren. Voeg, nadat de reepjes kippendijen 10 minuten gekookt hebben, ook de risottorijst met ui, de paprika en de boerenkool beetje bij beetje toe aan de bouillon en laat dit nog 10 à 12 minuten meekoken. Breng op smaak met peper en zout. Schep vlak voor serveren de kip uit de bouillon en trek (*pull*) de reepjes kippendij met 2 vorken uit elkaar. Serveer de soep uit en verdeel de "pulled" kippendij en de pesto over de soepkommen.

PER EENPERSOONSPORTIE 400 KCAL | 14 GR VET | 49 GR KOOLHYDRATEN | 18 GR EIWIT | 5 GR VEZELS | 6,7 GR ZOUT

gwoon

veel goede producten



Samen maak je 't verschil

coop

Samen tegen voedselverspilling

Alle beetjes helpen

We gooien jaarlijks in Nederland onnodig veel eten weg. Daarom heeft Coop zich aangesloten bij de app Too Good To Go. Klant Ron Snijders uit Beegden maakt al gebruik van het initiatief tegen voedselverspilling en raadt het iedereen aan!

Zuiveltopper

Heb jij net als Ron opeens veel zuivel in huis? Maak er dan dit zuivelontbijt van.

10 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 1 pak yoghurt • 2 el vriesverse frambozen • ½ granaatappel (pitjes) • 1 peer (plakjes) • 1 kiwi (plakjes) • 4 el studentenhaver • 0,5 pure chocoladereep

Schenk de yoghurt in vier kommen en doe hier het fruit in. Hak de studentenhaver iets fijn en voeg ook toe. Rasp tenslotte nog een beetje pure chocolade erover om het om het af te maken.

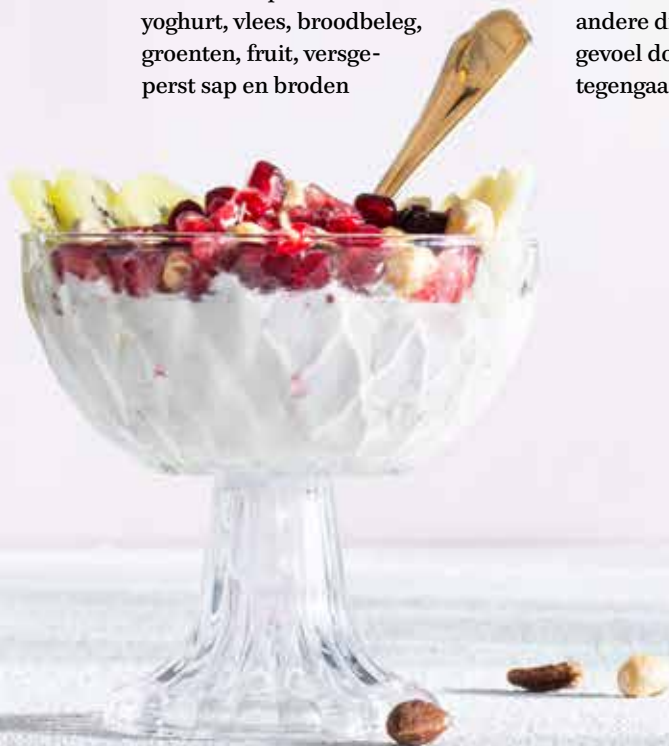
PER EENPERSOONSPORTIE 315 KCAL |
13 GR VET | 31 GR KOOLHYDRATEN | 14
GR EIWIJ | 3 GR VEZELS | 0,3 GR ZOUT

IN DE BOX

De app Too Good To Go wil een einde maken aan voedselverspilling door hun gebruikers aan winkels te koppelen die aan het einde van dag eten overhouden. In de app selecteer je een winkel bij jou in de buurt, je betaalt voor een Magic Box vol etenswaren en je haalt 'm op. Kijk in de app welke winkels in jouw buurt meewerken. Download 'm gratis in de App-store of Google Play Store.

“Uit nieuwsgierigheid heb ik de app Too Good To Go geïnstalleerd. Het is echt een Magic Box, want ik weet van tevoren niet wat erin zit. De producten in de box zitten tegen de houdbaarheidsdatum aan, maar kunnen nog prima op of zelfs ná deze datum gegeten worden. Zonde als deze producten niet meer verkocht kunnen of mogen worden. Ik gebruik de app nu een tijdje en ik heb al bij meerdere Coop-winkels een Magic Box op kunnen halen. Tot nu toe zaten er pakken vla en yoghurt, vlees, broodbeleg, groenten, fruit, versgeperst sap en broden

in. Echt het schoolvoorbeeld van wat er bij de supermarkten blijft liggen. De kwaliteit was prima! Hier en daar een bruin blaadje bij de voorverpakte groenten, maar die haal ik gewoon weg. Ik gebruik sowieso altijd de regel: kijk, ruik en proef en dan weet je meteen of je het wel of niet meer kunt eten. In één van de boxen zat veel vla en yoghurt. Nou ja, toen hebben we die week wat vaker zuivel gegeten. Vleesbroodbeleg, vlees en brood doe ik meteen in de vriezer en dan pak ik wat ik nodig heb. Fruit en groenten eten we snel op. Ik ben echt fan. Ik eet andere dingen en ik krijg een goed gevoel doordat ik meehelp aan het tegengaan van voedselverspilling.”

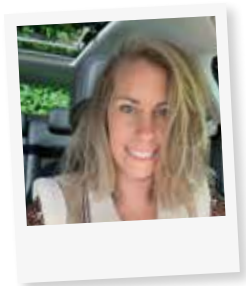


Tips!

Veel vers fruit in de box? Vries het in en gebruik het voor smoothies.

Ingepakt

Tijdens de koude dagen pakken we onszelf goed in. Maar waarom ook niet je eten? Wij vroegen 4 kookfanaten naar hun favoriete pakketje en lieten ons inpakken door de heerlijke smaken.



Leila Mulder (37), Haarlem: "Zelfs voor mensen die zalm niet zo lekker vinden, is dit recept een aanrader. De smaak is heel bijzonder en rijk. Wat je nooit moet doen is de zalm een nacht in de rum of in het zout en suiker laten staan. Ik weet uit ervaring dat je dan nog maar één ding kunt doen: weggooien."

Een jas van zout en suiker

Deze zalm heeft een dun laagje gekregen.

10 MIN. + 4 UUR WACHTTIJD | 4 PERSONEN

- 4 zalmfilets zonder huid (à 250 gram) •
- 1 fles bruine rum • 175 gr bruine suiker
- 80 gr zeezout • zwarte peper (naar smaak) • optioneel: kernthermometer

Leg de zalmmoten in een schaal en overgiet ze met bruine rum. De moten moeten helemaal bedekt zijn. Laat 10 minuten staan. Dep de zalm goed droog met keukenpapier. Maak een mengsel van het zeezout en de bruine suiker en bekleed de ovenschaal met een laag van het mengsel. Leg de zalm erop en verspreid

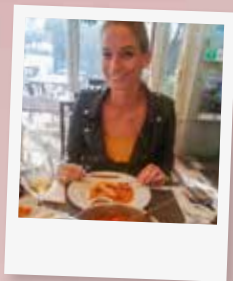
de rest van het mengsel over de vis. Zet voor ongeveer 4 uur in de koelkast. Korter mag, langer niet omdat de zalm dan uitdroogt. Haal na 4 uur de vis uit de koelkast en haal zoveel mogelijk zout en suiker eraf. Hoe schoner, hoe beter. Verwarm de oven voor op 160 graden. Zet de vis in de ovenschaal voor ongeveer 20 minuten. De vis is klaar als hij een kerntemperatuur heeft van ongeveer 55 graden of wanneer je met je vingers op de zalm drukt, moet hij stevig aanvoelen.

PER EENPERSOONSPORTIE 505 KCAL | 28 GR VET | 2 GR KOOLHYDRATEN | 50 GR EIWIT | 0 GR VEZELS | 1,1 GR ZOUT

Liever op de barbecue? Steek de barbecue aan, met aan een kant de kolen en zorg voor een keteltemperatuur van 160 graden. Leg de zalm weg bij het vuur en laat voor 20 minuten op de barbecue liggen. Bij een kerntemperatuur van ongeveer 55 graden is de zalm klaar.



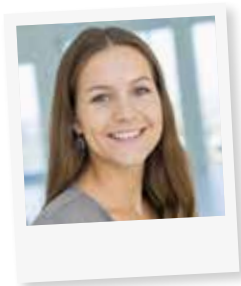
Sophie Schuttelaar (29),
Den Bosch: "Met veel vegetariërs
in mijn omgeving is dit een
geschikt gerecht, want iedereen
vindt het lekker. Door voorge-
kookte bieten te gebruiken, heb je
meer tijd om te kletsen."



*Door een pakketje te
maken van je eten,
zorg je ervoor dat je eten
gelijkmatig gaar wordt én
sappig blijft.*



Tip! Vervang de bieten eens
door portobello's!



Marit Verstappen (30), Helmond: "Toen ik deze varkenshaasjes voor zes vrienden van ons maakte, werd het stil aan tafel. Zo lekker was het. De combinatie van walnoten, tijm en kastanjechampignons maken dit een heerlijk winters gerecht. Ook fijn: je kunt alles van tevoren bereiden."

Biet Wellington

Deze vega variant doet niet onder voor een originele Beef Wellington.

20 MINUTEN + 60 MINUTEN OVENTIJD | 4 PERSONEN

• 5 sjalotjes • 3 tenen knoflook • 500 gr champignons • 50 gr walnoten • 400 gr verse spinazie • 2 el rode port • ½ tl peper • 1 tl zout • 1,5 tl kruiden (zoals rozemarijn, oregano) • 100 gr broodkruim of paneermeel • 2 plakken bladerdeeg uit de koeling • 4 grote voorgedroogde bieten (van dezelfde grootte) • -1 ei

Verwarm de oven voor op 190 graden. Maak de sjalotjes en knoflook schoon en snijd klein. Hak de champignons fijn, rooster de walnootjes en hak deze ook fijn. Doe de spinazie in een pan en laat deze slinken. Knijp al het vocht eruit. Fruit de sjalotten en de knoflook en verdeel het mengsel in twee porties. Doe bij de ene helft de champignons en bak tot al het vocht is verdwenen. Doe er een scheut port bij en laat inkoken. Breng op smaak met peper en zout en wat groene kruiden. Doe de andere helft van het mengsel met het broodkruim door de spinazie. Roer daar ook de walnootjes door. Breng op smaak met peper en zout. Spreid een vel bladerdeeg uit op een bakplaat en beleg een rechthoek met het broodkruim-spinaziemengsel. Leg hierop de bieten tegen elkaar aan. Plak het champignonmengsel tussen en op de bieten. Bedek de bieten met het tweede vel bladerdeeg. Druk goed aan, maak de randen dicht en snijd overtollig deeg weg. Smeer in met losgeklopt ei en maak oppervlakkige schuine snedes in de bovenkant. Bak 60 minuten op 190 graden.

PER EENPERSOONSPORTIE 385 KCAL | 17 GR VET | 35 GR KOOLHYDRATEN | 16 GR EIWIT | 9 GR VEZELS | 1,4 GR ZOUT

Winterse varkenshaas

Een cadeautje op je bord, wie wil dat nu niet?

30 MINUTEN + 30 MINUTEN OVENTIJD | 4 PERSONEN

• 2 stukken varkenshaas (à 250 gr) • 250 gr kastanjechampignons • 1 ui • 1 knoflookteen • 5 takjes verse tijm • peper • zout • 20 gr verse walnoten • 1 pakje bladerdeeg (ongeveer 6 tot 8 plakjes) • 50 gr roomboter • 1 pakje ontbijtspek (ongeveer 8 tot 10 plakjes) • 1 ei • extra: vershoudfolie

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Snijd de kastanjechampignons en ui in stukjes, pers de knoflook en bak samen met de verse tijm. Voeg naar smaak peper en zout toe. Maal het mengsel samen met de walnoten in een keukenmachine tot een glad geheel. Ontdooi het bladerdeeg. Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de varkenshaasjes aan. Leg 2 stukken vershoudfolie klaar. Verdeel het ontbijtspek over de folie. De plakjes mogen elkaar overlappen. Leg het champignonmengsel op het ontbijtspek, gevolgd door de varkenshaas. Klap het ontbijtspek over de varkenshaas heen met behulp van de folie. Haal de folie weg en wikkel het bladerdeeg om het spek heen. Druk de randen goed aan en bestrijk het bladerdeeg met een losgeklopt ei. Leg de varkenshaasjes in een ovenschaal en bak ongeveer 30 minuten in de oven.

PER EENPERSOONSPORTIE 650 KCAL | 41 GR VET | 31 GR KOOLHYDRATEN | 39 GR EIWIT | 3 GR VEZELS | 1,8 GR ZOUT





Jorik Tilstra (32), Den Bosch: "De combinatie van alle ingrediënten maakt dit gerecht tot een grote verrassing. Er zit ontzettend veel smaak in en bij elke hap proef je wel iets nieuws. Ik vind het leuk om gerechten van een nieuw jasje te voorzien. Dat maakt koken leuk!"



Gepocheerde kip

Dit gerecht ziet er niet alleen mooi uit; de kip blijft op deze manier lekker sappig.

30 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 8 plakken pancetta • 4 (biologische) kipfilets • 4 el groene pesto • 4 tl gehakte Italiaans kruiden • zout • peper • 4 zongedroogde tomaten • 100 gr Grana Padano (geraspt) • 2 el bakboter • extra: vershoudfolie

Leg vier vellen vershoudfolie op het aanrechtblad en beleg elk vel met twee plakken pancetta. De plakken moeten iets op elkaar liggen. Snijd de kip overdwers doormidden en klap het vlees open. Leg de filets op de pancetta. Zorg ervoor dat er twee centimeter aan de rand van de pancetta niet bedekt is, zodat de filets later gemakkelijk dicht kunnen worden gerold. Bestrijk de kip met 1 el pesto en strooi 1 theelepel van het kruidenmengsel erover. Snijd de zongedroogde tomaten in stukjes. Verdeel de tomatenstukjes en de Grana Padano over de filets. Rol de filets op en wikkel ze strak in de folie. Laat water in een ruime pan aan de kook komen en leg de filets in het water. Laat de filets voor 10 tot 12 minuten met de deksel op de pan zachtjes koken. Haal de filets uit het water en verwijder de folie. Doe wat boter in een pan en bak de filets totdat het spek krokant is.

PER EENPERSOONSPORTIE 470 KCAL | 29 GR VET | 7 GR KOOLHYDRATEN | 46 GR EIWIT | 2 GR VEZELS | 2,3 GR ZOUT

Tip! Je kunt flink variëren met de vulling, zodat deze perfect aansluit op je bijgerechten als een pasta of een goed gevulde salade.

*Het inpakken
versterkt de smaak*



NIEUW

te vinden in het koelstap



gemiddeld met 7 verschillende soorten groenten en kruiden, goed voor 99% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten

zonder toegevoegde smaakversterkers, kunstmatige kleurstoffen, conserveermiddelen en toegevoegde suikers

verkrijgbaar in verschillende smaken



elke dag een noot situatie

probeer
gwoon 



NIEUW

Binnenkort vind je bij
Coop jouw **Bonbébé** luiers;
heerlijk zacht en absorberend



Samen maak je 't verschil **coop**

'T VERSCHIL

Nederland, pannenkoekland

Zet 'm maar vast in je agenda: vrijdag 20 maart is het Nationale Pannenkoekdag. En dan is er maar één antwoord mogelijk op de vraag: wat eten we vandaag?



BAK JIJ MEE?

Tijdens de 14e editie van de Nationale Pannenkoekdag bakt Coop samen met klanten pannenkoeken voor ouderen in de buurt. Wil jij meebakken? Ga dan snel naar jouw **Coop-winkel** en schrijf je in via het formulier. Let op: niet al onze winkels doen mee en het aantal deelnemers is beperkt.



TREK GEKREGEN?

Kijk op coop.nl/pannenkoek voor de recepten van deze en andere pannenkoeken.



YAKULT LIGHT

Nu met
vitamine
D & E



Wist je dat de zon de belangrijkste bron is voor de aanmaak van vitamine D? Tijdens de donkere wintermaanden kun je dus wel wat extra's gebruiken! Probeer eens Yakult Light, nu met vitamine D & E. En natuurlijk onze miljarden bacteriën die levend de darmen bereiken.

Yakult

AVONDETEN

WIJ, STAMPPOT- STAMPERS

Deze vier trotse stampers zijn echte stamppothelden.
Ze delen hun favoriet.



Kijk voor het recept van deze spitskoolstamppot met wittekoolsalade op pagina 36.

ERWIN:

"Met kool kun je geweldig combineren, er zijn genoeg soorten om verrassende combinaties mee te maken!"

Stamp smakelijk!

Erwin Hendriks (48, Sneek) werkt als chef bij NH Catering & Events en werd vorig jaar tweede in de finale van 'De Lekkerste Stampot van Nederland'.

“Voor deze wedstrijd was het de bedoeling om met zo min mogelijk zout tóch een smaakvolle stampot te maken. Als je een beetje creatief bent met je ingrediënten heb je amper zout nodig”, vertelt chef Erwin. “Met kruiden, specerijen en combinaties als zoetzuur voeg je op een gezonde manier heel veel smaak toe aan je gerechten. Verder gebruik ik het liefst lokale en duurzame producten. Er komt hier zoveel van het land, in de hele regio groeien bijvoorbeeld kolen en aardappelen. Als ik vanuit Sneek naar mijn werk in Oosthuizen rijd, kom ik onderweg van alles tegen. Ik haal dan ook regelmatig ergens wat verse spullen op!”



Vanka-directeur Lennard van Kampen

HOLLANDSE TOPPERS

Van welke pieper maak je nou de allerlekkerste stampot? We vroegen het Lennard van Kampen, de aardappelleverancier van Coop.

Familiebedrijf Joh. Van Kampen is dé aardappelleverancier van Coop. Het bedrijf werd in 1938 opgericht door opa; inmiddels staat de derde generatie aan het roer. Met een duurzame visie: minder bestrijdingsmiddelen, gehalveerd water- en elektragebruik en een CO²-neutrale fabriek. Ook wordt er samen met onder andere Coop gekeken naar het verduurzamen van de verpakkingen.

LEKKER LOS

“Eigenlijk zijn alle kruimige tot zeer kruimige aardappellassen geschikt voor stampot. Een kruimige aardappel valt goed uit elkaar waardoor je hem makkelijk kunt stampen.”

GOEDE BASIS

“Natuurlijk telt ook de smaak: de aardappel is immers de basis van je stampot. Hollandse rassen als de Frieslander of Milva vinden wij ideale stampaardappelen, zowel wat kookeigenschappen als smaak betreft. In het schap zijn dit de zakken met het blauwe 'kruimig' label.”

STRUCTUUR

“Kook de aardappelen in een laag water. Houd vooral de juiste kooktijd aan: die hebben ze nodig om goed kruimig te worden. Voor een smeuïge puree voeg je tijdens het stampen wat melk of room toe. Doe dat in delen, zo kun je zelf bepalen of je de puree wat grover of juist glad wilt hebben.”

Nederlandse bodem

Het natuurlijke zuivere zout van JOZO wordt al sinds 1929 gewonnen in Nederland.

Perfecte maaltijd

Met JOZO breng je ieder gerecht perfect op smaak. Fijne korrels zout lossen sneller op en zijn daarom ideaal voor tijdens het koken. Grof zout geeft langer smaak en komt het beste tot zijn recht als finishing touch.

Bewust koken met JOZO

JOZO bewust bevat 70% minder natrium dan gewoon zout. Hiermee helpt JOZO je bij het maken van smakelijke gerechten, zoals deze gegrilde groenten. Kijk voor het recept van deze gegrilde groenten en nog veel meer lekkere recepten op onze website.

WWW.JOZO.NL



Stamp eens wat anders

Karin Schenk (45, Ursem) is cateraar en pannenkoekenkok, geeft smaaklessen op basisscholen en verzorgt met haar eigen 'Karin's Kookcollege' themaworkshops op maat.

"Ik kom recht uit de Hollandse pot", vertelt Karin met een lach. "Mijn vader was aardappelteler dus bij ons op de boerderij stond regelmatig een pan stamppot op tafel. Ik ben echt fan! Mensen zien stamppot vaak als 'simpel eten': snel een maaltijd in elkaar draaien waar alles in zit. Maar je kunt er zoveel meer mee! In mijn stampotworkshops wil ik deelnemers graag uitdagen om eens wat minder gebruikelijke combinaties te proberen. Spelen met klassieke smaken als zoet, zout, zuur en pittig levert verrassende stampotten op. Zo vertelde een 75-jarige mevrouw tijdens een workshop: ik maak mijn hele leven al stampotten, maar nu heb ik er vijf geleerd die ik zelf nooit bedacht zou hebben!"



TUSSEN DE KOEIEN

In Zunderdorp, aan de groene rand van Amsterdam, ligt de biologisch-dynamische boerderij De Stadshoeve. Een prachtige plek waar je ook terecht kunt voor trouwerijen en familiefeesten. In de gezellige stalkeuken mochten onze chefs hun stampkunsten vertonen.

Meer weten? stadshoeve.nl



Kijk voor het recept van deze rodekoolstampot met appeltjes op pagina 36.

WINTERKONING

Rodekool zit tjokvol vitamine C, E en K én andere gezonde stoffen zoals kalium en natuurlijk foliumzuur. Precies wat je in de winter nodig hebt!

KARIN:

"Tijdnood? Maak je stampot van tevoren en schuif hem 's avonds in de oven."



SPAANSE KOST

Niets zo Hollands als stamppot, zou je denken. Toch waren het Spaanse soldaten die tijdens de Tachtigjarige Oorlog in Leiden de kiem legden voor onze hutspot: met hun prak van pastinaak, wortel en ui. Pas driehonderd jaar later nam de aardappel de plek in van de pastinaak.

JAN WIJBE:

*"Woensdag gehaktdag,
maandag stamppotdag!"*



Samen stampen

Arthur Augustijn (35, Rotterdam) en Jan Wijbe Koehoorn (33, Groningen) zijn echte stampotvrienden. Op stampotmaandag.nl delen ze hun beproefde recepten.

“We zijn al bevriend sinds onze studie in Groningen en werkten daarna allebei nog een tijd voor dezelfde uitgeverij in Meppel”, aldus Arthur en Jan Wijbe. “Op maandagavond hadden we geen van beiden een vast programma en zo ontstond het idee om dan na het werk samen boodschappen te doen en te koken. Stampot vonden we lekker én makkelijk: dat werd dus stampotmaandag! We begonnen met z’n tweeën maar geleidelijk schoven er steeds meer vrienden aan. Tot er elke maandag wel een groepje mensen kwam eten. Chef-koks zijn we niet, maar onze recepten vielen zo in de smaak dat we besloten ze op een website te delen. Intussen zien we elkaar niet meer wekelijks maar als we samen koken, is stampot vaste prik!”



RESTJES-RÖSTI

Nog wat stampot over van gisteren? Karin maakt er vaak ‘rösti’ van. Klop een eitje los en prak het in delen door de koude stampot tot die smeugig en wat plakkerig is. Vorm met de hand balletjes en druk die plat tot een soort rösti-rondje. Bak de rondjes in de koekenpan in boter of olie om en om tot ze mooi goudbruin zijn.



ALLES IN EEN ZAK

Geen inspiratie of altijd maar weer diezelfde stampot? Wij hebben stampotzakken met heerlijke combinaties. Wat dacht je van een pittige boerenkoolstampot met chilipeper of een pompoenstampot met groene kool, wortel en bosui? Gemakkelijk alles in een zak!

Spitskoolstamppot met wittekoolsalade

In chef Erwins stamppot proef je de smaken van West-Friesland!

45 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 200 gr hamschijf • ½ bouillonblokje • 100 ml natuurazijn • 75 gr suiker • ½ el kurkuma • 1 steranijs • 1 kaneelstokje • 150 gr witte kool • 1,2 kg kruimige aardappelen • ½ tl zout • 200 gr prei • 200 gr spitskool • 120 gr roomboter • ¼ rode peper • ½ el kerriepoeder • 100 ml volle melk • 50 gr hazelnoten



Zet de hamschijf op met koud water (net onder water) en het halve bouillonblokje en laat 45 minuten garen op laag vuur.

WITTE KOOLSALADE

Breng de azijn met

de suiker, kurkuma, steranijs, het kaneelstokje en 100 ml water aan de kook. Snijd de witte kool in fijne reepjes. Zeef de specerijen uit de azijn en giet het vocht over de witte kool. Laat de kool hierin afkoelen. **STAMPPOT** Schil de aardappelen, halveer ze en kook ze in circa 20 minuten gaar in ruim water met het zout. Snijd de prei en spitskool in niet te grove reepjes. Stoof deze zachtjes gaar in 30 gr roomboter en de fijngesneden rode peper en kerrie. Stamp de gare aardappelen met de spitskool en prei. Voeg voor de smeuïgheid de melk en 50 gr roomboter toe. Snijd het gare vlees in kleine blokjes en bak deze krokant in 40 gr roomboter. Meng de helft van het vlees door de stamppot. Bak de hazelnoten in een pan zonder boter tot ze mooi gebruind zijn. Serveer de stamppot op borden of in een mooie schaal voor een verrassend effect. Verdeel de rest van het vlees over de stamppot en top af met de gebakken hazelnoten voor een lekkere crunch. Serveer de wittekoolsalade erbij om het gerecht een frisse draai te geven.

PER EENPERSOONSPORTIE 735 KCAL | 37 GR VET | 72 GR KOOLHYDRATEN | 23 GR EIWIT | 10 GR VEZELS | 1,1 GR ZOUT

Rodekoolstamppot met appel en cranberry-portjus

Hartverwarmend lekker, deze kleurrijke vegetarische stamppot van Karin.

30 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 750 gr kruimige aardappelen • 1 groentebouillonblokje • 500 gr verse rode kool • 4 kleine appels • 2 kruidnagels • 1 el zout • 100 ml rode port • 200 gr gedroogde cranberries • 80 ml melk • 50 gr boter • ½ tl nootmuskaat • ½ tl kaneel • ½ tl gemalen kruidnagel of zwarte peper



Schil de aardappelen en kook ze in 20 minuten gaar in water met het bouillonblokje. Giet ze af en bewaar het kookvocht. Snijd de rode kool in niet te fijne reepjes. Schil

de appels en verwijder de klokhuizen. Snijd 2 appels in blokjes. Kook de rode kool in water met de kruidnagels, het zout en de blokjes appel in ongeveer 20 minuten gaar. Giet af, maar bewaar het kookvocht voor de jus. Verwijder de kruidnagels. Verwarm in een pannetje de port, cranberries en 1 kopje rodekoolkookvocht en laat ongeveer 10 minuten wellen op laag vuur. Stamp de aardappelen met de melk en 25 gr boter tot een smeuïge puree, gebruik eventueel nog wat kookbouillon om hem wat smeuïger te maken. Schep de rode kool door de puree. Breng op smaak met nootmuskaat, kaneel en gemalen kruidnagel of zwarte peper. Snijd de overgebleven 2 appels in plakjes. Bak ze in 25 gr boter in een koekenpan mooi bruin. Schep de stamppot in een serveerring op (warme) borden. Verwijder de ring en garneer met de portjus en plakjes gebakken appel.

PER EENPERSOONSPORTIE 540 KCAL | 12 GR VET | 89 GR KOOLHYDRATEN | 7 GR EIWIT | 12 GR VEZELS | 2,6 GR ZOUT

Stamppot van wintergroenten met gehaktballetjes

Een goedgevulde stamppot vol vitamines van Arthur en Jan Wijbe.

30 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 1 kg kruimige aardappelen • 400 gr knolselderij • 2 winterpenen • 4 pastinaaken • 2 uien • 6 el olijfolie • 1 el (verse) tijm • 4 bosuitjes • 2 kleine eieren • 80 gr paneermeel • ½ tl zout • 1 tl chilipoeder • 400 gr gehakt • peper



Schil de aardappelen en kook ze in ongeveer 20 minuten gaar. Schil intussen de knolselderij, winterpeen, pastinaak en ui. Snijd de groente

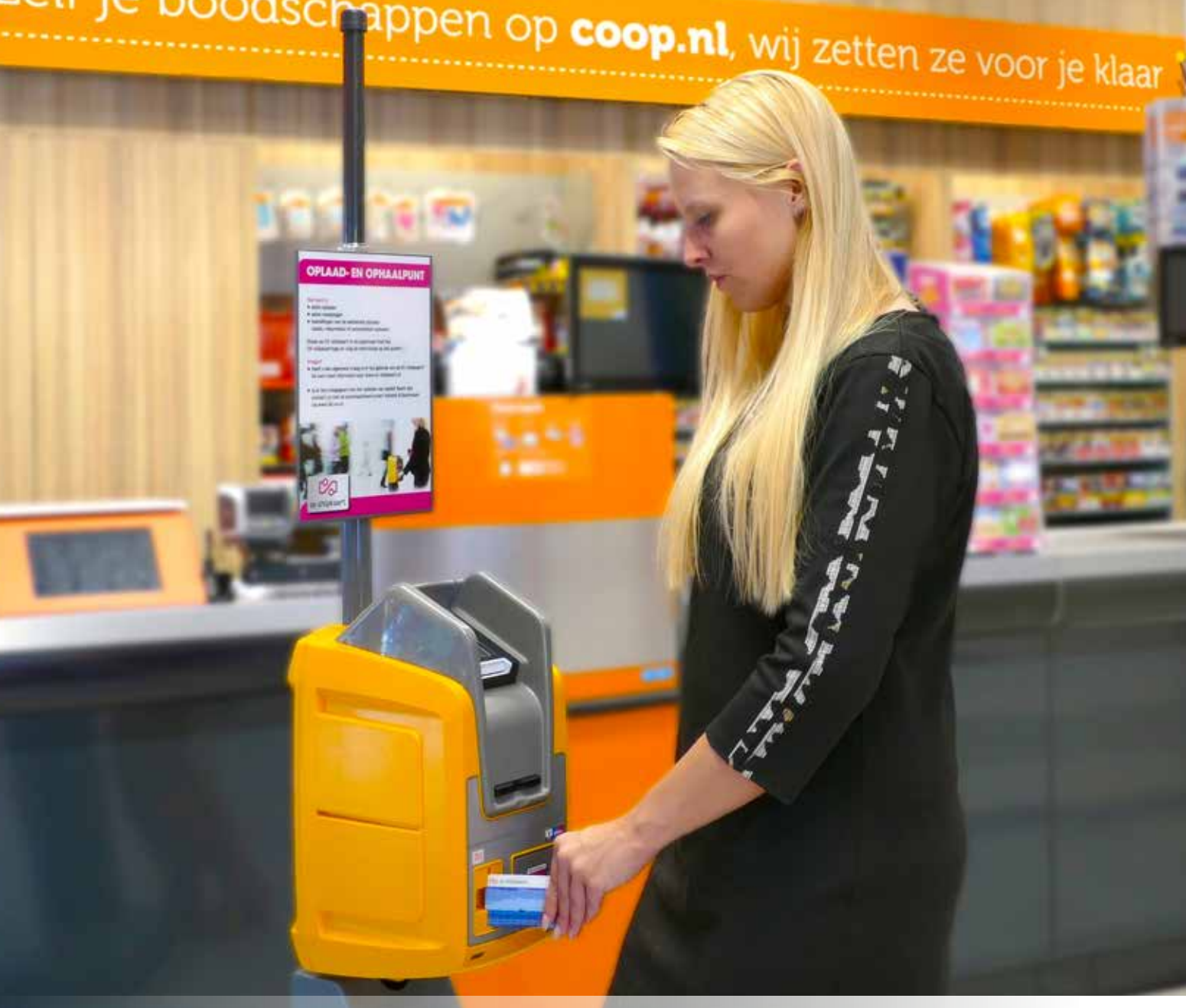
gros in dobbelsteenachtige stukjes en fruit ze met 4 el olijfolie en de tijm in de pan zachtjes gaar. Voeg eventueel halverwege een glaasje water toe en laat het vocht langzaam verdampen. Hak intussen de bosuitjes grof. Meng deze met de eieren, het paneermeel, zout en chilipoeder door het gehakt. Rol hier balletjes van en bak ze in 2 el olie bruin en net gaar. Stamp de aardappelen fijn en schep er de groenten doorheen. Proef en voeg eventueel zout en peper naar smaak toe. Serveer de stamppot heet met de gehaktballetjes er bovenop.

PER EENPERSOONSPORTIE 860 KCAL | 38 GR VET | 83 GR KOOLHYDRATEN | 36 GR EIWIT | 22 GR VEZELS | 1,8 GR ZOUT

MEER STAMPPOT?

Kijk op coop.nl/stamppot voor meer heerlijke stamppotrecepten.

zelf je boodschappen op **coop.nl**, wij zetten ze voor je klaar



Uw OV-chipkaart opladen?

Dat kan gewoon bij de meeste Coop supermarkten met de vernieuwde OV-chipkaart machine van Scheidt & Bachmann. Deze is voorzien van de nieuwste contactloze Pin terminal met touch- en kleuren display.

Op www.ov-chipkaart.nl/adresvinder ziet u bij welke Coop een oplaad- en ophaalpunt staat.

Bij een oplaad- en ophaalpunt kunt u:

- Saldo opladen
- Saldo raadplegen
- Bestellingen van de webwinkel ophalen (Saldo, Reisproduct of Automatisch opladen)



Kijk voor al onze **stamppotrecepten** op **coop.nl/stamppot** en in onze app!



Vind met handige filters simpel en snel een recept naar jouw smaak.

Wijzig eenvoudig in het recept het aantal personen en de benodigde ingrediënten worden direct aangepast.



Plaats alle ingrediënten direct in je winkelmandje en bestel online

Ontdek al onze recepten op **coop.nl/recepten** of download gratis de **Coop Supermarkten app** voor iOS of Android



coop.nl/recepten





Danielle Gouverneur (34) woont in Voorhout, is portretfotograaf, getrouwd en moeder van twee kinderen. Ze won in

september de wedstrijd waarin Coop een verslaggever zocht voor de reis met Fairtrade Original naar Thailand.



Met Fairtrade Original naar Thailand

Op reis naar de rijst

Al vloggend, schrijvend en presenterend trok Danielle als *fairslaggever* van Coop een week lang door Thailand. In dit fotoverslag lees je haar belevenissen.



"Hallo Bangkok! Ik word enthousiast begroet door Martin en Kookie van Fairtrade Original. Martin zoekt nieuwe boerengroepen die voor Fairtrade willen werken en begeleidt ze ook. Kookie is zijn rechterhand in Thailand. We lachen direct flink wat af, het belooft een leuke week te worden!"



"Met de € 15.000,- van Coop kan niet alleen de boerenmarkt worden gefinancierd, maar ook kleinere projecten. Ik ontmoet deze week bijvoorbeeld de Sisaket Fairtrade Farmers Group. Hun doel is om alle leden volledig biologisch gecertificeerd te laten werken. De kosten die dat met zich meebrengt - o.a. voor training en inspectiekosten - zijn betaald met de donatie van Coop."

DANIELLE:

"Fairtrade zou eigenlijk altijd de norm moeten zijn."



"Het was fantastisch om met eigen ogen te zien waar het geld van Coop naartoe gaat. Je weet als consument dat de Fairtrade boeren een eerlijke prijs krijgen, maar het is ook fijn

om dat in het echt te zien en te horen. De boeren zijn zó blij met de samenwerking. Ik ga met een grote glimlach op mijn gezicht naar huis."



"Het is de dag van de opening van de Oasis Farmers Market! Muziek, heerlijke geuren en trotse boeren zorgen voor een heerlijke sfeer. Martin en ik spreken de groep toe en ik vertel onder andere over de Coop-actie waarmee het geld is opgehaald. Wanneer we het lint doorknippen, klinkt er luid applaus. Wat is dit leuk!"

Meer lezen over dit reisje?
Op coop.nl/fairslaggever
lees je het hele verhaal.

SAMEN MAAKTEN WE 'T VERSCHIL

Tijdens de voorjaarseditie van de Fairtrade Week profiteerden Coop-klanten van 25 procent korting op het complete Fairtrade assortiment. Voor elk verkocht Fairtrade product doneerde Coop vervolgens 10 eurocent aan een Fairtrade Original-project in Thailand. Het resultaat? Maar liefst € 15.000,-! Al eerder konden klanten kiezen waar het opgehaalde geld naartoe moest gaan. Een lokale markt voor Thaise rijstboeren ontving de meeste stemmen.

0 PROCENT

'n Slokje minder...

Januari is de maand van de goede voornemens en zo net na de feestdagen is minderen met alcohol een veelgehoord voornemen. Hoe doe je dat en wat zijn de positieve gevolgen? Drie 0%-ers vertellen.



Sociaal smeermiddel

Jos Goris (28), Utrecht: Het studentenleven heeft hij inmiddels achter zich gelaten, maar de feestjes niet. Elk weekend valt er wel wat te vieren. En ja, dan staat hij constant met een drankje in zijn hand:

“Drank is toch een sociaal smeermiddel. Hoeveel ik in het weekend precies drink, daar let ik niet op. Maar ik denk dat het wel goed is om één keer per jaar een periode even wat minder te drinken, dat je lichaam dat fijn vindt.” In

de weken voor kerst besloot hij niet te drinken. Het biertje werd vervangen door een redbull-cola: “In mijn omgeving hoor ik van steeds meer mensen dat ze zoiets doen. En ik krijg positieve reacties, mensen vinden het goed van mij.”

TIPS VAN HET VOEDINGSCENTRUM:

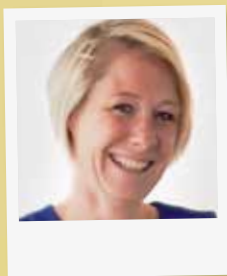
- Is een maand te lang en houd je dat niet vol, probeer dan niet elke dag te drinken of op bepaalde dagen in de week überhaupt niet. Dat verkleint het risico op gewenning, wat in extreme gevallen kan leiden tot verslaving.
- Deel je voornemen met zo veel

mogelijk mensen om je heen.

Hoe meer mensen ervan weten en ernaar vragen, hoe moeilijker het wordt om van je voornemens af te stappen.

- Zorg dat je een plan hebt voor als je in de verleiding komt. Wat zeg of neem je wanneer iemand je een biertje aanreikt? Zorg dat je bent voorbereid.





Thee en smoothies

Astrid Mulders (42), Maarssen: Steeds keek Astrid in haar agenda. Steeds dacht ze: 'Nee, deze maand komt niet uit.' Tot ze besloot: 'Ik doe het gewoon!'

"De eerste avond ging ik meteen eten met een vriendinnengroep. Daar zag ik het meest tegenop. Tien biertjes is geen probleem, maar tien glazen fris? Uiteindelijk viel het mee. Lastiger was de vrijdagmiddagborrel van de tennisvereniging. Eerst dronk ik thee, toen smoothies. En om 21.00 uur dacht ik: 'Ik ben er klaar mee, ik ga naar huis.' Maar als ik me iets heb voorgenoemen, dan doe ik het ook. Ik ben nu twee keer een maand gestopt. En beide keren was het eerste weekend lastig, het tweede en derde prima, en na 4 weken was ik het echt zat. Maar toen ik vervolgens weer mocht drinken, merkte ik ook dat ik na twee drankjes wel klaar met alcohol was."



Fit opstaan

Frenk van Beers (36), Rosmalen: Het was tweede paasdag 2018, een maandag. Frenk had een biertje in zijn hand toen hij dacht: 'Het is maandag, waarom drink ik bier op maandag?'

Het was het begin van zijn eerste en tevens ook langste 0%-periode. De hele zomer hield hij het vol: "Ik merkte dat ik me fitter ging voelen. Steeds vaker denk ik als ik wat gedronken heb 'waar doe ik dit voor?' Ik drink niet veel, maar nu ik kinderen heb is het 's ochtends toch wel lekker om fit wakker te worden. Afgelopen maand heb ik ook niet gedronken. In plaats van bier drink ik water of thee. En toen ik afgelopen zomer een o.o biertje probeerde, ontdekte ik dat deze - in tegenstelling tot vroeger - tegenwoordig ook best lekker zijn."



Glühwein 0%

Een maandje geen alcohol? Met deze glühwein kom je 'm wel door.

30 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 1 l rode druivensap • 200 ml water • 1 kaneelstokje • 2 steranijs • 2 el bruine suiker • 1 sinaasappel • 1 citroen • 5-10 kruidnagels

Verwarm de rodedruivensap en het water met het kaneelstokje, de steranijs en de bruine suiker op middelhoog vuur. Boen de sinaasappel en de citroen goed schoon onder warm stromend water. Halveer ze en prik de kruidnagels in de schil. Voeg toe aan de rodedruivensap en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat minimaal 1 uur, maar liever de hele middag zachtjes trekken. Schenk de glühwein door een zeef en serveer.

Tips! Kijk op coop.nl/alcoholvrij voor meer alcoholvrije recepten.

OOK PROBEREN?

Wil je ook even (of langer) zonder alcohol en wil je daarbij wat handige tips en steun, schrijf je dan bijvoorbeeld in op ikpas.nl. Je vindt er bijvoorbeeld een vraagbaak, alcoholvrije recepten, een nieuwsbrief en een lijstje met voordelen van (tijdelijk) alcoholvrij zijn.



AVONDETEN

RAMONS WEEKMENU

Chef-kok **Ramon Brugman** is regelmatig op televisie te zien. Hij houdt van verse ingrediënten waar hij een leuke draai aan geeft. Voor ons kookt hij een heerlijk weekmenu.

Een winters weekmenu met lekkers van eigen bodem. Kook met Ramon mee!



MAANDAG RODEKOOL MET KOEKKRUIDEN EN HACHEE

“Omdat de hachee 2 uur moet stoven is het slim deze de dag ervoor al te maken, terwijl je je avondmaal kookt. Zo kan de hachee in een nachtje nog lekkerder worden.”

VOOR 4 PERSONEN Snijd 3 **uien** en 400 gr **riblap** in kleine stukjes en bak met 1 el **boter** in een stoofpan. Voeg 1 el **bloem** toe en bak aan. Voeg 250 ml water, 2 **laurierblaadjes** en 2 **kruidnagels** toe. Stof in 2 uur gaar. Prik met een vork gaatjes in een **kruimige aardappel**. Doe er **olijfolie** en **zout** op en leg in ovenschaal. Pof 40 minuten op 200 graden in de oven. Snijd een halve **rodekooll** fijn. Voeg 2 gesneden **appels**, 1 laurierblaadje, 2 el **suiker**, 1 el **boter**, 50 ml **azijn**, 1 tl **koekkruiden**, 1 tl zout en 250 ml **water** toe en stof 20 minuten.

DINSDAG OVENSCHOTEL VAN KABELJAUW MET BLOEMKOOLEN AARDAPPELPUREE.

“Minimaal een keer per week vis eten is gezond. Deze ovenschotel is goed voor te bereiden en qua smaak zit je helemaal gebeiteld. Wie houdt er nu niet van aardappelpuree, vis en bloemkool?”

VOOR 4 PERSONEN Kook 1 kg **kruimige aardappelen** gaar. Stamp ze en voeg 30 gr **boter**, 150 ml **melk** en 50 ml **crème fraîche** toe. Kook ondertussen 1 **bloemkool** in kleine roosjes gaar. Doe de aardappelpuree in een ovenschaal. Doe daar 400 gr **kabeljauwfilet** op met een klein beetje **zout**. Leg daar de uitgelekte bloemkoolroosjes op. Verdeel 75 gr **geraspte kaas** kaas over de bovenkant en 2 el **paneermeel**. Hierdoor krijg je een lekker krokant laagje. Bak de schotel 40 minuten op 200 graden.

WOENSDAG HOLLANDSE KAASFONDUE MET GROENTEDIPPERS

“Kaasfondue klinkt als veel werk, maar eigenlijk ben je er zo mee klaar. Het staat sneller op tafel dan de meeste andere gerechten.”

VOOR 4 PERSONEN Doe 250 ml **witte wijn**, 100 ml **room**, 50 ml **crème fraîche** in een pan en zet het op. Voeg 400 gr **geraspte oude kaas** en 400 gr **geraspte jonge kaas** toe. Blijf roeren tot het kookt. Maak een papje van 1 tl **maïzena** en 3 tl **water**. Voeg bij de kokende kaasfondue, terwijl je goed blijft roeren. Kook de fondue goed door. Giet de fondue door een zeef in de fonduepan. Als garnituur neem je gekookte **spruiten**, **worteltjes**, **witlof-blaadjes**, **radijs**, **bloemkool** en **broccoli** of **brood**.

Weetje! De alcohol vervliegt dus kinderen kunnen het ook eten.

Heb je kaas over van de borrelplank afgelopen weekend? Snijd dit in kleine blokjes en doe ze door een quiche.



DONDERDAG ROMIGE PREITAART MET GEITENKAAS

"Ik ben echt gek op quiche. Het is makkelijk te maken en per seizoen kun je makkelijk variëren. De combinatie van prei met geitenkaas is heerlijk!"

VOOR 4 PERSONEN Kneed 375 gr bloem, 185 gr boter, 60 ml water en 2 gr zout tot deeg. Leg 20 minuten in de koelkast in plasticfolie. Rol uit en bekleed een taartvorm van 26cm doorsnee. Snijd en was 3 preien en bak zachtjes in 1 el boter. Roer 4 eieren met 100 ml room, 200 ml crème fraîche en 1 el mosterd door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Doe de gestoomde prei in de taartvorm en giet het eiermengsel erop. Verbrokkel 100 gr geitenkaas en strooi 100 gr geraspte kaas over de quiche. Bak 30 minuten op 210 graden.



VRIJDAG GEBRADEN KIP MET KNOLSEL- DERIJFRIET EN APPELMOES.

"Deze manier van kip bereiden is echt mijn favoriet. Door de boter onder het vel te doen, krijg je de meest sappige kip die je maar kunt bedenken."

VOOR 4 PERSONEN Snijd ruggengraat uit de kip (*). Meng 10 gr verse bieslook, 100 gr boter, 1 tl paprikapoeder, 1 tl zout en 3 fijngesneden knoflooktenen. Maak ruimte met je vinger tussen vel en vlees. Vul deze ruimte met de bieslookboter. Strooi 1 tl paprikapoeder op het vel. Bak 30 minuten op 200 graden. Schil 1 knolselderij. Snijd in frietjes en meng er 1 el olie, 1/2 tl paprikapoeder en 1/2 tl kerriepoeder door. Leg op ovenplaat en bak 20 minuten op 200 graden. Schil en snijd 3 goudreinetten en kook ze samen met 75 gr suiker en 1/3 tl kaneel tot moes.



KNOLSELDERIJ

Knolselderij is familie van de wortel, peterselie en pastinaak. Hij bevat heel erg veel vitamine K en is goed tegen hart en vaatziekten.

SMAAK

De knol smaakt aromatisch, lichtzoet en in de verte een beetje naar anijs. Het is de perfecte smaakmaker voor bouillons. Ramon maakt er graag puree van.

BEWAREN

Je kunt knolselderij ongeveer 3 weken op een koele (12-15 graden), donkere en droge plaats bewaren. Een aangesneden knolselderij bewaar je tot maximaal 1 week in vershoudfolie in de koelkast.

(*) Tip! Voor het snijden van de kip: leg de kip met de borst (onderkant) naar boven. Gebruik een scherp mes en steek deze in het midden van de kip en snijd hem van boven naar beneden door. Snijd zoveel mogelijk van het middelste bot van het karkas weg. Klap de kip open en leg hem plat. Hierdoor gaart hij sneller.

Carnavalskrakers

Van 23 februari tot 25 februari is het weer Carnaval. En tussen al dat feestgedruis door is er tijd voor een vrolijke snack.



Drollenkoekjes

Wie durft een hap te nemen?

35 MINUTEN + 1 UUR WACHTTIJD |

20 DROLLENKOEKJES

• 200 gr zachte roomboter (kamertemperatuur) • 150 gr witte basterdsuiker • 50 gr vanillesuiker • 1 ei (maat M) • 365 gr patentbloem • 35 gr cacao poeder • 1 doosjes suikeroogjes (dr. Oetker) • 25 gr chocolade • extra: mixer, bakpapier, huishoudfolie

Klop de boter met de basterd- en vanillesuiker tot een wit en luchtig mengsel. Voeg het ei toe en mix goed door het

mengsel. Zeef vervolgens bloem en cacao poeder boven het mengsel en meng tot een samenhangend deeg. Verdeel het deeg in stukjes van ongeveer 45 gram (\pm 20 stukjes) en rol ieder stukje tot een slang van 25cm. Maak een uiteinde puntig. Rol nu van de slang een drol. Omdat deze tijdens het bakken uitzakt probeer zo compact mogelijk te rollen (en eerder hoog dan breed).

Anders heeft het deeg te weinig steun en zakt het in tijdens het bakken. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hier de drolletjes op. Dek af met huishoudfolie en laat op een koele plaats een uur iets uitharden, dan houden ze straks bij het bakken beter hun vorm. Verwarm de oven

voor op 180 graden (hete lucht). Bak de koekjes in 20 minuten gaar en laat afkoelen op een rooster. Smelt de chocolade in de magnetron. Gebruik hiervoor een magnetronbestendig glazen schaalpje en zet de magnetron steeds niet langer dan 15 seconden aan en roer de chocolade daarna door. Zet de suikeroogjes vast met wat gesmolten chocolade.

Tip! Geen suikeroogjes? Met een beetje poedersuiker gemengd met water maak je ze ook. Met een donkere decoratiestift (Dr. Oetker) maak je de pupillen.



BACK TO BASIC

Carnaval eindigt 40 vastendagen van Pasen. Van oorsprong staat die periode in het teken van vasten. Naast eten kun je ook vasten met social media, alcohol, televisie, energieverbruik en bijvoorbeeld je auto. Veel mensen gebruiken deze periode voor bezinning, zelfreflectie, tijd voor een ander, je omgeving, het milieu en de dieren. Sta even stil bij wie je bent en wat je kunt betekenen. Samen maak je 't verschil!

*Laat je ze liggen
of zet je je
tanden erin?*



*De schelp beschermt
de bewoner niet
tegen de hongerige
carnavalsvierders.*

Heremietkreeftjes

Deze broodjes worden bewoond.

20 MINUTEN + 20 MIN. OVENTIJD

• 500 gr bloem • 10 gr zout (½ eetlepel)
• 125 ml water • 4 gr droge gist • 1 tl
suiker • 40 ml olijfolie • 125 ml melk • 60
gr zachte boter • 1 eigeel (losgeklopt) •
12 knakworstjes • suikeroogjes (dr. Oet-
ker) • 1 el poedersuiker • extra: bakpa-
pier, huishoudfolie, hoornvormpjes

Neem een grote kom en zeef hier de bloem boven. Los het zout op in het water. Maak een kuiltje in het midden van het deeg. In dit kuiltje doe je de gist, suiker, melk en de olijfolie. Tenslotte voeg je de zachte boter in stukjes toe en het gezouten water. Kneed tot een mooi deeg. Dek de kom af met huishoudfolie en laat op een warme plek een uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Verdeel het deeg in twaalf stukken van ongeveer 60 centimeter lang. Draai het deeg om de kegelvormige vorm zodat er een soort ijs hoorntje ontstaat. Leg het

'hoorntje' met het eind van je deegsliert naar beneden op het bakpapier zodat deze niet tijdens het bakken weer uitrolt. Herhaal voor de andere deegslierten. Stop in elk hoorntje een knakworstje. Kwast de schelphoorntjes in met eigeel en schuif de bakplaat in het midden van de oven voor ongeveer 20 minuten. Laat de hoorntjes iets afkoelen en maak de suikeroogjes vast met een beetje poedersuiker gemengd met water.

Tips! Deze heremietkreeftjes zijn heel goed een dag eerder te maken.

Octopus-pizza

Je komt handen tekort bij deze pizza.

20 MINUTEN | 2 STUKS

- 1 rol pizzadeeg (Jan Vers of Daily Chef)
- 125 ml pizzasaus (bijvoorbeeld Napolina Pizza topping)
- 1 bol mozzarella
- 16 zwarte olijven (ontpit)
- 4 plakjes salami(worst)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel het deeg in tweeën. Elke helft wordt straks een octopus. Verdeel elk deel weer in tweeën: deel een wordt het hoofd en deel twee de tentakels. Vorm de twee 'hoofden' een beetje ovaal. Snijd het tweede deel in acht reepjes. Plak de tentakels aan het hoofd met een klein beetje water en druk ze goed vast. Verdeel de pizzasaus over het hoofd en de tentakels en versier de octopus met in ringetjes gesneden zwarte olijven. Gebruik twee plakjes salamiworst als ogen. Verdeel de kaas over de pizza. Schuif de twee octopussen in de oven en bak ze gaar in ongeveer 10 minuten. Ook koud zijn de octopus-pizza's heerlijk!



SNACKTIJD

Heb je de smaak te pakken? Op onze site [coop.nl/recepten](https://www.coop.nl/recepten) vind je enorm veel leuke snackrecepten, die niet alleen lekker zijn met carnaval. Alaaf!

A cupcake in a blue liner sits on a large, fluffy white cloud. The background is a bright blue sky with several other smaller white clouds scattered around. The cupcake is golden-brown and has a textured surface.

DOSSIER

Gebakken lucht

De airfryer is *hot*. Gezonder en veelzijdiger dan de frituurpan. Niet alleen voor frietjes, maar ook om bijvoorbeeld vlees in te roosteren en taartjes in te maken.

Schoonmaken Leg een stuk aluminiumfolie in de airfryer met daarop ± 2 millimeter water en een in stukken gesneden citroen. Zet de airfryer 10 minuutjes aan op 180

graden. Door de citroen laat het vet los en wordt het opgevangen op het aluminiumfolie. Droog het apparaat na met een droogdoek.

Airfryeritus?

Hij heeft het uiterlijk van een frituurpan, maar is eigenlijk een soort oventje. In de airfryer 'bak' je met behulp van hete lucht van maximaal 200 graden die door het apparaat wordt geblazen. Tijd en temperatuur kun je instellen en je bakt dus niet met olie. Je kunt in de airfryer 'frituren', maar ook koken, bakken, grillen, poffen, braden, roosteren of drogen. Standaard airfryers zijn geschikt voor ongeveer 2 tot 3 personen. In de grotere versies bak je friet voor 4 tot 5 mensen tegelijk.



VOOR VERSUS TEGEN

VOORDELEN:

- minder olie
- sneller opgewarmd
- compleet gerecht in 1 pan
- makkelijk meenemen (op vakantie)

NADELEN:

- extra apparaat
- 'bak'ruimte niet zo groot
- andere smaak en minder krokante friet



GEEN AIRFRYER?

Kijk online hoe je dit gerecht maakt als je geen airfryer hebt.

Gestoofde kabeljauw met prei en zoete aardappelfriet

30 MINUTEN | 4 PERSONEN

- 1 zak zoete aardappel ovenfriet (à 400 gr) • 1 tl maïzena • 1 tl zout • 1 tl paprikapoeder • 1 el olijfolie • 1 prei • 1 ui • 1 citroen • 1 el boter (gesmolten) • 4 stukken kabeljauw • peper • 2 el water

Doe de zoete aardappelfriet in een bak met koud water en laat ze een halfuur staan. Giet af en dep droog. Verwarm de Airfryer voor. Meng maïzena, zout, paprikapoeder en olijfolie en meng hier de frietjes door. Frituur de

zoete aardappelfriet gedurende 15 minuten op 180 graden in de Airfryer en schep halverwege een keer om. Ondertussen was en snijd je de prei in dunne repen en de ui in dunne halve ringen. Snijd de citroen in dunne plakken. Breng de kabeljauw op smaak met peper en zout en giet de gesmolten boter op de bakplaat van de airfryer. Leg hier citroen, ui en kabeljauw op. Voeg 2 lepels water toe en leg de prei erbij aan de andere kant. Bak het gerecht in de airfryer voor 15 minuten op 160 graden.

PER EENPERSOONSPORTIE 265 KCAL | 7 GR VET | 25 GR KOOLHYDRATEN | 24 GR EIWIT | 4 GR VEZELS | 1 GR ZOUT

Fry-day Frietjes uit de airfryer bevatten tot 80% minder vet ten opzichte van friet uit de fritouse. Een kaassoufflé uit een gewone frituurpan levert 300 kCal tegen 200 kCal in de airfryer.



Afbakbroodjes Kijk op de verpakking van de afbakbroodjes naar de tijd en temperatuur. Wat geldt dan voor de airfryer? Tijd minus 1/3, temperatuur minus 20 graden. Dus in de oven 6 minuten bij 200 graden, dan in de airfryer 4 minuten op 180 graden.

3X KAN DAT OOK MET DE AIRFRYER?

1 Pijnboompitten: 3 minuten op 160 graden. Nooit meer verbrande pijnboompitten, want met de airfryer kunnen ze niet mislukken.

2 Rookworst: 4 minuten op 150 graden. Het is stampottenweer en daar hoort een rookworst bij. Die warm je makkelijk op in de airfryer. Haal 'm uit de verpakking en prik in.

3 Hardgekookt ei: 16 minuten op 120 graden. (zonder voorverwarmen!). Een hardgekookt eitje bij je ontbijt? Kan ook in de airfryer. Tegelijk met die afbakbroodjes!



Het recept van de wintermuffins met cranberry vind je online.



Wel of geen olie?

Wil je een onbewerkt ingrediënt bereiden, zoals kipfilet, gebruik dan wat olie. Het best bestrijk je de kipfilet met een kwastje met olie. Giet nooit direct olie in de airfryer om roken te voorkomen. Etenswaren die al voorgegaard of geprepareerd zijn, zoals diepvriesfriet of kroketten, kun je zonder olie in de airfryer plaatsen.

ALLESKUNNER

Wat kun je erin maken? Meer dan alleen friet, namelijk:

- diepvriesproducten die ook in de oven bereid kunnen worden (ontdooien is niet nodig)
- hartige en zoete taarten, cakes of muffins
- gegrilde vis, vlees en kip
- gegrilde groenten (courgette, maiskolf, paprika, champignon, ui)
- ovenschotels (lasagne, quiche)
- drogen van kruiden en vruchten
- afbakbroodjes
- popcorn

Tip! Je kunt de airfryer ook gebruiken om etenswaren in op te warmen. Stel de temperatuur hiervoor in op 150 graden (max. 10 minuten).

MEER INSPIRATIE

Wil je weten hoe je met de airfryer gezonde gerechten kunt bereiden van ontbijt tot diner? In *Het Airfryer Kookboek* van Williams-Sonoma vind je recepten van walnoot-bananebrood tot gebakken eieren met spinazie en van BBQ-kip tot Thaise visfilets. Of wat dacht je van brownies, koolchips of samosa's? Kosmos Uitgevers, € 8,99.



64.000 FANS

Hoeveel Nederlanders inmiddels een airfryer hebben, is niet bekend. Wel telt Facebookpagina Philips airfryer bakavonturen meer dan 64.000 leden.



SAMIEN

tegen voedselverspilling

Duurzaam en lekker eten met Coop & Too Good To Go

Elk jaar verspillen we in Nederland tussen de 1,7 en 2,5 miljoen ton eten. Hartstikke zonde! Daarom heeft Coop als eerste supermarkt met landelijke dekking vrijwel alle ruim 300 winkels aangesloten bij Too Good To Go. Samen met deze anti-verspillingsapp én met jou gaan wij de strijd aan tegen voedselverspilling!

Onze winkels pakken iedere dag Magic Boxen in, die zij aanbieden via de Too Good To Go-app. Deze verrassingspakketten zitten vol producten rond de uiterste houdbaarheidsdatum, die anders in de vuilnisbak zouden belanden. Koop jij een Magic Box? Dan geniet jij tegen een leuke prijs van een smakelijke maaltijd én draag jij dus bij aan het verminderen van voedselverspilling.

Heb jij **Too Good To Go** al eens geprobeerd? Download nu de app en bekijk het aanbod bij jou in de buurt. Zo strijden we samen tegen voedselverspilling!



Too Good To Go

De Coop Magic Boxen...

- bieden jou voor een klein prijsje een duurzame maaltijd
- krijgen een goede klantbeoordeling van 4.1 uit 5 sterren
- gingen al ruim 50.000 keer over de toonbank

Samen maak je 't verschil

coop

Dip in een wip

Met een dip eet je makkelijker meer groenten, maak je saaie chips lekker en geef je een fruittussendoortje net dat beetje extra smaak. En het fijne is dat een dip in een wip is gemaakt!

Om (van) te smelten

Rosanne de Vries (27) uit Mijdrecht:
"Ik houd helemaal niet van pittig eten, dus toen ik een dip-recept op internet vond met cheddar en chilipeper heb ik er mijn eigen milde versie van gemaakt."

Smelt 1 plak **cheddar** kort in de magnetron en roer er 1 eetlepel **crème fraîche** door. Breng op smaak met **knoflookpoeder**.



Appelknaller

Floor Klaassen (30) uit Den Bosch:
"Een Amerikaanse vriendin serveerde ooit appel met smeerkaas; ik heb daar een gezonde draai aan gegeven."

Roer 2 eetlepels **volle kwark**, 1 eetlepel **pindakaas** en een theelepel **honing** door elkaar.



OOK LEKKER EN SNEL:

- yoghurt met rode pesto
- geprakte avocado met citroensap, olijfolie en zout
- ricotta met gedroogde tijm en peper

Tomatentopper

Helleke Demmers (28) uit IJmuiden:
"Gezond, makkelijk en lekker; daar draait het in mijn recepten om.
Deze dip kan zowel met verse als gedroogde kruiden worden gemaakt."

Meng 1 blik **tomatenblokjes**, 1 zeer fijngesnipperd **uitje**, 2 uitgeperste tenen **knoflook**, **peper**, **zout**, een half bosje **koriander** (of **peterselie** of 2 eetlepels **gedroogde kruiden**).



Hijp met hüttenkäse

Kathelijn van Dongen (40) uit Grave coacht vrouwen op het gebied van voeding, hormonen, leefstijl en mindset. "Ook al ben je op dieet, op een feestje wil je wel graag meedoen. Dan is deze dip ideaal."

Roer 1 flinke theelepel **groene pesto** door 200 gram **hüttenkäse**. Kathelijn roert de klontjes er niet uit, maar dat kan je zelf wel doen.



Wereldsmaken

Nadysha Wisman (23) uit Stadskanaal:
"Dit is best een frisse dip, ik houd namelijk niet van machtige sauzen en dips."

Meng 10 eetlepels **Griekse yoghurt**, 3 uitgeperste tenen **knoflook** en 1 eetlepel **ketjap**. Lekker bij frietjes van zoete aardappel.



start met een schone lei

probeer
gwoon 



Samen maak je 't verschil

coop

SPAREN



DIT KUN JE SPAREN

Je kunt sparen voor 6 verschillende items verkrijgbaar in *cotton white* en *pearl grey*. Je scoort dit moois met een volle spaarkaart plus bijbetaling.

Omschrijving		Bijbetaling
Dinerbord (28cm)	per 2	€ 9,99
Ontbijtbord (23cm)	per 2	€ 7,99
Schaal (16cm)	per 2	€ 8,99
Schaal (10cm)	per 3	€ 9,99
Serveerschaal (38cm)	per stuk	€ 10,99
Mok	per 2	€ 4,99

Stijlvol servies

Jouw kookkunsten verdienen het om smaakvol gepresenteerd te worden.
Spaar de komende 12 weken voor prachtig Keltum servies.

VAN HOLLANDSE BODEM

Het eet toch net wat lekkerder van een mooi bord of uit een stijlvolle serveerschaal. Vanaf 20 januari kun je 12 weken sparen voor dit Keltum servies. Het Nederlandse merk Keltum staat voor klasse, traditie en uitstekende kwaliteit. Ze maken niet alleen hoogwaardig kwalitatief bestek, maar ook prachtige borden, kopjes en schalen in natuurlijke kleuren en organische vormen.

SPAAR EEN BUFFETKAST VOL MET MOOIS

Vanaf week 4 kun je sparen voor 6 verschillende items. Alle items zijn verkrijgbaar in de kleuren *cotton white* of *pearl grey*. De prachtige collectie heeft een organisch design en de kleuren laten zich goed combineren. Je spaart voor fikse kortingen tot wel 78% korting. Dat is niet mis. En voor een volle spaarkaart en bijbetaling kun je vaak al twee items mee naar huis nemen.

SPAREN VOOR SMAAKVOL SERVIES

Spaar 12 weken lang voor de 6 verschillende spaaritems.

Je ontvangt bij elke € 5,- (*) aan boodschappen 1 zegel. Dit geldt zowel in de winkel als online. Met 15 zegels heb je al een volle spaarkaart. Bij inlevering van 1 volle spaarkaart + bijbetaling ontvang je een Keltum spaaritem naar keuze. De spaaractie loopt van maandag 20 januari 2020 t/m zondag 12 april 2020. De zegeluitgifte stopt na die tijd. Je kan nog 1 week na de actie je volle spaarkaarten inleveren, t/m zondag 19 april 2020. Voor deze actie geldt op=op! Meer weten? Op coop.nl/keltum vind je meer informatie over de actievoorwaarden en het servies.

*Exclusief cadeaubonnen, rookwaren, koopzegels, slijterijartikelen, babyvoeding tot 1 jaar, geneesmiddelen, postzegels, loten en telefoonkaarten.

KNUTSELEN



AFVAL?

Nee, knutselmateriaal!

Geef eierdozen, lege flessen en plastic bakjes een tweede leven.

KAMELEON

Een kameleon kan van kleur veranderen, maar jij kunt een eierdoos in een dier veranderen. Net zo knap!



NODIG

- 3 groene, grote eierdozen
- 1 kleine, witte eierdoos
- witte eierdoos
- schaar
- lijm
- reepje karton



1 Knip de bakjes die in het midden van de eierdozen zitten uit. Je hebt er 13 nodig.

2 Knip de bakjes grof los. Bewaar 1 bakje voor later. Knip van de andere 12 bakjes de rafelige onderkant af. Knip bij 7 bakjes alleen

het randje af en leg van deze ook 1 bakje apart. De andere bakjes knip je nog een centimeter korter. Knip van de bakjes de bovenkant af door ze eerst een beetje te pletten.

3 Stapel de 6 grootste

bakjes (verschillende kleuren) in elkaar voor het lijf. Lijm ze vast.

4 De staart maak je van de kortere bakjes. De eerste duw je andersom in het lijf. Lijm dit goed vast. De afstand tussen de staartbakjes is

groter dan die bij het lijf.

5 Voor het einde van de staart gebruik je het bakje waar je de punt nog niet van af hebt geknipt (zie punt 2). Knip deze in de lengte door en lijm hem achterop.

6 Knip uit restjes eierdoos vier voetjes.

7 Maak nu de kop. Daar heb je het bakje van punt 2 voor nodig. Knip het uit zoals op de foto.

8 Rol twee smalle reepjes eierdoos op voor de ogen. Lijm ze vast.

9 Lijm het hoofd en de voeten vast aan het lijf.

10 Knip een smal reepje blauw karton af en maak daar de tong van de kameleon van. Plak vast in de bek. Klaar!



Drukwerk

Wist je dat je jouw eigen tekening in verf kunt afdrukken? Het is heel simpel, je hebt er alleen maar een piepschuimen bakje voor nodig. En verf natuurlijk.



NODIG

- bakje van piepschuim (van Sole dadels bijvoorbeeld)
- pen
- verf
- verfrollertje
- papier



- 1 Knip een stuk uit het platte deel van het piepschuimenbakje.
- 2 Teken er iets moois op met een pen. Druk lekker hard, want hoe dieper en breder de groeven, hoe beter je drukwerk zo wordt.
- 2 Smeer het piepschuim in met verf. Een rollertje werkt lekker.
- 4 Leg de verfkant op een vel papier. Wrijf goed over het piepschuim heen.
- 5 Haal voorzichtig het piepschuim weer van het vel papier af. Is jouw tekening goed afgedrukt?



SPAREN

In je zelfgemaakte spaarpot spaar je niet alleen geld, je bespaart er ook mee. Op afval!

NODIG

- lege fles (van versgeperste sinaasappelsap bijvoorbeeld)

- papier
- watervaste stift
- ronde stickertjes
- plakband
- vier bierdopjes
- scherp mes
- schaar

1 Spoel je fles goed schoon en laat hem goed drogen.

2 Knip van papier twee oren. Laat een vouwrandje over om ze op te plakken.

3 Plak twee stickertjes op de dop voor de neus.

4 Vouw een vel papier om de fles voor het lijf. Plak vast met plakband.

5 Plak ook de oren vast.

6 Teken twee ogen met watervaste stift.

7 Plak vier bierdopjes onder de fles als pootjes. Dat kan met dubbelgevouwen plakband.

8 Vraag een volwassene om je bij dit klusje te helpen. Maak met een scherp mes een snee boven op je fles. Knip de snee iets verder uit om een spaargleuf te maken.



'T VERSCHIL

Vraag het Coop

Coop krijgt veel vragen van klanten. In deze rubriek geven we antwoord op alle prangende vragen met hulp van het Voedingscentrum. Deze keer gaat het over vitamines.

Bevat zuurkool, hutspot of boerenkool de meeste vitamines?

Elke groente bevat zijn eigen waardevolle vitamines en mineralen. Boerenkool bevat bijvoorbeeld veel vitamine C, terwijl hutspot weer veel carotenoïden (stoffen die worden omgezet in vitamine A) bevat en zuurkool de meeste voedingsvezels van deze drie. Omdat elke groente andere voedingsstoffen bevat, is het belangrijk te variëren tussen de verschillende groentesoorten. Wij adviseren om minimaal 250 gram groenten per dag te eten. Genoeg groenten vermindert de kans op sommige ziekten zoals hart- en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker en diabetes type 2.

Bevatten biologische groenten meer vitamines dan niet-bio groenten?

Er zijn geen aanwijzingen dat biologisch geteelde groenten meer vitamines en mineralen bevatten dan groenten van de niet-biologische teelt. De hoeveelheden voedingsstoffen verschillen binnen en tussen de verschillende groentesoorten. Dit is afhankelijk van het ras, het seizoen, bodem, bemesting en klimaat. Groenten uit gangbare landbouw en uit de biologische hebben in het algemeen dezelfde voedingsstoffen en zijn qua voedingswaarde dus even goed.



Iedereen om me heen snottert; helpt het nemen van vitamine C echt?

Voldoende vitamine C is onder andere belangrijk om je afweersysteem goed te kunnen laten werken. Voor volwassenen is de aanbeveling 75 mg per dag. Door het eten van voldoende groenten en fruit krijg je genoeg vitamine C binnen. Als je bijvoorbeeld 1 sinaasappel eet en 2 groentelepels broccoli eet, dan krijg je al bijna 100 mg vitamine C binnen. Het nemen van een extra vitamine C-pil levert geen gezondheidsvoordeel op en voorkomt dus niet dat je verkouden wordt.

Gooi ik echt vitamines weg als ik groenten kook? En hoe voorkom ik dat?

Door het koken van groenten verlies je inderdaad vitamines, dit is niet te voorkomen. Je lichaam neemt vitamines wel beter op als groenten is gekookt, gestoomd of gewokt. Door groenten kort te koken in weinig water behoud je de meeste vitamines. Groenten hoeven echt niet helemaal onder water te staan om gaar te worden. Voor bladgroenten zoals spinazie is helemaal geen extra water nodig. Door te koken met een deksel op de pan behoud je meer vitamines. Je kunt groenten ook stomen of wokken voor een groter vitaminebehoud.



RANKING THE VITAMINS
Weet jij waar de meeste vitaminen inzitten: spruitjes, sinaasappels of paprika? Kijk op coop.nl/ youtube bij [#hamvraag](https://www.youtube.com/hashtag/hamvraag) en zie hoe Coop-klienten een potje *Ranking the vitamins* spelen.

Grillmeesters

Geen lunch is af zonder de Top! van Coop Authentieke vleeswaren. Eenvoudig op een boterham, door een luxe salade of wat dacht je van een rolletje uit het vuistje?



Kevin Wijnhoven (38) is algemeen directeur van WSP Food, producent van de Top! van Coop Authentieke grillvleeswaren.

“Authentiek is bij ons ook écht authentiek. Wij maken de vleeswaren van de beste ingrediënten, grillen ze stuk voor stuk in de oven en gebruiken zo min mogelijk smaakversterkers. We leggen de lat hoog. Qua smaak, maar ook qua verpakking. Coop verkoopt sinds september meer dan de helft van het assortiment op een kleinere plastic schaal. Een extra besparing van maar liefst 14.000 kilo per jaar! We blijven onderzoeken of we nog meer verpakkingsmateriaal kunnen verminderen, een mooie uitdaging!”

Lunchwrap met rosbief en pesto

Een heerlijk lunchgerecht waarbij je direct wat groenten meepikt.

20 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 150 gr couscous • 1 rode paprika • 2 tomaten • 4 el groene pesto • 125 gr crème fraîche • 6 el pijnboompitten • 100 gr rucola • 1 krop ijsbergsla • 200 gr Top! van Coop Authentieke gegrilde rosbief • peper • zout • extra: cocktailprikkertjes

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de groenten en snijd de rode paprika en tomaten in kleine blokjes. Doe de couscous bij de groenten en breng op smaak met peper en zout. Maak een sausje van de groene pesto en crème fraîche. Rooster de pijnboompitten in een pan tot ze goudbruin kleuren. Haal 8 grote bladeren van de krop ijsbergsla en besmeer ze met de saus. Verdeel de plakken gegrilde rosbief, de rucola en het mengsel van groenten en couscous over de bladeren. Top af met pijnboompitten en rol de wraps op. Zet vast met een cocktailprikker.

PER EENPERSOONSPORTIE 540 KCAL | 30 GR VET | 37 GR KOOLHYDRATEN | 28 GR EIWIT | 4 GR VEZELS | 0,5 GR ZOUT



BESTE PRODUCT VAN HET JAAR

Niet alleen wij zijn fan van onze Top! van Coop Authentieke vleeswaren. Zo vielen de Authentieke carpaccio (2019-2020), de rosbief (2017-2018) en de ovengebakken kipfilet (2015-2016) al in de prijzen.

BETER LEVEN KEURMERK

Coop heeft dierenwelzijn hoog in het vaandel staan en daarom draagt ons Authentieke vleeswaren-assortiment waar mogelijk het Beter Leven keurmerk. Dit betekent dat niet alleen het vlees het Beter Leven keurmerk draagt, maar ook bijvoorbeeld de kaas in de Authentieke grillworst met kaas.

WIST JE DAT...

...de Authentieke gegrilde rosbief supervers is? Wat in de vroege ochtend gesneden wordt, wordt 's middags in het distributiecentrum geleverd.



ZIEN?



Zien hoe je deze lunchwrap stap-voor-stap maakt? Ga dan naar coop.nl/rosbiefwrap en bekijk de video.

Smaakvol servies, smakelijk eten!

Spaar vanaf 20 januari
voor een mooi
KELTUM servies

Tot en met 12 april 2020 spaar je bij Coop voor servies uit de collectie Table Talks van Keltum. Het servies wordt in Portugal gemaakt en is verkrijgbaar in de kleuren Pearl Grey en Cotton White die je onderling kunt combineren. Het servies heeft een tijdloos design en is organisch van vorm. Mooi voor elke dag en extra bijzonder op feestdagen.

Tot maar liefst
78%
korting!



Ontbijtbord 23 cm

Pearl Grey of Cotton White, set van 2

Adviesprijs ~~34,99~~

Met volle spaarkaart **7.99**

77%
KORTING!



Mok 250 ml

Pearl Grey of Cotton White, set van 2

Adviesprijs ~~16,99~~

Met volle spaarkaart **4.99**

71%
KORTING!



Dinerbord 28 cm

Pearl Grey of Cotton White, set van 2

Adviesprijs ~~39,99~~

Met volle spaarkaart **9.99**

75%
KORTING!



Schaal 10 cm

Pearl Grey of Cotton White, set van 3

Adviesprijs ~~34,99~~

Met volle spaarkaart **9.99**

71%
KORTING!



Serveerschaal 38 cm

Pearl Grey of Cotton White, per stuk

Adviesprijs ~~49,99~~

Met volle spaarkaart **10.99**

78%
KORTING!



Schaal 16 cm

Pearl Grey of Cotton White, set van 2

Adviesprijs ~~36,99~~

Met volle spaarkaart **8.99**

76%
KORTING!

Van mok tot schaal

Je kunt sparen voor ontbijtborden, dinerborden, mokken, schalen en serveerschalen. En je korting loopt op tot maar liefst 78%. De meeste items zijn per 2 stuks verpakt. De kleine kommetjes per 3. De grote serveerschalen gaan per stuk.

Spaar mee en maak elke week kans op een Keltum bestekset t.w.v. €999,-!

Kijk snel op coop.nl/keltum
voor meer informatie.





Spaar voor een compleet servies

Met dit servies zet je echt iets moois op tafel. Je hebt 12 weken om je set compleet te maken. Je kortingen lopen op tot maar liefst 78%.

Zo werkt het

- Bij elke € 5,- aan boodschappen* krijg je 1 spaarzegel.
- 15 spaarzegels = een volle spaarkaart.
- Tegen inlevering van 1 volle spaarkaart en een bijbetaling kies je een Keltum spaaritem.**
- Deze spaaractie loopt van maandag 20 januari t/m zondag 12 april 2020. Daarna krijg je geen zegels meer.
- Volle spaarkaarten kun je inleveren t/m zondag 19 april 2020.
- Het servies is niet los te koop bij Coop.
- Voor deze actie geldt: **OP=OP!**

Kijk voor meer informatie over deze actie op coop.nl/keltum of bel **085-4873420**.

* Exclusief cadeaubonnen en wettelijk niet toegestane artikelen (rookwaren, koopzegels, stijlerartikelen, babyvoeding tot 1 jaar, geneesmiddelen, postzegels en telefoonkaarten). ** Volle spaarkaarten kunnen niet ingewisseld worden voor contant geld of een andere waardecompensatie.

Top! van coop

ÉCHT LEKKER

DAGELIJKS GENIETEN
ALS BESTE GETEST



Andijvie stampot



Molenbrood

ÉCHT DE LEKKERSTE PRODUCTEN!

Dat kenmerkt onze Top! van Coop producten, die met zorg en aandacht geselecteerd en geproduceerd worden. Met ons uitgebreide assortiment kun je elke dag jouw genietmoment creëren. Proef zelf het verschil!

Authentieke
gegrilde rosbief



Lungo intenso
koffiebonen



Samen maak je 't verschil

coop