

MOEKES KRANTJE

DIT IS EEN UITGAVE VAN MOEKES MAALTIJD – NUMMER 3 JUNI 2023

MET
GASTCOLUMNIST
JORIS
BIJDENDIJK



OBESITAS IS
EEN SERIEUZE
ZIEKTE

BOEREN OP
ZIJN **BEST**

GEZONDE
TUSSEN-
DOORTJES

ONZE MOEKES
& VAGATURES

LEKKER RECEPT
VOOR THUIS:
IJSJES!

NIEUW
OP ONS
MENU

M
moekes
maaltijd

WELKOM



WOORD VOORAF

Nog net voor een hopelijk heerlijke zomer is daar Moekes Krantje nummer 3 met grotere en kleinere wetenswaardigheden op het gebied van gezonde voeding (voor kinderen).

Moeke werd blij van twee jonge ondernemende boeren in Engeland die laten zien dat je fantastische resultaten kunt bereiken als je buiten de bestaande orde durft te denken en doen. In een redactioneel artikel laten gerenommeerde wetenschappers hun licht schijnen op obesitas. Conclusie: het is een serieuze ziekte die zelfs in onze hersenen huishoudt. En preventie is broodnodig want de verlokkingen van de voedingsindustrie zijn de meesten van ons te machtig.

Chef-kok Joris Bijdendijk biedt ons een kijkje in zijn keuken thuis waar hij samen met zijn Franse vrouw Elsa alles in het werk stelt om zoons Samuel en Jasha de geneugten van koken en lekker eten bij te brengen.

De amuses gaan deze keer over gezonde voeding voor baby's en peuters, gezond gebak en gezonde ijsjes. Het kan niet op!

Fijne zomer allemaal!

03
The French way...

04
Obesitas is een
serieuze ziekte

05
Boeren op zijn best
Nieuw op ons menu

06
Tussendoortjes

07
Inspiratie
Recept voor thuis

08
Onze Moekes
& Vacatures

INHOUD

THE FRENCH WAY...

JORIS BIJDENDIJK

Joris en Elsa

Even kort over ons. Papa is chef-kok, dat ben ik. En mama is Française, dat is Elsa. Veel mensen denken dat onze twee zoons alles eten. Daar is, ondanks dat ze van jongs af aan werkelijk álles voorgeschoteld hebben gekregen, niet zoveel van waar. Ik hoopte stiekem op alleseters, maar ze hebben allebei een totaal eigen smaak en voorkeur als het om eten gaat. En dat is maar goed ook, dat maakt ze uniek.

Opvoeding

Het is mij met de paplepel ingegoten, eigenlijk viel ik ook gewoon met mijn neus in de boter. Tijdens mijn jeugd waren we in de weekenden bijna altijd in de Ardennen waar wij als familie een boerderij onderhielden en veel kookten. Onze groenten kwam uit de moestuin, appels en peren uit de boomgaard, forel uit de rivier, wild uit het bos en drinkwater uit de bron. Bijna *to good to be true*. Klopt ook, doordeweeks waren we gewoon een stampotfamilie. Maar in die Ardennentijd leerde ik hoe groenten, fruit en beesten op een bord terecht komen. In die tijd is bij mij de passie ontstaan en leerde ik van lekker eten en drinken houden. Althans, ik weet nú hoe bepalend dat voor mij is geweest.

Lunchen

Graag zou ik mijn zoons ook elke week meenemen naar de boerderij, maar dat laat ons horecaleven niet toe. In het weekend moet juist gewerkt worden, met nog steeds heel veel plezier overigens. Maandagochtend daarentegen is het, net zoals bij velen, druk in huize Bijdendijk. De week begint, het is stressen, rennen, vliegen, springen om de kinderen op tijd op school te krijgen. Bij ons ontbijten we doordeweeks eenvoudig. Een kom met melk en granen, maar voor hun

lunch gaat het anders. Daar staat Elsa op, dat moet *the French way*. De reactie van Elsa toen zij kennis maakte met de Nederlandse broodjeslunch zal ik nooit vergeten: "*c'est une catastrophe!*"

Als Française heeft zij het gebruik om 's middags warm te lunchen. Met het liefst een voor-, hoofd- en nagerecht. Ook Franse kinderen krijgen dat meestal zo mee, het is cultuur. Elsa zorgt ervoor dat dat in ons gezin ook cultuur is. Steevast staan wij elke ochtend te koken voor onze twee zoons. Eenvoudig, maar toch kan je het beschouwen als drie mini gangetjes. Iets dat in Nederland bijna als decadent wordt gezien. We koken vaak groene groenten voor ze zoals broccoli of boontjes. Daarnaast iets van pasta, rijst of aardappelen. En een beetje proteïne, zoals een eitje bijvoorbeeld. Als bijgerecht een kleine salade en wat fruit of yoghurt als dessert. Belangrijk voor ons is dat de kinderen het ook echt lekker vinden. We bedenken samen wat ze de hele week meekrijgen. Soms ook wel gewoon op z'n Nederlands; brood. Maar eerlijk gezegd vragen ze daar denk ik vaak om, omdat vriendjes toch een beetje gek opkijken als ze weer de geur van 'avondeten' uit die broodtrommeltjes ruiken. Sociale druk zou je kunnen zeggen.

Proeven

Omdat ik graag wil dat ze echt hun eigen smaak ontwikkelen hebben we een deal: thuis proeven we alles. Is het niet jouw smaak dan hoef je het niet op te eten, maar in feite gaan we samen op zoek naar wat zij lekker vinden. Dat begint al met boodschappen doen. Mijn vrouw staat erop dat we groenten bij een groenteboer halen, vlees bij de slager en vis bij de visboer. We laten hen kiezen welke groente er in het mandje belandt en maken er een spel van om de juiste groenten te zoeken. Ze bedenken immers zelf wat ze op school lunchen.



foto: Rinze Vegelian

Koken

Om ze vooral dat plezier van eten en drinken ook mee te geven probeer ik ze vaak te verleiden om me te helpen bij het koken. Het is zo eenvoudig, maar als je iemand echt wilt leren koken dan zit er maar één ding op. Koop onbewerkte producten. Een voorgedaard aardappelschijfje heeft de fabriek namelijk al voor je gekookt. Laat zien hoe je een kip in stukken snijdt, een wortel schilt, eitje tikt, vinaigrette maakt en proef samen alles. Zonder dat er enorme druk op staat. Want als je eerst de hele dag naar school bent geweest, dan nog judo, zwemles en voetbal, dan is het óók gewoon prettig als je ouders een pan Bolognese op tafel zetten.

Genieten

Maar boven alles hoop ik dat Samuel en Jasha net zoveel plezier gaan beleven aan lekker eten en koken als wij. Het is nu eenmaal die ene bezigheid in het leven waar je moeilijk onderuit komt, *so it better be fun*.

@JorisBijdendijk

OBESITAS

IS EEN SERIEUZE ZIEKTE EN MAATSCHAPPELIJK PROBLEEM



Iets meer dan de helft van de volwassenen in ons land heeft overgewicht. Bij bijna vijftien procent van de Nederlanders gaat het om de ernstige vorm: een BMI boven de 30, oftewel obesitas. Volgens recente cijfers van het CBS heeft ruim 25 procent van de Nederlandse jongeren tussen de 18 en 25 jaar nu overgewicht. In 2014 lag het percentage met overgewicht nog onder de 21 procent. Bij de jongere leeftijdsgroepen bleef het aantal kinderen met overgewicht sinds 2014 wel redelijk stabiel.

De obesitasepidemie woekert dus voort en bedreigt onze gezondheid en kwaliteit van leven. De cijfers en ontwikkelingen in coronatijd hebben nog eens duidelijk gemaakt hoe belangrijk aandacht voor overgewicht is.

Prof. dr. Liesbeth van Rossum, internist-endocrinoloog en hoogleraar Gezond Gewicht en Biologisch Stress aan het Erasmus MC houdt ons voor dat we obesitas niet gaan oplossen door mensen alleen worteltjes te laten eten. Daarmee miskennen we volgens haar dat in een obees lichaam tal van regelmechanismen in gang zijn gezet die afvallen tegenwerken. Zij zou willen dat we obesitas behandelen als een complexe ziekte en niet uitsluitend de gevolgen ervan, zoals kanker, diabetes en hart- en vaatziekten met agressieve en vaak dure behandelmethodes bestrijden. "Als je obesitas als een ziekte behandelt, zou je veel van die andere ziekten kunnen voorkomen. En natuurlijk moeten we ook inzetten op betere preventie. Een gezondere voedselomgeving kan voorkomen dat nog meer mensen overgewicht of obesitas ontwikkelen".^[1]

Daarbij geldt wel: obesitas is een complex fenomeen. Bij een aanzienlijk deel van de mensen met obesitas is ongezonde leefstijl een hoofdoorzaak, maar daarnaast spelen meestal ook andere factoren of soms ziekten mee. Iemand kan bijvoorbeeld door een mono-genetische oorzaak een verlaagde rustverbranding en een verstoord verzadigingsmechanisme hebben, waardoor er voortdurend een hongergevoel is en er ook nog te weinig calorieën verbrand worden.

Volgens prof. dr. Mireille Serlie van het Amsterdam UMC verstoort te veel en te vaak ongezond eten de netwerken in onze hersenen die ons eetgedrag reguleren. Verschillende organen communiceren met de hersenen over de energievoorraden in ons lichaam. De hersenen verwerken deze signalen en zetten aan tot voedselinname of juist het stoppen met eten. De hersenen van mensen met obesitas laten veranderingen zien die passen bij hongerige hersenen die signalen uitzenden om meer te gaan eten. De hersenen registreren minder goed dat er voldoende gegeten is en geven continu het signaal af om naar eten te zoeken. Deze aanhoudende impuls om te eten, is extreem moeilijk te negeren en verklaart waarom mensen meer eten dan het lichaam eigenlijk nodig heeft. Deze continue drang om te eten vormt volgens haar de basis van onze huidige obesitasepidemie.^[2]

De oorzaak van dit ontregelde eetgedrag lijkt deels te liggen in een ongezond eetpatroon. Als je te veel vet en suiker consumeert op verkeerde tijdstippen van de dag, dan leidt dat tot veranderingen in de hersenen. Deze veranderingen zijn hardnekkig en na een dieet worden ze slechts gedeeltelijk teruggedraaid. Er moet daarom meer aandacht komen voor de effecten van ongezond eten op het brein, stelt Serlie. Consumenten moeten weten dat risicovol eetgedrag de hersenen hongerig maakt.

Betere voorlichting aan de consument, beter diagnosticeren door de arts, meer preventie in de voedselomgeving, het zijn stuk voor stuk manieren om de obesitasepidemie een halt toe te roepen. Maar voor de Groningse hoogleraar prof. Jochen Mierau is dat allemaal niet voldoende. Hij lanceerde het plan om gezondheidsdoelen op te nemen in de wet. Want als we een gezonder Nederland willen zullen we vol moeten inzetten op preventie. Doen we dat niet, dan moeten we als samenleving leren accepteren dat de rijkste Nederlanders 25 jaar langer in goede gezondheid leven dan hun armste medeburgers. Dat is een kwart van je leven!^[3]

Minimumprijzen voor alcohol, een suikertaks, duurdere sigaretten, het vergt politiek lef. Meer lef blijktbaar dan het trekken van de portemonnee voor de zorg. We geven veel meer uit aan zorg dan aan preventie terwijl gezond eten, goede huisvesting en schone lucht veel meer bijdragen aan een goede gezondheid.

Voorbeelden van gezondheidsdoelen staan al in het Preventieakkoord: minimaal vijf extra gezonde levensjaren voor iedereen erbij, 30 procent kleinere gezondheidsverschillen, het obesitasniveau terug naar dat van de jaren negentig. Leg die dan ook wettelijk vast. Hoe je ze bereikt, mag je zelf weten, als je er maar komt. Als de overheid dan een bewezen effectieve manier waarmee je de gezondheidsverschillen terug kunt dringen niet inzet, moet ze daar verantwoording over afleggen.

Alle nudging door de voedingsindustrie gaat nu de ongezonde kant op. Dus met het idee dat voedselkeuze een individuele verantwoordelijkheid is waar de overheid zich niet mee zou moeten bemoeien, maakt Mierau korte metten: "Wat is de individuele verantwoordelijkheid waard in een samenleving die zo extreem aanzet tot ongezond eten?"

^[1] <https://www.doq.nl/prof-dr-van-rossum-behandel-obesitas-als-een-serieuze-ziekte/>

^[2] <https://zorgkrant.nl/anders/15570-continue-drang-om-te-eten-vormt-de-basis-van-onze-huidige-obesitasepidemie>

^[3] <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/willen-we-een-gezonder-nederland-focus-dan-eindelijk-eens-op-preventie-zegt-deze-hoogleraar-bf421a3b/>



BOEREN OP ZIJN BEST

In de serie 'Onze Boerderij in Europa' gaat Yvon Jaspers met Boer zoekt vrouw-koppel Maud en Evert op bezoek bij de twee boerende tweelingbroers Josh en Will nabij het Zuid-Engelse Bath. Zij bestieren een gemengd boerenbedrijf en werken volgens de principes van de regeneratieve landbouw: minimaliseer het gebruik van chemische middelen en de verstoring van de bodem en maximaliseer de biodiversiteit.

Maar ook qua bedrijfsvoering doen ze zo'n beetje alles anders en gaan ze uit van het principe dat in de natuur alles met elkaar verbonden is. Specialisatie maakt je kwetsbaar, zegt Josh. Ze houden vleeskoeien, varkens, schapen en kippen, verbouwen groenten, hebben een eetcafé en de beste boerderijwinkel van Engeland met een eigen slagerij waar ze het vlees van hun beesten verkopen.

Broer Will heeft onlangs een perceel grond opgedeeld in driehonderd stukjes die nu als moestuintjes worden gehuurd door stedelingen uit de omgeving die er hun eigen groenten en fruit telen. Het is het eerste volkstuincomplex ter wereld waar spitten verboden is! De planten groeien in 10 cm opgebrachte compost. Het is een groot succes, het is een plaats waar nieuwe vriendschappen ontstaan en er was al snel een wachtlijst. Er zijn plannen in de maak om het concept naar andere plaatsen in Engeland uit te rollen.

Josh en Will zijn gewoon twee creatieve ondernemers. Zij tonen aan dat er een alternatief is voor subsidie gedreven schaalvergroting en monocultuur en een rol als zetbaas van de agro-industrie. Als je streeft naar diversiteit en de behoeften van je potentiële klanten het vertrekpunt zijn is er een wereld te winnen.

Deze inspirerende aflevering is terug te zien via NPO start: Onze boerderij in Europa 2023, aflevering 4.



NIEUW OP ONS MENU:

12 mnd+ Kip in romige tomatensaus met macaroni

Een huisgemaakte tomatenpastasaus met verse ingrediënten maar dan een volle romige variant, die hadden we nog niet. De room is op basis van soja dus de saus is koemelk- en lactosevrij. Aan de saus voegen we kip, ui en champignons toe. De macaroni is natuurlijk volkoren. In de vegetarische variant is de kip vervangen door tofublokjes.

12mnd+ Curry van kikkererwten en pompoen met bulghur

Een frisse curry van pompoen, zoete aardappel & kikkererwten. De kruidenmelange voor de curry maken we zelf van kurkuma, garam masala, komijn, gerookte paprika-poeder en koriander. Zo voorkomen we onnatuurlijke toevoegingen. We maken de maaltijd extra gezond door volkoren bulghur te gebruiken.

3 JR+ Bonne femme

Voor de kinderen vanaf 3 jaar maakte onze chef Christine anders dan anders een nieuwe maaltijd: Bonne femme is een typisch Frans gerecht van aardappel, groenten en spek. Moeke kookt de Bonne femme ook met spekblokjes en met aardappelblokjes, wortel, doperwten, champignons & ui. Eet je vegetarisch? Dan vervangen we de spekblokjes door gerookte tofu waarmee we het rokerige van de spekblokjes nabootsen. We laten de aardappelblokjes wat grover en mét schil.

Aubergine-paprikasoep

Aubergine is een typische zomergroente. We poffen de aubergine in de oven met olie en knoflook. We combineren de aubergine met rode & gele paprika en voegen er verse rozemarijn en basilicum aan toe. We pureren de soep heel glad tot een volle, frisse zomersoep.



GEZONDE TUSSENDORTJES

Net als grote mensen worden ook kleine kinderen doorlopend verleid door praatjes en plaatjes over koekjes, snoepjes en snacks voor tussendoor. Kindermarketing heeft een belangrijk effect op attitudes, voedselvoorkeuren en voedingspatroon van kinderen. Dat is zorgelijk want de meeste van die tussendoortjes voor kinderen komen niet voor in de Schijf van Vijf. Ze bevatten te veel calorieën, verzadigd vet en zout. Dit geeft een verhoogd risico op overgewicht. Eind 2022 maakte de overheid bekend dat er daarom mogelijk wettelijke beperkingen komen voor kindermarketing.

Maar tot het zover is: wat geef je de kinderen dan wel tussendoor?

Dat is niet zo moeilijk want gezond eten is helemaal niet ingewikkeld: veel groenten, volkoren producten, peulvruchten, kleine beetjes vlees en vis, weinig zout en geen suiker. Dat geldt ook voor tussendoortjes. Je moet er wel even wat moeite voor doen maar de mogelijkheden zijn eindeloos. We zetten ze even op een rijtje.

Groente en fruit

Om te beginnen, groenten als snack is altijd goed. Denk aan schijfjes komkommer, cherrytomaatjes, reepjes paprika, worteltjes, radijsjes, stukjes rauwe bloemkool of bleekselderij. Voor een portie vers fruit is er keuze uit appel, sinaasappel, banaan, mandarijn, aardbeien, bosbessen, kiwi, nectarine, perzik en meloen.

Geef je kind ook af en toe een gezond tussendoortje in de vorm van een spread. Zo zorg je ervoor dat ze nog meer groenten binnenkrijgen. Ze zijn eenvoudig zelf te maken en lekker op een cracker of om rauwkost in te dippen. Een **eenvoudige guacamole** bijvoorbeeld maak je door een hele rijpe avocado te prakken met een halve rijpe tomaat in stukjes, een kleine gesnipperde sjalot, een paar takjes verse koriander en sap van een halve limoen.

Noten en zaden

Noten en zaden zijn een bron van gezonde vetten, eiwitten en voedingsstoffen. Rooster een handjevol noten en zaden in de oven voor een knapperige snack.

Pindakaas is ook een goede bron van eiwitten en gezonde vetten. Besmeer plakjes appel met pindakaas voor een lekkere combinatie van zoet en zout, een echte klassieker onder de gezonde snacks.

Zuivel

Zuivel bevat veel eiwitten en dat houdt het hongergevoel op afstand. Laat je kind bijvoorbeeld een schaalte yoghurt of kwark versieren met wat havervlokken, honing of zelfgemaakte **frambozen-chiapuree**. Daarvoor verwarm je 250 gram diepvriesframbozen op laag vuur in een steelpan. Meng er 2 eetlepels ahornsiroep en 5 eetlepels chiazaad door. Plet de frambozen voor een deel en roer ze er goed door. Bewaar de puree in een schoon potje in de koelkast, je kunt er dan een paar dagen mee doen.



Bakken maar...

In een mum van tijd gemaakt en even helemaal anders: beleg een volkoren wrap met humus, pesto of roomkaas en een plakje kipfilet.

Heb je wat meer tijd, bak dan eens een bananenbrood, muffins of pannenkoekjes waarin je groenten of fruit verwerkt. Bijvoorbeeld **muffins met bosbessen**: maal 75 gram havermout fijn, voeg hier 2 rijpe bananen, 1 theelepel bakpoeder en een snufje kaneel aan toe en meng goed. Voeg 2 eieren toe en meng tot een glad beslag. Voeg als laatste een flinke hand bosbessen toe. Schep het beslag in een ingevette muffinvorm. Bak de muffins 25 minuten in de oven op 180°C.

Sapjes

Tenslotte nog even over sapjes, aanmaaklimonade en drinken uit een pakje: niet doen want het is allemaal erg ongezond! Beperk ze tot bijzondere momenten. Laat je kind in plaats daarvan wennen aan..... water. Geef het een smaakje met schijfjes komkommer, limoen, citroen, fruit zoals frambozen en bessen of groene kruiden zoals basilicum, munt en tijm.

Maak ook af en toe een smoothie of een vers sapje. Je kunt eindeloos variëren, het internet staat vol met goede suggesties. Voor bijvoorbeeld 2 glazen met een eenvoudige **groentesap** vul je een blender met een halve banaan, een handvol bladspinazie, een halve avocado, een flinke scheut water en een paar ijsklontjes. Blend het tot een vloeibare substantie.

Je ziet het, met weinig moeite maak je zelf lekkere snacks voor de kleine honger.

En heb je toevallig nog en gekookt eitje over van het ontbijt? Prima als tussendoortje want ook een ei hoort erbij!

MAVI PATISSERIE

Gezonde gebakjes? Ze bestaan echt! Mavi Patisserie in Utrecht, opgericht door de Braziliaanse Maria Vittoria Mattoso, maakt gluten-, en lactosevrije taarten, bonbons en andere lekkernijen zonder toegevoegde suikers en conserveringsmiddelen. Voor alle ouders die op zoek zijn naar gezonde alternatieven voor hun kinderen, is er de Kids-lijn: gezonde snacks zoals muffins, truffels & pancakes, die je zonder wroeging in de broodtrommel kunt stoppen. Je kunt ze wekelijks of maandelijks bestellen en invriezen, zo heb je elke dag een verse snack om mee naar school te geven.

Nieuwsgierig geworden? Met de kortingscode MOEKES10 kunnen alle Moeke-ouders met 10% korting een bestelling plaatsen via mauipatisserie.com



PAST HET DIER NOG OP ONS BORD?

Imke de Boer is hoogleraar Dieren & Duurzame Voedsel-systemen aan Wageningen Universiteit. Als systeemdenker wil zij bijdragen aan een duurzame voedseltoekomst.

Voor haar visie ontving ze in 2020, samen met haar team, de prestigieuze Rockefeller Food System Vision Prize.

In het boek "Past het dier nog op ons bord" legt Imke de Boer ons uit dat we niet allemaal veganist hoeven te worden om de problemen op te lossen die het gevolg zijn van de huidige veehouderij. Het is mogelijk dieren alleen nog te voeren met biomassa die wijzelf toch niet kunnen eten, zoals reststromen en gras. Dan past een beetje dierlijk voedsel wel in een duurzaam dieet. Maar is zo'n dieet nog wel gezond voor ons? En willen we überhaupt nog wel dieren houden en doden voor de productie van ons voedsel? Dit boek neemt je mee op een persoonlijke reis langs al deze vragen.



PARTNER IN CRIME: MAMA DELI

Net als Moeke maakt Mama Deli gezonde voeding voor baby's, peuters en kleuters. Geen toevoegingen en kunstgrepen, alleen maar fruit & groenten. Je vindt de kraakverse maaltijden in het vriesvak van alle bekende supermarkten.

Nieuw in het assortiment van Mama Deli: gezonde ijsjes! Zo hoef je nooit meer nee te zeggen tegen een ijsje. De ijsjes bevatten alleen pure groente en fruit met een klein beetje water en zijn daarmee hét perfecte tussendoortje voor de zomer! Ze zijn er in de smaken pompoen-mango, rode biet-aardbei en wortel-peer.

Wil je ze proberen? Via de website van Mama Deli (www.mamadeli.nl) zijn de ijsjes online te bestellen. Met de code Moekesijs10 ontvang je een leuke kennismakingskorting van 10%.



RECEPT VOOR THUIS

ZOMER. TIJD VOOR EEN IJSJE!

De supermarkt ligt er vol mee dus waarom zou je samen met je kinderen thuis zelf ijsjes gaan maken? Nou, omdat het leuk is om te doen, omdat je zelf uitmaakt wat je erin stopt, omdat het veel lekkerder en ook nog eens goedkoper is. Stop er bijvoorbeeld vers fruit of wat zuivel in en je hebt niet alleen een ijsje, maar ook een gezond tussendoortje. Het internet staat boordevol ideeën. Hier alvast het recept voor twee van de lekkerste:

Raketijsjes

Wie kent nou niet de beroemde raketjes van Ola? Een waterijsje met drie kleuren: van geel naar oranje met een rood puntje. Makkelijk te maken met vers fruit en een beetje citroensap. Je kunt bijvoorbeeld aardbei, sinaasappel & mango gebruiken, maar ook ander fruit zoals papaya, frambozen en mandarijn.

Nodig voor 8 ijsjes:
150 gram aardbeien
2 theelepels citroensap
300 ml sinaasappelsap (liefst vers)
100 gram mango

Maak de aardbeien schoon en mix ze samen met 1 theelepel citroensap in de blender/keukenmachine tot een gladde puree. Doe de aardbeienpuree in de vorm, steek het stokje er alvast in en vries het in (ca. 2-3 uur).

Giet het sinaasappelsap over de eerste laag met aardbeien en vries weer in. Pureer de mango met 1 theelepel citroensap en 75 ml water tot een glad mengsel, giet het over de sinaasappel-laag en vries in tot ook deze laag hard is.

Romige yoghurt-honing ijsjes met verse perzik

Nodig voor 8 ijsjes:
400 gram Griekse yoghurt
200 gram verse perzik
2 eetlepels honing

Trek de schil van de perziken en snij het vruchtvlees los van de pit in kleine stukjes. Meng de honing met de Griekse yoghurt en de kleingesneden perziken. Giet het mengsel in de vormpjes en zet ze minimaal 3 uur in de vriezer.

Je kunt natuurlijk eindeloos variëren met ander fruit of voeg fijngestampde noten of wat geroosterde sesamzaadjes toe.



ONZE NINA



Laat deze styliste-in-haar-vrije-tijd maar schuiven. Sinds zij er is heeft ons kantoor een enorme upgrade gehad en zijn de bedrijfsborrels, uitjes en cadeau's er enorm op vooruit gegaan. Nina is samen met Esther spin in het web van ons bedrijf. Als je Moeke belt is de kans groot dat je haar aan de telefoon krijgt. Ze heeft er ontzettend plezier in om onze klanten zo goed mogelijk te helpen. Nina is al drie jaar verloofd met Frank en heeft een heerlijk meisje van 2 jaar: Ella.



ONZE RICHIE

Onze rasechte Amsterdammer die in zijn jeugd een enorm voetbaltalent bleek te zijn. Dan hebben we het niet over het beste voetballertje van de plaatselijke voetbalclub maar the real deal. Soms loopt het leven echter anders en werkt Richie nu met veel plezier als chauffeur bij Moeke. Het zal niet verbazen dat hij het liefst de routes rijdt die Amsterdam aandoen. Richie is samen met Sangeeta en heeft twee prachtige meiden: Jivanni van 6 en Dewi van bijna 3 jaar.

VACATURES

Moeke groeit hard en heeft plaats voor meerdere nieuwe collega's! Kijk op moekesmaaltijd.nl/vacatures voor onze actuele vacatures.

We zijn onder andere op zoek naar:

- **Een basis kok** die onze verse kindermaaltijden bereidt (32-40 uur per week)
- **Een chauffeur** die onze maaltijden tot in de koeling van de klant bezorgt (32-40 uur per week)
- **Een inpakker** die onze maaltijden netjes verpakt en klaarmaakt voor uitlevering aan onze klanten (30 uur per week)
- **Een spoelkeukenmedewerker** die na het koken de afwas doet (24-40 uur per week)
- **Een schoonmaker** die onze keuken weer laat blinken (20 uur per week)

Wat bieden we:

- Een baan in een groeiende, ambitieuze organisatie met een missie, waar ieders inbreng wordt gevraagd en gewaardeerd.
- Gezellige collega's, die elkaar helpen en ondersteunen.
- Een marktconforme beloning, waarbij overuren worden uitbetaald en waarbij je een toeslag van 35% krijgt uitbetaald als je werkt op zaterdag. Op een eventuele feestdag is dit zelfs 100%.
- Goede overige voorwaarden, zoals een reiskostenvergoeding, vakantiegeld, 25 vakantiedagen op basis van een fulltime dienstverband en een pensioenregeling.

BASIS KOK

Moeke heeft plaats voor een Basis kok (32-40 uur per week) die onze keukenbrigade komt versterken bij het koken van onze verse kindermaaltijden.

Wie zoeken we?

- Je hebt een passende opleiding en/of praktische ervaring in de professionele keuken.
- Je wilt onze chefs maximaal ondersteunen en al werkend van hen leren.
- Je neemt voedselveiligheid serieus. Wij maken maaltijden voor kinderen vanaf 4 maanden en dat is een grote verantwoordelijkheid!
- Je bent betrouwbaar en loyaal. Wij stoppen graag veel tijd in onze medewerkers door ze serieus te nemen, goed op te leiden en een sterk team te creëren met mensen waar we op kunnen bouwen.
- Je woont in (of in de omgeving van) Weesp of vindt een beperkte reistijd geen probleem.
- Je vindt op zaterdag koken geen probleem. We koken overdag, de avonden ben je altijd vrij.

Contact: Ben je geïnteresseerd? Stuur dan je CV en motivatie naar simone@moekesmaaltijd.nl. Dan maken we een afspraak om kennis te maken.



www.moekesmaaltijd.nl
Pampuslaan 126, 1382 JR Weesp (NL)
T 0294-785657

