UITBLINKERS

UITBLINKERS IS EEN UITGAVE VAN

wij gastvrij

UITBLINKERS
IN GASTVRIJHEID



Keuken na 25 jaar heropend

Back to de boer

Monique neemt afscheid

Aanschuiftafel van WijGastvrij

VAKBLAD OVER ETEN, DRINKEN EN GASTVRIJHEID IN DE ZORG | NR. 28 – NOVEMBER 2023

SAMEN STERK IN

Lekker eten & drinken

Het grootste assortiment

SPECIAAL VOOR DE ZORG

Wij leveren maatwerk en ontzorgen je op het gebied van eten en drinken. Van vers tot convenience, van boodschappen tot medische voeding. Dit doen wij voor de ouderenzorg, geestelijke gezondheidszorg en ziekenhuizen. Meer dan 300 zorgorganisaties in Nederland op ruim 6.000 locaties ontvangen iedere dag weer van ons boodschappen, maaltijden en non-food artikelen. Alleen de beste kwaliteit en service zijn daarbij goed genoeg. Daar kun je als klant op rekenen.

www.zorgboodschap.nl

ZORGBOODSCHAP
Onderdeel van Boon Food Group

Geen suffe sector

Je kunt van de zorg veel zeggen, maar niet dat het een suffe sector is waar nauwelijks iets gebeurt. Er gebeurt namelijk veel. Een keuken van een zorgcentrum die na 25 jaar weer wordt geopend. Een Aanschuiftafel opgezet voor ouderen die een beetje eenzaam zijn. Zorgmedewerkers die allerlei tips en trucs bedenken waarmee je in deze dure tijd besparingen kunt doorvoeren.

En het verhaal van een ouderenzorgorganisatie en een ziekenhuis die rechtstreeks inkopen bij de boer. Back to de boer dus. Het zijn uitzonderingen die aangeven dat de zorg op het gebied van duurzaamheid stappen zet.

Ook aandacht voor regenereren. Dat gaat in de praktijk vaak fout waardoor maaltijden worden verprutst. De producent krijgt de schuld, terwijl de oorzaak ligt bij de medewerker die het regenereren niet onder de knie heeft omdat zijn of haar leidinggevenden denkt dat dit een eenvoudige klus is die iedere zorgmedewerker tussen de bedrijven door er even bij kan doen.

Dat is dus niet zo. Regenereren vereist vakmanschap. Als je samenwerkt met de leverancier van de maaltijden en die van de apparatuur kun je uitstekende maaltijden bereiden.

Voor straks: veel sfeer en werkplezier toegewenst tijdens de drukke decemberdagen. En sluit het jaar maar af met lekkere oliebollen, zelf gebakken graag.

Jaap de Graaf,
redactie Uitblinkers

wij gastvrij

UITBLINKERS
IN GASTVRIJHEID



SLUIT JE AAN!

WWW.WIJGASTVRIJ.NL/LEDEN

INHOUD

4 Keuken na 25 jaar weer open
11 Kwootjes
12 Voeding en brein
17 Horecava
18 Column Lisette
19 Activiteiten WijGastvrij
22 De Aanschuiftafel
27 Eiwitpreparaat
29 Gastvrij leiderschap
30 Zo kun je besparen
34 Vega in het ziekenhuis
37 Productinformatie
39 Tips van Wenda
40 Monique neemt afscheid
45 Bedrijfsleden
47 One Pro over eiwitten
49 Column Michel Overwijk
51 Uitblinker van het Jaar
52 Workshop regenereren
55 Back to de boer
62 Column Geert

Twee koks bereiden maaltijden in Zorgcentrum Hieronymus

KEUKEN NA 25 JAAR HEROPEND



Carin Vossen en Michel Clermonts: "Wel eerst proeven, anders weet je niet waarover je praat."

De ingekochte, geregenereerde maaltijden bevielen de bewoners niet slecht, maar het roer ging wel om. Twee koks bereiden sinds begin juni maaltijden voor de 64 bewoners van Zorgcentrum Hieronymus in Weert. Hoe wordt dat gewaardeerd? Wat kost het? Een reportage.

Het verhaal blinkt uit door eenvoud. De ingekochte maaltijdcomponenten maakten bij Zorgcentrum Hieronymus in Weert plaats voor vers gekookt eten. Na bijna 25 jaar ging de keuken van het slot. Twee koks bereiden sinds begin juni de maaltijden, zeven dagen in de week. En iedereen die we spreken in het zorgcentrum is er blij mee: bewoners, medewerkers, koks en teamleider.

Nasi staat er die maandag op het menu. Als we om 9.45 uur de keuken betreden, maken we kennis met Michel Clermonts en Carin Vossen, de beide koks. Ze kijken niet echt op van het bezoek. Er komen wel vaker 'pottenkijkers', geen probleem. "Wat wil je weten, vraag maar?"

"DE ENE DAG GEBRUIKEN WE ZOUT EN KRUIDEN ALS SMAAKMAKERS, DE VOLGENDE DAG GROENTEBOUILLON"

Doorgewinterde vakmensen

Tijdens het gesprek en de fotosessie werken ze door. Trefzeker, zoals doorgewinterde vakmensen dat kunnen. Ze strooien met kruidenmixen, voegen groentebouillon toe en draaien aan de knoppen. Prettige geuren waaieren uit over de gang.

En dan moeten we proeven. Michel: "Je kunt wel vragen stellen, maar als je niet proeft, weet je niet waar je het over hebt." En ja, dat pakt goed uit: smaak, reuk en bite van de nasi zijn dik in orde. Dat wordt smullen straks voor de bewoners.

Intussen bereiden de koks een tweede gerecht (aardappelen, saucijsjes en groente) voor degenen die niet zo dol zijn op nasi. Ook maken ze soep voor de medewerkers, courgettesoep in dit geval.

Na de bereiding is het een kwestie van afkoelen. Later warmen de koks de gerechten op in de combisteamer, waarna men ze rond de klok van 12.00 uur vanuit maaltijdwagens serveert op de drie afdelingen. De bewoners eten gezamenlijk in de huiskamers aan tafel.

Eindelijk weer echt koken

Michel Clermonts en Carin Vossen kunnen bogen op jaren ervaring in horeca- en instellingskeukens. Ze zijn content met de functie die ze sinds begin juni bij Hieronymus bekleden. "Eindelijk weer echt koken", zegt Carin. "We zijn betrokken bij het proces en hadden inspraak bij de aanschaf van apparatuur. Er was hier al 25 jaar niet meer gekookt, alles was weg, geen pan meer te bekennen."

Vispannetje op 1

Vispannetje is het nummer 1-gerecht, varkenspoulet bekleedt een eervolle tweede plaats. Andere favorieten willen nogal eens van afdeling tot afdeling uiteenlopen. Waar de ene afdeling smult van lasagne, moet een andere afdeling daar niet zo veel van hebben om de voorkeur te geven aan gekookte aardappels met saucijsjes.

De koks onderhouden nauwe contacten met de bewoners. Weten wat ze lekker vinden en wat niet. En ze zorgen voor variatie, niet alleen in de gerechten, ook in de wijze van bereiden. Michel: "Het mag geen eenheidsworst worden. De ene dag gebruiken we zout en kruiden als smaakmakers, de volgende dag groentebouillon."



Lees verder ››



Marieke Hendriksen: "We hadden er vertrouwen in dat deze aanpak zichzelf zou terugverdienen".

"Verse groenten vier keer zo duur"
De beide koks van Hieronymus maken geen gebruik van verse groenten die ook diepvries verkrijgbaar zijn. Verse groenten zijn te duur en hebben geen meerwaarde, zegt Michel Clermonts. "We gebruiken diepvriesgroenten van Bonduelle. Die worden direct na de oogst ingevroren waardoor vitamines, mineralen, smaak en kleur behouden blijven. Ze hebben dezelfde kwaliteit als verse groenten die we vanwege het nog lopende contract bij Holland Food zouden moeten inkopen, maar die wel vier keer zo duur zijn. Dat doen we dus niet."



DE BEWONERS ZIJN ENTHOUSIAST OVER DE MAALTIJDEN. BELEVING EN SMAAK ZIJN MET SPRONGEN GESTEGEN

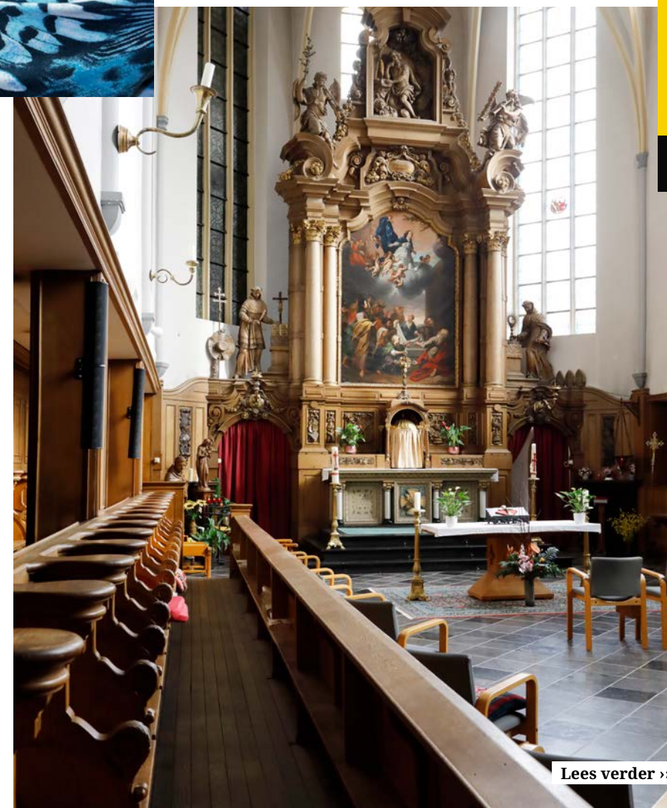
Daling van de kosten
Dat mondde uit in een soort pilot binnen Land van Horne, de stichting waar Hieronymus toe behoort. Vers koken dus. Marieke: "We hadden er vertrouwen in dat deze aanpak zichzelf zou terug verdienen. We kregen groen licht en hebben twee uitstekende koks kunnen vinden die vanaf juni bij ons werkzaam zijn."

De bewoners zijn enthousiast over de maaltijden, zo is inmiddels gebleken. Beleving en smaak zijn met sprongen gestegen. De kosten voor de inkoop van food daalden met €688 – een daling van 40% – per week, zo is becijferd. "De koks verdienen zichzelf daarmee bijna terug."

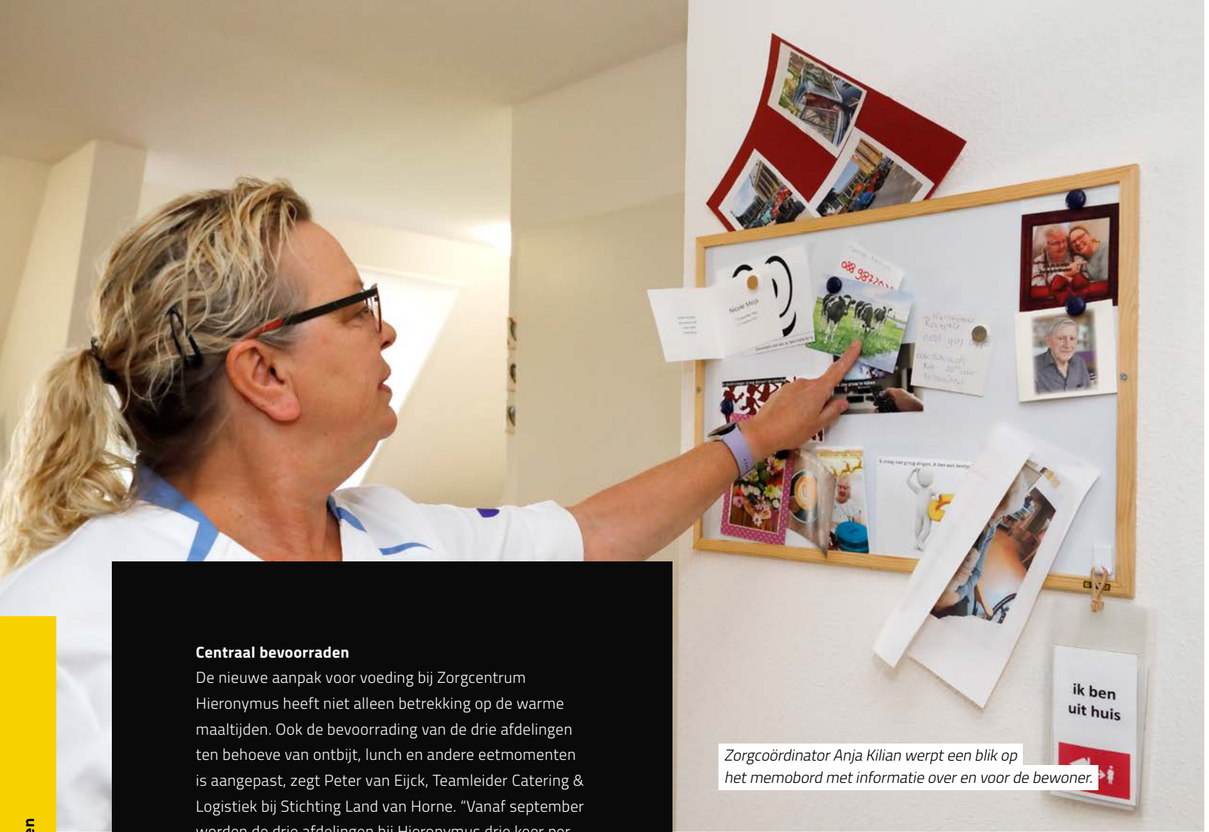
Ommezwaai
Vanwaar de ommezwaai naar vers koken? In 2019 kwamen Christian van den Boogaert (destijds Teamleider Zorg) en Marieke Hendriksen (nu Teamleider Zorg) samen op het idee om wat te gaan doen met de voeding. Niet omdat de maaltijden slecht gewaardeerd werden; ze werden redelijk gewaardeerd met een 7,2.

Het lag aan de processen rondom de kant-en-klare maaltijdcomponenten van Holland Food. Die leverden veel werk op: ontvangen, opruimen, plaatsen in regenereerkasten en serveren op de afdelingen, plastic verpakkingen opruimen. Door de bouw van het pand uit 1462 – lange gangen, hoge muren, appartementen – was dat extra tijdrovend.

Kan dat niet anders? Ja, besloten ze. Marieke Hendriksen: "Wij vonden dat er iets met de voeding moest gebeuren. Daar zijn we ons hard voor gaan maken."



Lees verder ››



Zorgcoördinator Anja Kilian werpt een blik op het memobord met informatie over en voor de bewoner.

Centraal bevoorraden

De nieuwe aanpak voor voeding bij Zorgcentrum Hieronymus heeft niet alleen betrekking op de warme maaltijden. Ook de bevoorrading van de drie afdelingen ten behoeve van ontbijt, lunch en andere eetmomenten is aangepast, zegt Peter van Eijck, Teamleider Catering & Logistiek bij Stichting Land van Horne. “Vanaf september worden de drie afdelingen bij Hieronymus drie keer per week centraal beleverd. Daarvoor waren er verschillende medewerkers in totaal vier uur per dag bezig met het bestellen en aanvoeren van producten. Ook deze aanpassing levert efficiency op waardoor medewerkers meer tijd overhouden voor de bewoners en voor zorgtaken.”

En straks wellicht helemaal. Marieke: “We gaan de kaart voor het personeel uitbreiden (salades en broodjes) en willen familieleden en mantelzorgers de kans geven om hier te eten zodat we ook via die weg inkomsten genereren.”

Kinderen en familie kunnen bijvoorbeeld de mogelijkheid krijgen om hun verjaardag in de aula te vieren. Daar een vlaai nuttigen of samen uit eten gaan aan een sfeervol ingedekte tafel. Marieke: “Dit zorgt ook voor extra werkgeluk bij onze medewerkers. Het past in de visie die wij uitdragen: elke dag een fijne dag, voor bewoners én medewerkers.”

Arbeidsbesparing

Terug naar het koken. Dat levert een arbeidsbesparing op voor de medewerkers waaronder de zorgassistenten. Ze hoeven zich niet meer bezig te houden met het opslaan en regenereren van maaltijdcomponenten, maar krijgen de maaltijden warm aangeleverd in maaltijdwagens. Marieke: “De werkdruk is verlaagd, maar we kunnen dat nog niet in cijfers uitdrukken.”

De 64 bewoners zijn verdeeld over drie afdelingen, twee van 24 en een van 16. Zij bewonen eigen kamers en eten gezamenlijk. Maar het is geen kleinschalig wonen. Marieke: “Kleinschalig wonen zou in dit gebouw ook niet kunnen.”

“HET LEEK VROEGER ALLEMAAL ERG OP ELKAAR. AARDAPPEL–PUREE WAAR WEINIG SMAAK AAN ZAT”

Hieronymus richt zich niet op pg-bewoners, mensen met dementie, maar op mensen die kampen met chronische lichamelijke ziektes, somatiek dus. Tien van de 64 bewoners zijn tijdens hun verblijf overigens aan dementie gaan lijden. “Maar die gaan we niet meer uit hun vertrouwde omgeving halen. Zij blijven hier wonen zolang hun veiligheid gewaarborgd is.”

“WIJ VONDEN DAT ER IETS MET DE VOEDING MOEST GEBEUREN”



Bewoner Jos Peeters: “Van een 6 naar een 8”

Jos Peeters, die aan Parkinson lijdt, is een van de bewoners van Hieronymus. We vragen hem naar zijn mening over de maaltijden. Hij omschrijft zichzelf als een goede, maar kritische eter. Voor de komst van de koks gaf hij het warme eten cijfer 6, na hun komst een 8. “Het leek vroeger allemaal erg op elkaar. Aardappelpuree waar weinig smaak aan zat. Kreeg een keer een sukadelap wat één bonk vet was. Slavinken, rundvlees en dergelijke altijd in dezelfde jus.”

Peeters eet nu echt lekker, laat hij weten. “Gevarieerd ook. Verschillende soepen, vers bereid. Verse salades. Toetjes ook. Veel meer variatie.” Zorgcoördinator Anja Kilian over de toetjes: “De bewoners kregen bijna altijd vanillevla en chocoladevla. Nu krijgen ze fruit, met slagroom bijvoorbeeld. Of ijs. Niet meer altijd die eeuwige vla.”

Aan Peeters de vraag of hij zich beter voelt. Ja, dat is het geval. “Dankzij de maaltijden voel ik me zeker beter. Ook mijn stoelgang is regelmatiger geworden.” Hij blikt al vooruit naar kerst. “Heel benieuwd wat we tijdens de feestdagen te eten krijgen.”

Tweede bordje

Nadat we bewoner Jos Peeters om zijn mening over het eten hebben gevraagd (zie kader) zien we de bewoners van de begane grond aan een lange tafel genieten van de nasi. Ze eten zichtbaar met smaak.

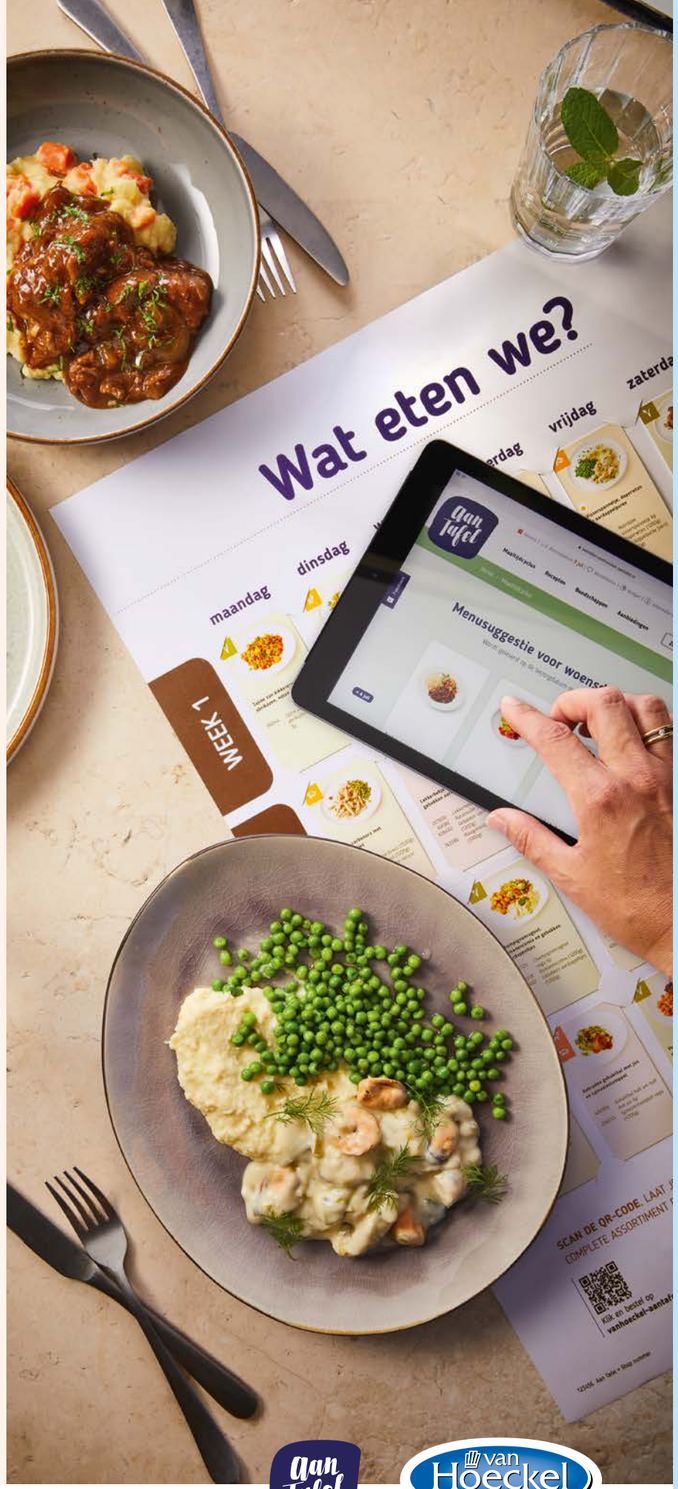
De borden gaan zo goed als leeg, een enkeling wil een tweede bordje. Zó lekker die nasi! Dat tweede bordje komt er. De koks hebben daar bij het bepalen van de hoeveelheid rekening mee gehouden. Ze kennen hun pappenheimers.

Lekkere en voedzame maaltijden in één overzichtelijk menu

Elke dag weer een lekkere en voedzame maaltijd op tafel toveren? Dat kan heel eenvoudig. Bij Van Hoeckel bieden we je de keuze uit meer dan 120 maaltijden. Elke dag vers bereid in onze eigen keuken. Daarmee ben jij zeker van een smakelijke, voedzame maaltijd met voldoende variatie voor jouw bewoners, cliënten of patiënten.

Ook simpel: Met de Smakelijk Maaltijdplanner heb je overzicht in een handomdraai. Deze poster heeft plek voor een cyclus van vier weken. De maaltijdkaartjes plaats je per dag in de daarvoor bestemde hoekjes. Zo weten jij en je collega's precies wat er op het menu staat. Superhandig!

Meer weten?
Scan de QR-code of ga naar:
www.vanhoeckel.nl/care-cure/care



Aan Tafel
van Hoeckel
Goed eten, onze zorg

Prettige uitstraling

"Sommige mensen hebben dat, een uitstraling waarvan je zelf ook meteen een goed humeur krijgt."
Columnist Thomas Verbogt in De Gelderlander van 31 oktober over zijn ervaring met een vrolijke verpleegkundige in het ziekenhuis.

Tekst niet gelezen

"Ik ben druk geweest en heb de tekst van mijn toespraak nog niet gelezen."
Top-kok Edwin Vinke tijdens de presentatie van 'One Pro Hét kookboek voor een gezonde levensstijl' in Kaasfort Amsterdam te Assendelft.

Van binnenuit

"Veelvoorkomende klachten hebben naar mijn mening te maken met je leefstijl, iets wat je van binnenuit kunt oplossen. Voeding speelt daarin een belangrijke rol."
Orthomoleculair therapeut Romy Noordzij laat in een interview met Rodi.nl weten dat ze in haar gezondheidspraktijk mensen helpt om hun leefstijl en voedingspatroon te verbeteren.



Veiligheid

"Gastvrijheid heeft het besef verdrongen dat veiligheidsmanagement vraagt om structurele inspanningen."
Nederlandse voetbalclubs hebben de afgelopen jaren te weinig geïnvesteerd in veiligheid in de stadions, zo meldt het rapport 'Van voetbalrellen leren' van Bureau Beke.

Niet zo'n trek

"Ziekenhuispatiënten hebben vaak niet zo'n trek. We zagen veel borden vrij vol retour komen. Da's niet duurzaam, maar ook zeker niet goed voor de patiënten zelf."
Diëtist Caroline van Opdorp van het St. Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein vertelt aan RTV Utrecht dat patiënten veel beter eten sinds er zes eetmomenten per dag zijn geïntroduceerd.

Zeeuwse gastvrijheid

"Onze missie is om de Zeeuwse gastvrijheid door heel Nederland te verspreiden. Zeeland is niet voor niets uitgeroepen tot de meest gastvrije provincie van Nederland, wij weten hier hoe het moet."
Jordy van Heese en Stijn van Boxtel, obers in Vlissingen, verzorgen voor uiteenlopende bedrijven gastvrijheidstrainingen. Het citaat komt van www.internetbode.nl.

Papierwerk aanpakken

"Mensen lopen gillend weg voor al dat papierwerk."
Mona Keijzer (BBB) liet tijdens een verkiezingsbijeenkomst weten dat de zorg het probleem van al dat papierwerk voor de medewerkers moet aanpakken, zo meldt www.welingelichtekringen.nl.

Zorgzame samenleving

"Omwille van de zorg moeten we naar een zorgzame samenleving: minder consumptie en economische groei, meer tijd om er voor gezin en wijk te zijn."
Jan Pieter Verweij, raadslid ChristenUnie in Sliedrecht, op www.hetkontakt.nl.

*Tekst: Annemiek Grijpma**

Gezondheidszorgpsycholoog over betere kwaliteit van leven

VOEDING BEÏNVLOEDT GEDRAG EN GEVOEL

Als GZ-psycholoog hou ik me in de zorg vooral bezig met wat mensen denken, maar steeds meer kom ik erachter dat wat we voelen ook heel belangrijk is. Het is goed om te beseffen dat wat je eet heel veel effect heeft op hoe je je voelt en je gedraagt.



** Annemiek Grijpma is gezondheidszorg-psycholoog. Ze werkte 18 jaar als orthopedagoog en GZ-psycholoog in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. Nu helpt ze zorgprofessionals gezond en energiek aan het werk te blijven door middel van 'hartcoherentietraining', het begeleiden van mensen om adem te halen op hun eigen optimale snelheid. Ze is auteur van het boek 'Maak veiligheid voelbaar'.*

Lees verder ››



Er wordt steeds meer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van voeding op gedrag. Zo is bijvoorbeeld bekend geworden dat depressies vaak beginnen in de darmen en ook is er een link gelegd tussen agressie en de darmen.

En veel van de energie die jij nodig hebt om tijdens je dag lekker te kunnen functioneren, komt uit je voeding. Voel je je suf en slap, dan heeft dat ook invloed op hoe je je gedraagt. Hoe zit dat?

De darm-breinas

Er loopt als het ware een snelweg tussen de darmen en het brein. En daar wordt heel veel informatie over uitgewisseld; 80% van die informatie gaat van het lijf naar het hoofd en maar 20% andersom.

Het functioneren van jouw lijf heeft grote impact op wat er in je brein gebeurt. Wat er in je darmen gebeurt is dus van belang voor hoe je je voelt en wat je denkt. Niet voor niks worden de darmen ook wel je tweede brein genoemd.

Als jouw darmen goed werken, dan is de informatie-uitwisseling naar je brein optimaal. Maar veel vaker is er iets aan de hand in je darmen. Dat kunnen bijvoorbeeld ontstekingen zijn of een disbalans in je microbioom (uitleg volgt). Ook wat je eet of hoeveel stress je hebt heeft heel veel invloed op je darmen

Microbioom

Het microbioom in de darmen is een verzameling van miljarden micro-organismen, zoals bacteriën, schimmels en virussen; een complex ecosysteem, belangrijk voor de gezondheid. Het microbioom helpt bij het verteren van voedsel en het opnemen van voedingsstoffen.

De micro-organismen breken vezels en andere stoffen af die ons lichaam zelf niet kan verteren, en produceren daarbij belangrijke stoffen, zoals vitamines en vetzuren, die ons lichaam nodig heeft. Al die micro -organismen hebben goede voeding (zie kader ‘Goede voeding’) nodig om hun werk te kunnen doen.

Stress

Stress kan veel invloed hebben op onze darmen. Het kan ervoor zorgen dat ons spijsverteringssysteem niet goed werkt en allerlei symptomen en aandoeningen veroorzaken.

Een belangrijke manier waarop stress de darmen beïnvloedt, heeft te maken met ons zenuwstelsel. Ons zenuwstelsel regelt automatisch de functies van ons lichaam, zoals de spijsvertering.

Maar als we gestrest zijn, wordt een bepaald deel van ons zenuwstelsel geactiveerd, namelijk het deel dat zorgt voor de ‘vecht-of-vlucht’-reactie. Dit zorgt ervoor dat er minder bloed naar onze darmen gaat, terwijl er juist meer bloed naar onze spieren gaat. Dit kan ervoor zorgen dat onze spijsvertering vertraagt, wat klachten zoals buikpijn, een opgeblazen gevoel, verstopping of diarree kan veroorzaken.

VEEL VAN DE ENERGIE DIE JIJ NODIG HEBT OM TIJDENS JE DAG LEKKER TE KUNNEN FUNCTIONEREN, KOMT UIT JE VOEDING

Gezonde voeding

Gezonde voeding voor ons microbioom bestaat uit een gevarieerd dieet dat rijk is aan vezels, volkoren granen, groenten, fruit, peulvruchten en gefermenteerde voedingsmiddelen. Het is ook belangrijk om voldoende water te drinken en matig te zijn met toegevoegde suikers, bewerkte voedingsmiddelen en alcohol, aangezien deze het microbioom kunnen verstoren.



ER IS BEWIJS DAT TEKORTEN AAN BEPAALDE VOEDINGSSTOFFEN AGRESSIE KUNNEN VEROORZAKEN

Verstoring

Daarnaast kan stress invloed hebben op de samenstelling van de bacteriën in onze darmen, het microbioom. Onderzoek heeft aangetoond dat langdurige stress veranderingen in de diversiteit en balans van deze bacteriën kan veroorzaken. Dit leidt mogelijk tot een verstoring in het microbioom, wat weer gevolgen kan hebben voor de spijsvertering, de opname van voedingsstoffen en de gezondheid van onze darmen.

De relatie tussen stress en de darmen is tweerichtingsverkeer. Naast het feit dat stress de darmen beïnvloedt, hebben de darmen zelf ook een directe invloed op onze stemming en emoties. Het microbioom in de darmen produceert neurotransmitters, zoals het ‘gelukshormoon’ serotonine, die betrokken zijn bij de regulatie van stemming. Een verstoorde darmflora kan daarom de stemming negatief beïnvloeden en het risico op stemmingsstoornissen verhogen.

Daling van geweld

In Groot-Brittannië kregen ruim tien jaar geleden tijdens een experiment 200 jonge gevangenen drie maanden lang voedingssupplementen of een placebo. Bij de groep die de capsules met supplementen nam, daalde het aantal geweldsincidenten met 25%. Datzelfde onderzoek leverde in Nederland een daling van 34% op.

Tekorten veroorzaken agressie

Er is bewijs dat tekorten aan bepaalde voedingsstoffen agressie kunnen veroorzaken. Bijvoorbeeld, als je niet genoeg omega-3 vetzuren binnenkrijgt, loop je meer risico op agressief gedrag. Deze vetzuren zitten vaak in vette vis, noten en zaden.

Als je te veel verzadigde vetten en suikers eet en te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt, kan dit ook een negatieve invloed hebben op hoe je je voelt en mogelijk agressie veroorzaken. Als je veel cafeïne of andere opwekkende middelen consumeert, kun je je prikkelbaar, rusteloos en agressief voelen. Het kan de reacties in je lichaam versterken, inclusief de afgifte van stresshormonen, wat kan bijdragen aan agressief gedrag.

Kansen voor de zorg

Doordat we steeds meer weten over de invloed van voeding op ons gedrag zou het logisch zijn dat we in de zorg veel meer aandacht hebben voor dit effect. Begeleiders en verpleegkundigen in onder meer de GGZ en de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking zijn veel tijd kwijt aan agressie-incidenten.

Zou je deze kosten in kaart brengen, dan zie je dat dat om een gigantisch groot bedrag gaat. Als dan uit onderzoek blijkt dat de relatief goedkope voedingssupplementen een gunstig effect hebben op de tijdsbesteding van begeleiders of verpleegkundigen én op de hoeveelheid incidenten die zich voordoen, wordt het interessant om daarmee iets te doen.

Het zou geweldig zijn als het gebruik van supplementen op den duur zou leiden tot kortere opnames, minder medicatie en betere kwaliteit van leven van patiënten en cliënten. Supplementen zijn handig, maar het is natuurlijk nog mooier als we gezonder zouden eten en leven.







Horecava Care & Cure Symposium op 9 januari

INNOVATIES DIE HET HERSTEL BEVORDEREN

Digitale innovaties en gepersonaliseerde zorg kunnen de kwaliteit van leven verrijken en het herstel bevorderen. Maar hoe? Dat wordt duidelijk gemaakt op 9 januari 2024 tijdens het Horecava Care & Cure Symposium in Amsterdam RAI.

Horecava 2024 besteedt speciale aandacht aan de zorg. Het Horecava Care & Cure Symposium op 9 januari brengt spelers uit de zorgindustrie, experts en technologische pioniers samen, zo meldt Horecava. 'Zij verkennen hoe digitale innovaties en gepersonaliseerde zorg de kwaliteit van leven kunnen verrijken, herstel kunnen bevorderen en positieve gezondheid kunnen stimuleren.'

Hiermee hopen de organisatoren een antwoord te geven op de vraag hoe de zorgsector kan inspelen op de ingrijpende veranderingen waar de sector mee geconfronteerd wordt. In een vergrijzende samenleving is er een groeiende behoefte aan zorg en ondersteuning. Dat vraagt om aanpassingen.

Nieuwe realiteit

Horecava meldt dat er een nieuwe realiteit is ontstaan. Een realiteit met meer ouderen en zorgvragers die hoge verwachtingen hebben. Personeelstekorten die lastig zijn in te vullen, maken het moeilijk om aan die verwachtingen te voldoen.

Het Horecava Care & Cure Symposium streeft ernaar deze uitdagingen onder de loep te nemen en te zoeken naar strategische allianties tussen de zorgsector en de hospitalitywereld. 'Dit doen we om hoogwaardige zorg, aandacht en gastvrijheid te kunnen bieden aan hen die het nodig hebben.'

Lucien Engelen, die zich bezighoudt met zorginnovatie, zal als keynotespeaker de deelnemers praktisch, prikkelend en vooruitziend meenemen in de wereld van de zorg van vandaag en morgen.

Invloedrijke namen

Vraag is: wie, of wat, levert de zorg van de toekomst? Een goede leefstijl zorgt voor sneller herstel of in het geval van langdurige zorg, voor een langer behoud van kwaliteit van leven. De patiënt van de toekomst is zich hier steeds meer bewust van en gaat vragen om betere, gezondere voeding, zo wordt gemeld. 'Maar hoe geeft een zorginstelling hier de juiste invulling aan?'

Tijdens het symposium komen invloedrijke namen uit de zorgsector en gevestigde organisaties samen met innovatieve start-ups om kennis te delen, inzichten uit te wisselen en te brainstormen over nieuwe benaderingen van zorgverlening. Op het moment van schrijven zijn er nog geen namen vrijgegeven.

Zorg en gastvrijheid

Aangegeven wordt dat zorg en gastvrijheid hand in hand moeten gaan om de uitdagingen van een vergrijzende samenleving aan te pakken. De zorgsector zal moeten komen tot innovatie, brancheoverschrijdende samenwerking en mensgerichte technologie. 'Zo kan men de zorgervaring verbeteren en een positieve impact maken op het welzijn van het individu.' Zie www.horecava.nl.



COLUMN

Met haar bedrijf Bossert Kookwerken verzorgt en ontwikkelt Lisette Bossert trainingstrajecten.

Een leuke dag met de Franse slag

Binnen de gehandicaptenzorg, ouderenzorg en de GGZ zie ik steeds meer aandacht voor gezond, vers eten én voor duurzaamheid.

Deze combinatie is zo logisch; duurzaam eten is namelijk bij voorkeur gezond én vers.

Het is een manier van omgaan met eten en drinken waarbij je zo min mogelijk weggooit. Je wisselt veel af, met een keer wat minder vlees, een keer in de week vega en regelmatig kies je voor peulvruchten. Zoveel mogelijk gebruik maken van groenten van het seizoen hoort daar ook bij; geen slechte keuze want die zijn het lekkerst en ook nog van dichtbij. .....

Eén van mijn favoriete herfst-bereidingen is het roosteren van de hardere groenten (pastinaak, wortel, rode biet, ui, wortelpeterselie) in de oven.... ze worden mooi gaar, met veel umami en zoete, aardse smaken. En juist dát heeft een maaltijd met minder dierlijke eiwitten nodig.

Ga je aan de slag met duurzamer koken, kijk dan ook regelmatig even in de vuilnisbak. We gooien namelijk met z'n allen heel wat eten weg. Neem de gekookte aardappel, zo'n vier kilo per jaar verdwijnt per persoon in de afvalbak. Dat is toch veel, vind je niet? En jammer, de gekookte aardappel is namelijk een perfect en volwaardig ingrediënt voor de heerlijkste gerechten. Je bakt de lekkerste gebakken aardappeltjes met een gekookte aardappel van (eer) gisteren. Maar denk ook aan een aardappelsalade met een beetje zure room en een augurkje. Een restje gare aardappelen kan ook goed in de soep of een groenteomelet. Heb je ook nog een restje broccoli of worteltjes? Geen probleem, die kunnen er ook bij.

Zo zie je, duurzaam en gezond koken is niet zo moeilijk en vooral heel erg lekker!



PROVEG

Eet gezond, verlaag bloeddruk

Hoge bloeddruk ofwel hypertensie kun je voorkomen en terugdraaien met behulp van een gezond voedingspatroon en een gezonde levensstijl, aldus ProVeg International, een organisatie die zich inzet voor halvering van de consumptie van dieren in 2040. De organisatie publiceert op haar website een aantal tips:

- Consumeer veel groenten en fruit. Met name de soorten die veel kalium en magnesium bevatten.
- Verkies plantaardige eiwitten boven dierlijke eiwitten.
- Verminder de inname van verzadigde vetzuren en cholesterol en kies vaker voor voedingsmiddelen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren.
- Maak de overstap naar een plantaardig voedingspatroon.
- Verminder het gebruik van zout.
- Vermijd sigaretten en alcohol zo veel mogelijk.
- Behoud of bereik een gezond gewicht.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

ProVeg besluit de tips met een waarschuwing: 'Mochten aanpassingen in het voedingspatroon en de levensstijl niet helpen of niet verder mogelijk zijn, moet medicatie door een dokter worden voorgeschreven.' Zie www.proveg.com.

"HET IS ONNODIG DIEREN TE DODEN OM ALS BRANDSTOF TE GEBRUIKEN, TERWIJL ER ZOVEEL GOEDE PLANTAARDIGE PRODUCTEN ZIJN"
Auteur Maartje Bregman op www.veggiechallenge.nl



WIJS ACADEMIE

Extra aantrekkelijk voor leden

Het vak op peil brengen en houden. Leden helpen zich te ontwikkelen, beter te worden. Dat is een belangrijk doel van WijGastvrij. Daarvoor is destijds de WijS Academie opgezet.

Het aanbod binnen de WijS Academie is voor leden van WijGastvrij extra aantrekkelijk. Hun voordeel kan bestaan uit een korting, voorrang bij inschrijving of een combinatie daarvan. Leden ontvangen vonkjes: Basislid 3 vonkjes, Medium 5 vonkjes, Premium 7 vonkjes.

Een vonkje heeft als waarde € 10. Deze wordt door WijGastvrij betaald als korting op de door WijS aangeboden studies. Vonkjes kunnen ook gebruikt worden om activiteiten te bezoeken die niet in het abonnement zitten.

E-learning
Onderstaande cursussen en trainingen betreffen e-learning. Deelnemers bepalen zelf waar, wanneer en in welk tempo ze eraan werken.

- Voedingsleer (Threewise)
- Sociale hygiëne (Threewise)
- Voedselveiligheid en schoonmaak (Syndle)
- Voedingsleer (Threewise)
- HACCP (Threewise)

Opleidingen

- Professioneel Leidinggeven

Voor informatie, zie
www.wijgastvrij.nl/wijs-aanbod

VPT

Volledig Pakket Thuis bevat ook voeding

VPT ofwel Volledig Pakket Thuis is een zorgpakket dat de zorgaanbieder thuis aan kan bieden bij mensen met een zorgvraag. Voeding is hiervan een onderdeel. WijGastvrij zal in de loop van het eerste kwartaal van 2024 een workshop aan dit onderwerp wijden waarbij duidelijk zal worden wat VPT in de praktijk kan gaan betekenen en hoe je erop in kunt spelen.

VPT staat voor het leveren van duurzame, betaalbare én persoonlijke zorg aan huis. Het is een vorm van zorg waarbij cliënten zelfstandig thuis kunnen blijven wonen terwijl een zorginstelling het volledige zorgpakket verzorgt.

Het is een tamelijk nieuw verschijnsel. Velen hebben erover gehoord, maar weten nog niet welke mogelijkheden het biedt. Bij VPT wordt dezelfde zorg geleverd als in een zorginstelling, maar dan bij de cliënt thuis. Tijdens de workshop, die op een nader te bepalen datum plaats zal vinden, worden de ins en outs over VPT uiteengezet. "Ontdek hoe je deze vorm van zorg kunt regelen voor je cliënten, welke instanties je daarvoor nodig hebt en wat de voordelen zijn van het ontvangen van zorg aan huis", aldus WijGastvrij die samen met twee andere partijen tekent voor de organisatie. Nader nieuws hierover volgt op www.wijgastvrij.nl.

VEGA EN AANSCHUIFTAFEL

WijGastvrij organiseerde excursies

WijGastvrij was dit najaar twee keer te gast in de keuken van Noordwest Ziekenhuisgroep locatie Alkmaar. De eerste sessie was woensdag 20 september, de tweede woensdag 4 oktober. Vanaf pagina 34 tref je een verslag aan van de eerste bijeenkomst.

Een andere activiteit van WijGastvrij dit najaar betrof het organiseren van De Aanschuiftafel. De eerste vond plaats in Brasserie de Windes van Respect in Scheveningen op 12 oktober. Twee andere aanschuiftafels waren gepland op 9 november en 14 december in het pas gerenoveerde Het Uiterjoon te Scheveningen. Voor 14 december worden nog vrijwilligers gezocht die kunnen assisteren bij het koken en het serveren.
Zie www.wijgastvrij.nl/evenementen.

"DE ROEM VAN MENSEN IS SLECHTS SCHIJN. JE KUNT ALLEEN MAAR GROOT ZIJN IN HET KLEIN"
Toon Hermans, cabaretier, zanger en dichter (1916-2000).

ZORGMAGAZINE VAN GESTEL



Met o.a.:

interviews met GGz Centraal, Amstelring en Livio | onze gerealiseerde projecten in de afgelopen jaren | alles over ons kleinschalig wonen keuken-concept | en meer!

van gestel
GROOTKEUKENTECHNIEK



SCAN DE QR-CODE EN BEKIJK HET MAGAZINE ONLINE OF VRAAG AAN!

AGENDA*

6-7 DEC

Nursing Experience Winter Edition 2023 in 1931 Congrescentrum Den Bosch. Educatief evenement met sessies, beurs, skillslab en meer. Twee dagen met uiteenlopende activiteiten voor verpleegkundigen en andere zorgprofessionals.
www.nursing.nl/congressen

13 DEC

Congres kwetsbare ouderen in het ziekenhuis. Locatie Aristo Utrecht Lunetten. Aandacht voor het aangaan van het gesprek met de patiënt en voor praktische onderwerpen zoals palliatieve sedatie en het beoordelen van wilsbekwaamheid.
www.leidscongresbureau.nl

14 DEC

WijGastvrij organiseert een aanschuiftafel in het pas gerenoveerde Het Uiterjoon te Scheveningen. Twee eerdere aanschuiftafels van WijGastvrij vonden plaats op 12 oktober en 9 november. De organisatie zoekt vrijwilligers die kunnen helpen bij het bereiden van het diner en het serveren.
www.wijgastvrij.nl/evenementen

8-10 JAN

De eerste de beste vakbeurs van het nieuwe jaar: Horecava. De beurs voor vakmensen in de wereld van eten, drinken en buitenshuis slapen, met op 9 januari het Horecava Care & Cure Symposium over digitale innovaties en gepersonaliseerde zorg.
www.horecava.nl

18 JAN

LVB en Seksualiteit Congres in Aristo Amsterdam. LVB staat voor licht verstandelijke beperking. Deze mensen hebben recht op een plezierige seksualiteitsbeleving, wordt gemeld. Hoe ga je daar als begeleider mee om? Hoe krijg je inzicht in de seksuele beleving van cliënten en hoe geef je ze ruimte om hun seksualiteit vorm te geven op een gezonde manier die bij hen past? Die vragen staan centraal tijdens dit congres.
www.leidscongresbureau.nl

29-31 JAN

Drie dagen lang kunnen horecaprofessionals zich op de Horeca Vakbeurs in Hardenberg laten inspireren en informeren bij zo'n 120 bedrijven. Daarnaast zijn er kookdemonstraties, wedstrijden, presentaties en workshops.
www.horeca-vakbeurs.nl

5-7 FEB

HorecaEvenTT vindt plaats in WTC Expo Leeuwarden. Een jaarlijks terugkerende vakbeurs. Deze wordt opgeluisterd door EvenTTCulinair en de Grand Prix, twee kookwedstrijden waar sterrenchefs aan deelnemen.
www.horecaeventt.nl

9-11 APR

Vakbeurs Zorgtotaal is omgedoopt tot Zorg & food en Zorg & facility, die beide tegelijk plaatsvinden in Jaarbeurs Utrecht. Op Zorg & food ligt de focus op samen werken aan duurzame en toekomstbestendige zorg. Rondom het centrale thema 'Fit for the future' is er een programma op de Health Food Mainstage, een Foodmarket en Kennis- & Adviesplein.
www.zorg-en-facility.nl

**Wijzigingen in deze agenda kunnen zich voordoen. Kijk voor het laatste nieuws en voor aanvullingen in de rubriek Agenda op www.uitblinkersindezorg.nl.*

COLOFON

Uitblinkers is een kwartaaluitgave van WijGastvrij, de vereniging die zich bezighoudt met eten, drinken en gastvrijheid in de zorg. De doelgroep bestaat uit managers, leidinggevenden, koks en gastvrijheidsmedewerkers. Uitblinkers verschijnt in een oplage van 4000 exemplaren.

REALISATIE, REDACTIE EN EXPLOITATIE:
De Graaf Communicatie
Salemate 34
7006 CC Doetinchem
(0314) 65 08 02
info@uitblinkersindezorg.nl

Redactie: Jaap de Graaf, Geert Hilferink en Elsie Schoorel (eindredactie)
Fotografie: Sjoukje Kilian
Columnisten: Lisette Bossert, Geert Hilferink, Wenda Linthorst en Michel Overwijk
Vormgeving: Circa Twee
ISSN: 2667-2855
Druk: Senefelder Misset
website: www.uitblinkersindezorg.nl
Advertentie-exploitatie: ER-Communicatie, Sonja Rothuis, (06) 398 542 34, sales@er-communicatie.nl

Copyright:
De Graaf Communicatie. Alle rechten voorbehouden. Redactionele artikelen mogen worden overgenomen mits met bronvermelding en voorafgaande toestemming van de redactie.

Disclaimer:
Alle informatie in deze uitgave is met grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De juistheid en volledigheid kunnen we echter niet garanderen. De Graaf Communicatie en de bij deze uitgave betrokken redactie en medewerkers aanvaarden dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade die voortkomt uit het gebruik van de opgenomen informatie.

Adreswijzigingen:
bedrijfsbureau@wijgastvrij.nl

BESTUUR
Het bestuur van WijGastvrij bestaat uit:
Michel Overwijk *(voorzitter)*
Paul Hoogmoed *(penningmeester)*
René van der Gun *(secretaris)*
Ron van der Laan *(algemeen)*
Maarten Bijlsma *(algemeen)*

Aanschuiftafel in Brasserie de Windes van Respect

WIJGASTVRIJ AAN DE KOOK

Een aanschuiftafel is bedoeld om mensen met elkaar in contact te brengen, hun welzijn te verhogen en de eenzaamheid te bestrijden. WijGastvrij organiseerde samen met Respect en De Participatie Keuken drie aanschuiftafels. Verslag van de eerste in Brasserie de Windes in Scheveningen.



Maarten Bijlsma (l) en Paul Hoogmoed bereiden een driegangendiner.

Donderdag 12 oktober. Zware regenval, storm. Binnen is het droog. In de keuken van Brasserie de Windes van Respect in Scheveningen zien we om kwart voor vier in de middag twee gelegenheidschefs. De een stampt gekookte aardappelen tot puree, de ander snijdt appels in reepjes, ofwel julienne.

De chefs, Maarten Bijlsma en Paul Hoogmoed, beiden bestuurslid van WijGastvrij, bereiden ten behoeve van een aanschuiftafel voor achttien mensen een driegangendiner. De receptuur is samengesteld door Bijlsma, die koksroom aan de puree toevoegt en ondertussen laat weten dat hij zijn oude vak (kok) bijhoudt door af en toe bij te springen in keukens van horecabedrijven. Hoogmoed heeft al tien jaar niet meer gekookt, zegt hij. “Die vaardigheden moet je bijhouden, anders ben je ze zo kwijt.”

Wentelteefje van krentenbrood

Het voorgerecht is tomatensoep, het hoofdgerecht biefstuk met bloemkool, boontjes en een saus, het nagerecht een wentelteefje van krentenbrood met gekaramelliseerde appel en een advocaatje.

Bijlsma vraagt speciale aandacht voor de saus, ambachtelijk bereid met biefstukkookvocht, witte wijn, oude kaas en room als smaakmakers. De receptuur van de saus is afkomstig van Bart Zandvliet, voormalig souschef van toprestaurant De Bokkedoorns in Overveen.

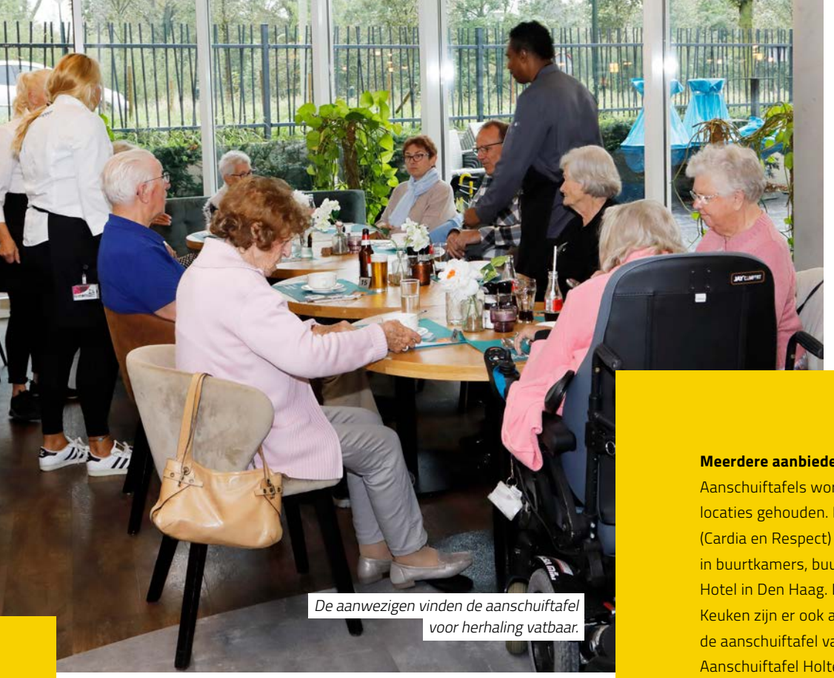
De oude kaas had van het merk Old Amsterdam moeten zijn, maar dat bleek niet haalbaar, zegt de chef van dienst. Hij doet het met Vergeer Kaas. “Old Amsterdam was vanwege de unieke smaakeigenschappen beter geweest.”

Op rolletjes

Om vijf voor vijf arriveren de eerste gasten voor de aanschuiftafel. Niet veel later de anderen. Ondertussen legt Bijlsma de laatste hand aan het hoofdgerecht. Hij versaagt geen moment en heeft er lol in. “Ik doe dit erg graag”, zegt hij.

“WIJ ZIJN DOORGEWINTERDE AANSCHUIFTAFELMENSEN”

Lees verder ››



De aanwezigen vinden de aanschuiftafel voor herhaling vatbaar.

“OLD AMSTERDAM WAS VANWEGE DE UNIEKE SMAAK-EIGENSCHAPPEN BETER GEWEEST”

Meerdere aanbieders
Aanschuiftafels worden op uiteenlopende locaties gehouden. Behalve bij zorginstellingen (Cardia en Respect) ook bij voetbalverenigingen, in buurtkamers, buurtcentra en het Marriott Hotel in Den Haag. Los van de Participatie Keuken zijn er ook andere initiatieven zoals de aanschuiftafel van Stichting Welcom en de Aanschuiftafel Holten in het gelijknamige dorp.

Aan tafel is het smullen geblazen. Malse biefstuk, heerlijke saus, verrassend nagerecht. Je eet niet iedere dag een wentelteefje van krentenbrood met gekaramelliseerde appel en een advocaatje.

De aanschuiftafel valt in de smaak. Een man laat weten dat hij vijf jaar geleden in Brasserie de Windes geprobeerd heeft een eetclub op te richten, ook een soort aanschuiftafel. Maar het kwam niet van de grond. “Mooi dat ze nu dit proberen. Ik hoop op een vervolg.”

Vaker doen
Het diner van deze dag is een gezamenlijk initiatief van WijGastvrij, Respect en De Participatie Keuken opgericht door sociaal ondernemer Ben Lachhab. Hij heeft zorginstellingen (zie kader ‘Zorg haakt aan’) opgeroepen om mee te doen.

Grote vraag bij deze initiatieven is altijd of ze inderdaad mensen bereiken die eenzaam zijn. De groep die deze avond dineert in de brasserie wekt niet de indruk een eenzaam bestaan te leiden. Een mevrouw onderschrijft dit en adviseert: “Dit is pas de eerste keer dat deze aanschuiftafel hier plaatsvindt. Je moet het vaker doen. Mond-tot-mondreclame zal ervoor zorgen dat je veel mensen gaat bereiken, ook mensen die eenzaam zijn.”



Het diner is een gezamenlijk initiatief van WijGastvrij, Respect en De Participatie Keuken.



Zorg kan meedoen
De Participatie Keuken, een organisatie die onder meer aanschuiftafels organiseert, richt zich, zoals blijkt uit bijgaand verhaal, ook op zorginstellingen. Aldaar kunnen aanschuiftafels worden georganiseerd voor thuiswonende ouderen uit de omgeving. Zij zullen normaal gesproken niet bij een instelling naar binnen lopen, zegt Ben Lachhab van De Participatie Keuken. “Wij verlagen de drempel door in en met die instellingen aanschuiftafels te organiseren. Instellingen kunnen zichzelf zo op een positieve manier presenteren aan ouderen die als dat nodig is gebruik kunnen maken van hun diensten.” Informatie vind je op www.participatiekeuken.nl.

Poetsen en boenen
Het diner loopt intussen op zijn eind. Sommigen nemen nog een cappuccino – dranken zijn overigens niet bij de prijs van €10,- per persoon ingegrepen – ter afsluiting. Twee dames vragen om een bakje voor het eten dat over is, zodat ze dat mee naar huis kunnen nemen. Niet alleen eten van henzelf, ook dat van de buurman en de buurvrouw.

De dag erna warmen ze het op. Zo bestrijd je waste. De dames doen dat vaker. “Wij zijn doorgewinterde aanschuiftafelmensen.”

In de keuken wordt nog steeds gewerkt. Nu is het poetsen, boenen en afwassen. Grondig. We vragen aan chef Bijlsma of hij zelf lekker heeft gegeten. Nee, het is er niet van gekomen, behalve een beetje proeven, meer was het niet, te druk. Hij lijkt er niet mee te zitten. “Gaat goed komen, ik haal ergens wel wat op.”

Drie aanschuiftafels
De eerste aanschuiftafel van WijGastvrij vond plaats op donderdag 12 oktober in Brasserie de Windes te Scheveningen (onderdeel van Respect), de tweede en de derde Aanschuiftafel stonden gepland in het pas heropende Het Uiterjoon in Scheveningen, ook van Respect. De tweede was op 9 november, de derde aanschuiftafel is op 14 december. De aanschuiftafels bij Respect zijn van 17.00 tot 19.00 uur. De kosten bedragen hier €10 per persoon, exclusief drankjes. WijGastvrij zoekt vrijwilligers hiervoor. Aanmelden kan op www.wijgastvrij.nl/evenementen.



VOEDINGSCLAIMS STELLEN DAT EEN VOEDINGSMIDDEL EEN BEPAALDE GOEDE SAMENSTELLING HEEFT



Voedingsclaims kun je controleren

HOE BEOORDEEL JE EIWITSUPPLEMENT?

Stel, je overweegt een eiwitsupplement in te kopen om toe te voegen aan gerechten. Hoe kom je er dan achter of het supplement aan de eisen voldoet en je het veilig kunt gebruiken? Het Voedingscentrum beantwoordt de vraag.

Het Elisabeth-TweeSteden ziekenhuis (ETZ) is in Nederland de eerste zorgverlener die gebruik maakt van een smaakneutraal eiwitsupplement dat ondervoeding bij patiënten kan helpen voorkomen. Het is een product van Vitaly Pro dat aan vers bereide vegetarische soepen kan worden toegevoegd.

Hoe kun je erachter komen dat deze en andere eiwitsupplementen aan de eisen voldoen? Het Voedingscentrum heeft deze vraag op ons verzoek beantwoord. Op verpakkingen van producten kunnen verschillende soorten claims staan, zo wordt gemeld.

Voedingsclaims stellen dat een voedingsmiddel een bepaalde goede samenstelling heeft. Deze claims zijn gemakkelijk te controleren. Zo komt de claim ‘light’ vaak voor. Dit betekent dat er bijvoorbeeld 30%minder kcal of vet in een product zit.

Ook bestaan er gezondheidsclaims. Deze beweren dat een voedingsmiddel voordelig is voor de gezondheid. Medische claims zijn er ook. Deze mogen niet op levensmiddelen staan, maar alleen op geneesmiddelen.

Europese wetgeving

Het gebruik van claims is in Europese wetgeving geregeld. Fabrikanten mogen een claim alleen gebruiken als deze op de Europese lijst van goedgekeurde claims voorkomt. Claims op voedingsmiddelen moeten altijd bewezen zijn.

Gezondheidsclaims worden beoordeeld door de Europese Voedselveiligheid Autoriteit (EFSA). Omdat voedingsclaims zo eenduidig zijn, hoeven die niet beoordeeld te worden door de EFSA. Wel moeten zij op de lijst van goedgekeurde claims voorkomen.

Ziekenhuizen

De regels over claims gelden voor producten die in de winkel liggen.

Verder gelden ze voor voedingsmiddelen in restaurants, ziekenhuizen, scholen en andere instellingen. Ook voedingssupplementen vallen onder deze regeling. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) houdt toezicht op de gevoerde claims in Nederland.

Om erachter te komen of een eiwitpreparaat doet wat het belooft, kun je checken of de claim op het product voorkomt op de Europese lijst van goedgekeurde claims. Deze claims moeten altijd bewezen zijn.

Goed om te weten: een product met een claim hoeft niet te betekenen dat het ook een gezond product is. Bijvoorbeeld een koekje met extra calcium kan nog steeds veel calorieën, suiker of vet bevatten.

Meer weten?

www.nvwa.nl	Voedings- en gezondheidsclaims
www.food.ec.europa.eu	Overzicht van toegestane gezondheidsclaims op website Europese Unie
www.efsa.europa.eu	Europese Voedselveiligheid Autoriteit (EFSA)
www.keuringsraad.nl	Overzicht goedgekeurde claims

VARIEER DIT SEIZOEN MET WARME EN KOUDE KOFFIE VARIATIES IN SLECHTS ENKELE SECONDEN.



Verwen jouw patiënten en bewoners met een hartverwarmende of juist verfrissende koffie. Met de Cafitesse touch Hot & Cold en suikervrije recepten bied je snel en eenvoudig een vitale koffie naar wens aan.

WARM

HASTY HAZELNUT COFFEE

SEC 1
Doe twee pompjes Monin hazelnoot suikervrije siroop in een glas

SEC 3
Voeg één warme Cafitesse koffie toe

SEC 7
Genieten maar!

KOUD

LIGHTNING VANILLA LATTE

SEC 1
Doe twee pompjes Monin vanille suikervrije siroop in een glas

SEC 2
Voeg één koude Cafitesse latte koffie toe

SEC 12
Geniet ervan!

Benieuwd naar onze
Cafitesse Hot & Cold oplossing?
Jacobs Douwe Egberts Professional
030-297 7000
www.jacobsdouwegbertsprofessional.nl

CAFITESSE D·E



DISCUSSIE

Zes keer per dag eten of niet?

Is zes of zeven keer per dag eten nou wel of niet gezond? Deze discussie woedde op LinkedIn. Belangrijk voor zorg en ziekenhuizen, omdat het zes of zeven keer per dag serveren van eiwitrijke hapjes – liefst in combinatie met bewegen – bijdraagt aan het herstel van patiënten of cliënten. En dan zou dat dus niet gezond zijn.

Voorstanders van drie of minder maaltijden per dag wijzen er onder andere op dat de bloedsuikerspiegel bij meer eetmomenten iedere keer hoog wordt. Het lichaam moet daar dan keer op keer insuline voor aanmaken. En dan wordt het lastiger om vet te verbanden. Daarom graag langere rustpauzes tussen de hapjes of maaltijden. Dat voorkomt bovendien darmklachten, aldus een deelnemer aan de discussie.

Een voorstander van zes keer daags laat weten dat het in haar werkveld (ondervoeding) niet mogelijk is om binnen drie maaltijden alle benodigde kilocalorieën en eiwitten binnen te krijgen omdat mensen een verminderde eetlust hebben. Bij gezonde mensen, voegt ze toe, kan een tussendoormoment ertoe leiden dat er extra groente of fruit wordt gegeten. Over de geopperde suikerpiek schrijft ze: 'Het lichaam van een gezond persoon die gebalanceerde maaltijden eet kan dit prima aan zonder heftige pieken/dalen.' Ze pleit overigens voor nuance in de discussie.



"VEEL BEDRIJVEN TRAINEN EN VERGADEREN ZICH SUF, MAAR KOMEN GEEN STAP VERDER"

Laura de la Mar op www.gastvrijheidindebedrijf.nl.

GASTVRIJ LEIDERSCHAP

'Iedereen kan een leider zijn'

Gastvrijheid is het geheim achter succesvolle mensen en bedrijven. Dat schrijft Laura de la Mar van Gastvrijheid in Bedrijf op haar website. 'Gastvrijheid heeft de kracht om relaties te versterken en bedrijfsresultaten te verbeteren.'

Maar het is vaak wel 'super moeilijk' om het gastvrijheidsniveau te bereiken dat je voor ogen hebt, meldt ze. Wat doe je als het gastvrijheidsniveau in jouw organisatie niet groeit of stagneert? Je lijkt vast te zitten in eindeloze trainingen en vergaderingen, zonder echte vooruitgang te boeken, aldus De la Mar, die het boek Gastvrij Leiderschap publiceerde. Daarover: 'Je leert hoe jij een gastvrije leider wordt en hoe je een gastvrije bedrijfscultuur kunt opbouwen.'

Je hoeft geen leidinggevende te zijn om leiderschap te tonen, schrijft ze. 'Iedereen kan een leider zijn, ongeacht je functie of positie in de hiërarchie. Leiderschap gaat over initiatief durven nemen.'

Ze concludeert dat het gebrek aan gastvrijheid zelden aan de medewerkers ligt. 'Managers en leidinggevenden spelen een cruciale rol in het creëren van een gastvrije cultuur. Het begint allemaal intern, met een voorbeeldrol. Als medewerkers zich door hun leidinggevende welkom, gehoord en gewaardeerd voelen, worden ze op een natuurlijke manier aangemoedigd om dit fijne gevoel over te brengen op externe gasten, klanten, patiënten en cliënten.'

Het boek Gastvrij Leiderschap is een mix van theoretische inzichten, concrete voorbeelden, momenten van zelfreflectie, interviews, checklists, toegang tot video's en tools. Voor meer informatie zie www.gastvrijheidinbedrijf.nl



Zorgmedewerkers komen met ideeën

BESPAREN IS SOMS SIMPEL

Zelf wasmiddelen maken van wilde paardenkastanjes of warm blijven met behulp van een hometrainer in je kamer zodat je niet hoeft te stoken. Medewerkers uit de sector zorg en welzijn lanceerden ideeën waarmee je besparingen kunt doorvoeren.

Het platform de Fitte Top 100 heeft als doel om medewerkers in de sector zorg en welzijn te inspireren om financieel fit te blijven. Het platform, opgezet door Pensioenfonds Zorg en Welzijn (PFZW) en PGGM&CO, biedt plaats aan honderd tips. Er kon tot en met 31 oktober worden ingezonden. De winnaars worden in week 48 (27 november tot en met 1 december) bekendgemaakt. Je kunt de ingezonden ideeën terugvinden op www.pggmenco.nl/fitte-top-100/

De ideeën om te besparen kun je terugvinden op het platform de Fitte Top 100. Op dit platform konden medewerkers in zorg en welzijn tot en met 31 oktober hun tips kwijt. Om collega's te inspireren om financieel fit te blijven, aldus initiatiefnemers Pensioenfonds Zorg en Welzijn (PFZW) en PGGM&CO.

Het aanbod bestaat uit suggesties die de uitgaven beperken. En ze gaan wat verder dan 'neem vaker de fiets' of 'ga maar koud en kort douchen want dat is goedkoper'; tipgevers hebben nagedacht over 'humane' oplossingen die anderen op ideeën kunnen brengen. Vaak verrassend eenvoudig.

Paardenkastanjes
Enkele inzendingen hebben betrekking op het zelf maken van schoonmaakmiddelen. Dat is goedkoper dan ze kant-en-klaar kopen, aldus de inzenders. Iris – alleen de voornamen worden vermeld – maakt zelf haar wasmiddel van wilde paardenkastanjes. Deze worden niet gegeten door dieren en veelal weggegooid. 'Zonde, want van vijf kastanjes kun je al een wasje draaien.'

Kort en geurig douchen
Korter douchen bespaart geld. Je kunt dat als volgt aanpakken: jezelf nat maken, kraan dichtdraaien, insoppen, haren wassen. Kraan weer opendraaien en afspoelen. Resultaat: net zo schoon, minder water gebruikt en de geur van de doucheproducten blijft langer om je heen zweven, aldus Aldy.

Koken met deksels
Het scheelt stroom of gas als je kookt met pannen met deksels erop. Je eten is ook eerder klaar. Aardappels opbakken doe je op de stand halfhoog met deksel erop, af en toe omkeren en dan de laatste minuten hoog om een krokant korstje te krijgen. Groenten aan de kook brengen, koken en laag zetten tot ze gaar zijn, aldus de tipgever die zich Bammetje noemt.

Zwaar brood
Koop 'zwaar' brood, volkoren- of zuurdesembrood, liefst niet gesneden. Maak dikkere plakken en neem maximaal één of twee sneetjes. Zo bespaar je op beleg, zoals boter en kaas. Met goedkoop voorgesneden fabrieksbrood eet je zo drie tot vier sneetjes en word je op kosten gejaagd. Een bijkomend voordeel is, dat je gezonder eet, meldt Foppe.

Hometrainer in de kamer
Bespaar op energiekosten door een hometrainer of een ander fitnessapparaat in de woonkamer te plaatsen. Even lekker doortrappen, een laatste tandje erbij, dikke trui of huispak aan, warm drankje, boek, film of whatever en van kou is geen sprake meer, meldt Rivas wijkverpleging team Giessenlanden. 'Dubbele winst voor lijf en portemonnee.'

Piekertijd
Financiële zorgen kunnen je dag behoorlijk vergallen. Door jezelf 'piekertijd' toe te staan op een vast moment van de dag, bijvoorbeeld een half uurtje na het avondeten, houd je overdag meer energie over voor andere zaken, aldus De Leukste Praktijk.

Zelf pindakaas maken
Zelf pindakaas maken is goedkoper dan pindakaas kopen. En je weet wat erin zit. Doe zo'n 325 gram gezouten geroosterde pinda's in een blender en maal net zo lang dat het smeuïg wordt. Duurt wel even. Je kan het iets pittiger maken door een theelepeltje sambal toe te voegen. 'Doe het in een schone pot en smullen maar', adviseert Anja.

Drink water
Doeltreffende tip die uitblinkt door eenvoud. Drink water in plaats van andere dranken. Dit bespaart niet alleen in je portemonnee, het helpt je gezondheid ook een handje. Dat verlaagt dan weer de zorgkosten later, aldus Krista.

Weggeefkast
Een collegiaal idee komt van Menco. Plaats een weggeefkast met houdbare producten op de afdeling. Collega's kunnen daar producten in plaatsen die voor hen overbodig zijn geworden, maar die anderen wellicht goed kunnen gebruiken.

PLAATS EEN WEGGEEFKAST MET HOUDBARE PRODUCTEN OP DE AFDELING

Gesubsidieerde fiets
De fiets pakken in plaats van de auto of de bus is wel een goed, maar geen origineel idee. Iedereen weet dat fietsen voordeliger is dan autorijden of gebruik maken van het openbaar vervoer. Maar je kunt het fietsen aantrekkelijker maken door gebruik te maken van het fietsplan van je werkgever. Zo'n gesubsidieerde fiets rijdt extra lekker, zo blijkt uit een tip van Marcel.

Voordelig inkopen
Deelnemers stuurden verschillende tips in met betrekking tot het inkopen van boodschappen. Koop in de aanbieding, kies voor grotere hoeveelheden die je kunt invriezen, koop houdbare producten in grote verpakkingen, koop seizoensproducten, koop in bij de boer. Over dat laatste merkt Marieke op: 'Het is goedkoper en leuker, zeker als je samen op de fiets langs de boeren gaat en eenmaal thuisgekomen ook samen gaat koken.'



De voedzame *voordelen* van soep

In de zorg is **voeding van cruciaal belang voor het herstel en welzijn van patiënten**. Een eenvoudige, maar vaak onderschatte optie die een scala aan voordelen biedt, is soep. Soep is meer dan alleen een kom warme vloeistof; het is een **voedzame** schat die een **positieve impact** kan hebben op de **gezondheid van patiënten**. Laat je overtuigen door de waardevolle voordelen van soep:

1. Voedingsrijk

Soep is een geweldige manier om een **verscheidenheid aan voedingsstoffen** binnen te krijgen, vooral voor mensen die moeite hebben met vast voedsel. Een soep zit gemakkelijk **boordevol groenten, eiwitten en kruiden**. Ook biedt soep een overvloed aan **essentiële vitaminen, mineralen en antioxidanten** die het lichaam ondersteunen bij het herstelproces.

2. Hydratatie

Soep staat niet alleen bekend om zijn voedingsrijke eigenschappen, maar ook om de **hydraterende werking op het lichaam**. Door de basis van **bouillon en water, gecombineerd met sappige groenten en smaakvolle kruiden**, biedt soep een aangename manier om gehydrateerd te blijven. Tijdens ziekte of herstel is **voldoende vochtinname van cruciaal belang**. Soep kan een uitstekende manier zijn om dit te bereiken, vooral voor mensen die moeite hebben met het consumeren van grote hoeveelheden water.



3. Bevordert de eetlust

Tover een glimlach op de gezichten van cliënten, bewoners en patiënten wanneer ze een kom **prachtige, kleurrijke soep** ontvangen. Met **kleurrijke gerechten bevorder je de eetlust** en kun je bijdragen aan een **gevoel van vreugde** tijdens het eten. Van helder groen tot knalgeel en oranje, zoals deze prachtige pompoensoep. Gemakkelijk in de bereiding en een **kunstwerk van smaak**.

Ben je benieuwd naar meer voordelen van soep in de zorg? **Scan de QR code**





Efficiëntie tip:

Bespaar kosten door ingrediënten in meerdere gerechten toe te passen. **De soepen van Knorr Professional zijn multi-inzetbaar**; van soep tot stoof, van lasagne tot quiche. Benieuwd hoe je de soepen op een slimme manier kan toepassen? **Scan de QR code en download de recepten**

Pompoensoep met geroosterde venkel, chorizo en crème fraiche

INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

10 st	venkel	20 g	**Knorr Primerba Tuinkruiden**
--	zonnebloemolie	30 g	olijfolie
--	zout en peper	15 g	creme fraiche
20 l	water	75 g	chorizo
2 kg	**Knorr Klassiek Pompoen Crèmesoep**		

BEREIDING

1. Snijd de venkel in brunoise, doe in ovenschaal, meng met wat olie, peper en zout en rooster in de oven op 200°C gedurende 10 minuten. Bewaar deze voor later.
2. Breng het water aan de kook. Draai het vuur wat lager en voeg al roerend de Knorr Professional Pompoensoep toe. Kook de soep 5 minuten rustig door. Laat vervolgens de soep iets afkoelen.
3. Meng de Knorr Primerba Tuinkruiden met de olijfolie. Dit is later om als topping in de soep te druppelen.
4. Verdeel de blokjes venkel over de kommen of borden. Schep hierop de warme soep. Voeg dan een lepel crème fraîche, wat fijngesneden chorizo en een paar druppels tuinkruidenolie toe.



Tip

Wil je iets hartigs toevoegen? Voeg dan uitgebakken spekjes toe.

Unilever Food Solutions

Knorr Professional · De Vegetarische Slager · Hellmann's · Unox



Marco van Stenis: "Het is een kwestie van vasthouden aan je plan."

WijGastvrij twee keer te gast in Alkmaar

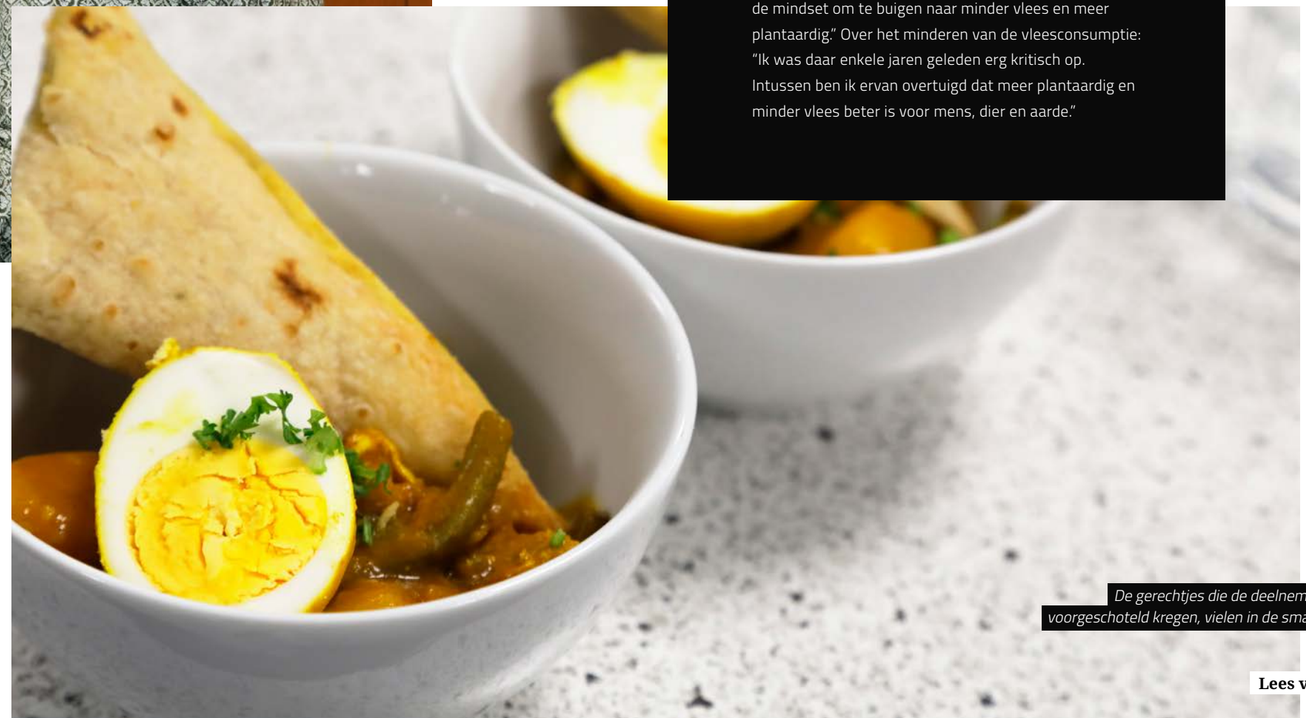
ZO GA JE NAAR 73% VEGETARISCH

Vegetarische voeding introduceren in een ziekenhuis is niet makkelijk. Het stuit vaak op weerstand. Bij de Noordwest Ziekenhuisgroep in Alkmaar en Den Helder lukte het heel behoorlijk. Hoe deden ze dat? WijGastvrij was twee keer met een groep op bezoek in Alkmaar.



Complimenten WijGastvrij

WijGastvrij-voorzitter Michel Overwijk liet na afloop van de eerste sessie op 20 september middels een korte toespraak weten blij verrast te zijn door de werkwijze van Marco van Stenis en zijn collega's. "Ik ben erg enthousiast. Jullie verdienen complimenten. Goed om te horen en te zien hoe je erin geslaagd bent om de mindset om te buigen naar minder vlees en meer plantaardig." Over het minderen van de vleesconsumptie: "Ik was daar enkele jaren geleden erg kritisch op. Intussen ben ik ervan overtuigd dat meer plantaardig en minder vlees beter is voor mens, dier en aarde."



De gerechtjes die de deelnemers voorgeschoteld kregen, vielen in de smaak.

Lees verder ››

Het aandeel vegetarische componenten ligt in het ziekenhuis van Alkmaar bij de patiëntenvoeding op 73%. Een zeer hoog percentage. Hoe kregen ze dat voor elkaar? Deelnemers aan de excursies van WijGastvrij – op 20 september en 4 oktober – kregen het antwoord. Men koos voor twee excursies omdat de groep belangstellenden te groot was om in één keer te ontvangen.

“OP EEN GEGEVEN MOMENT EXPLODEERDE DE BOEL”

Medestanders

Het verhaal sprak tot de verbeelding. De introductie van vegetarische componenten bij de Noordwest Ziekenhuisgroep in Alkmaar en Den Helder had veel voeten in de aarde. Sterker nog: het was een strijd. “Op een gegeven moment explodeerde de boel”, vertelde Marco van Stenis (teamleider F&B) aan de deelnemers aan de excursie van WijGastvrij op 20 september.

De ‘explosie’ was een gevolg van de weerstand die de plannen van Van Stenis en zijn collega’s opriepen bij de medewerkers van het ziekenhuis. Toch vonden de plannen doorgang. Daarover: “Het is een kwestie van vasthouden aan je plan, je visie, niet wijken. Tegenstanders worden dan uiteindelijk medestanders.”

Proeverijen

Tal van proeverijen vonden plaats. Uiteraard ook voor de koks. Zij waren kritisch over wat er in de markt te koop was op het gebied van vega en zijn gaan zoeken naar basisproducten die zij zelf konden bewerken tot producten waar ze achter staan.

Het was een kwestie van gerechten aanpassen, verfijnen, verbeteren. Kiezen voor een slimme opzet van de menukaart waarbij de vegetarische opties – menu A en menu B – makkelijk te bestellen zijn en je wat meer moeite moet doen voor andere gerechten, denk aan vlees en vis.

Voorheen diepvries

Noordwest wil met het aangepaste aanbod van voeding – voorheen gebruikte men diepvriesmaaltijden – bijdragen aan een sneller herstel en een betere gezondheid van de patiënt. En aan duurzaamheid. “We kiezen voor verse, seizoensgebonden producten, zoveel mogelijk plantaardig.”















Een proeverij maakte deel uit van het programma.



CAMPINA

Wijziging 250ml (karne) melk en Optimel 250ml

Vanaf 11 december worden de huidige Campina en Optimel catering cups (250ml) vervangen om aan de SUP-wetgeving te voldoen. Deze wetgeving verbiedt Single Use Plastic in alle ‘seated’ locaties. De dop is nog steeds gemakkelijk in gebruik, maar zit nu voortaan vast aan het pak. Bovendien bestaat de verpakking zelf uit hernieuwbare grondstoffen. ‘Op deze manier verminderen we de hoeveelheid wegwerpplastic en zorgen we voor meer recycling.’



SCHOUTEN EUROPE

Groentebites om gezonder te snacken

Er is sprake van een te lage groente-inname bij veel mensen, ook bij kinderen. Dat is een van de redenen waarom Schouten Europe Groentebites heeft ontwikkeld. Om gezonder te snacken. De Groentebites hebben de vorm van hartjes, rondjes en sterretjes. Ze bevatten 46% groenten (maïs, wortel, tuinerwt, ui en rode paprika), meldt Schouten. Schouten laat weten dat steeds meer mensen de afgelopen jaren zijn gaan kiezen voor plantaardige tussendoortjes. De producent heeft de Groentebites laten testen door kinderen. 80%van de kinderen was positief. ‘Ook volwassenen reageerden zeer positief op deze introductie.’’ Zie www.schoutenfood.com.

CAREZZO

Thuisbox verbetert voedingstoestand

De voedingstoestand van een persoon verbeteren ter voorbereiding op een operatie om daarmee de kans op complicaties te verlagen. Carezzo laat weten dat het deze ontwikkeling ondersteunt. Zo heeft Carezzo bij patiënten die in het St. Antonius ziekenhuis een hartoperatie krijgen, twee keer een thuisbox bezorgd. Zij aten 1,5 keer meer eiwit dan in de controlegroep, meldt Carezzo. ‘Er zijn dus effectieve mogelijkheden om de voedingsdoelen te bereiken door eiwitverrijkte producten aan patiënten thuis ter beschikking te stellen.’ Zie www.carezzo.com.



ARLA PRO

Ontdek de pure smaak van biologische room

De biologische room van Arla Pro wordt zo puur mogelijk gemaakt, met zo min mogelijk toevoegingen. Vers bereid van de beste kwaliteit biologische melk van koeien die, wanneer ze maar willen, buiten grazen, meldt Arla. Biologische boeren springen duurzaam om met natuurlijke hulpbronnen en gebruiken de kracht van het ecosysteem en biodiversiteit op en rond de boerderij. Het is de kwaliteit van het pure product die zorgt voor de perfecte verwerking en natuurlijke frisromige smaak. ‘Hierdoor kies je niet alleen voor smaak en kwaliteit, maar ook voor een gezonde natuur én dierenwelzijn.’ Meer productinfo, ervaringen en verkrijgbaarheid op www.arlapro.com/nl/arla-pro-biologische-room.

NESCAFÉ

Renewing
THE WORLD OF COFFEE

Maak kennis met het NESCAFÉ Plan 2030, ons omvangrijke programma met de ambitie om koffieproductie wereldwijd te verduurzamen.

Lees meer over ons Nescafé Plan 2030



Wenda Linthorst houdt zich al tien jaar bezig met neuromarketing en nudging. Eerst via Consumatics voor diverse markten en nu specifiek gericht op de zorg met Keukentijgers.

Aantrekkelijke woorden voor specifiek gerecht

OVERTUIGEND VERKOPEN

Als hotello pur sang weet ik hoe je in een restaurant mensen kunt overtuigen om voor een bepaalde menukeuze te gaan. Je gebruikt net wat meer aantrekkelijke woorden bij een specifiek gerecht, je prijst het aan en je zorgt ervoor het bovenaan op de menukaart staat.

In de zorg kunnen we die technieken ook gebruiken. Nu kan het zijn dat er gezegd wordt dat mevrouw het niet zo lekker vindt. Of dat een maaltijd 'bij ons niet loopt'. Maar is dat wel zo? Van tevoren was jij wellicht niet van plan een risotto te nemen in een restaurant. Maar als de medewerkster zegt dat dit de special is, die zij echt superlekker vindt, ga je er misschien toch voor.

Vlariatie

Afgelopen week mocht ik een workshop geven, genaamd 'Vlariatie'. Bij Keukentijgers gaan we dan op een energieke manier in gesprek hoe je kunt variëren met nagerechten. Hoe kan de vla (die niet voedzaam is) vervangen worden door een rijk nagerecht zonder veel extra handelingen? We maakten na de uitleg met een groep gastvrouwen en woonkamerbegeleiders een aantal gerechten. Eentje was 'dadelballetjes'. Dan snijd je dadels in kleine stukjes, husselt ze met pindakaas, draait er balletjes van en doet die balletjes nog even door de kokosrasp.

Dat hebben de bewoners nog nooit gezien. Ook de deelnemers van de workshop kenden het niet. De gastvrouwen proefden het en waren laaiend enthousiast. Vervolgens gingen ze rond met de schaal die binnen twee minuten was leeggegeten door de bewoners. Je zag verschillende neuromarketing-technieken naar voren komen. Ik deel ze graag met jullie!

Autoriteit

"Kijk, ik heb iets nieuws gemaakt, wilt u het proeven?" Als vast gezicht voor de bewoners, kiezen de mensen er vaak voor om het te eten.

"KIJK, UW BUURVROUW EET HET OOK! PROBEERT U ER OOK ÉÉN?"

Sociale bewijskracht

"Kijk, uw buurvrouw eet het ook! Probeert u er ook één?"

Wederkerigheid

"Kom, doe 't voor mij, gaan we zo weer verder met Rummikub." Wederkerigheid houdt in, dat je er iets voor terug krijgt.

Schaarste

Uiteindelijk was er bijna geen dadelballetje meer over. De woonkamerbegeleider zei: "U moet ze nu pakken hoor, anders is het er niet meer." En daar gingen de laatste balletjes.

Lachen werkt

Als je gastvrouw met zo'n trots en glimlach het nieuwste product brengt, tja, dan kun je toch geen nee zeggen. Van vrolijke mensen kopen we meer. Wat wordt het gerecht dat jij binnenkort gaat aanprijzen?

Monique Adelaar verlaat Nieuw Unicum na veertig intense jaren

“MISSCHIEN HEB IK WEL TÉ VEEL OP ME GENOMEN”



Monique Adelaar: “Nieuw Unicum heeft mijn leven verrijkt.”



Nieuw Unicum in Zandvoort was veertig jaar haar leven. Noodgedwongen gaat Monique Adelaar (63), begeleider voeding, na een intense loopbaan met vervroegd pensioen. De gemalen boterham die ze in haar eigen tijd ‘ontwierp’, was een van haar sterke staaltjes. Op ons verzoek blikt ze terug.

Ze had ruim veertig jaar geleden geen zin in een functie als afwasser/keukenhulp bij Nieuw Unicum in Zandvoort. Maar ze was destijds – diploma Huishoudschool op zak – al even werkloos en solliciteerde samen met 119 anderen toch maar naar de baan. Het ‘risico’ dat ze aangenomen zou worden was klein, dacht ze. En dat vond de jonge Monique Adelaar niet erg. Ze ging liever iets anders doen. Werken in een winkel of zo.

Dat ging dus niet door. Samen met twee anderen mocht ze op gesprek. De keus viel op haar. En het beviel. Ze ging aan de slag in de spoelkeuken (“Belangrijk werk, maar niet zo mijn ding”) en de broodkeuken.

Dat laatste deed ze zo goed dat ze een opleiding tot voedingsassistent mocht gaan volgen in Den Haag. Mocht ja, want het was een voorrecht. Twee jaar lang, een dag in de week, een gedegen opleiding. “Mijn liefde voor voeding in de zorg is tijdens deze opleiding tot bloei gekomen.” Ze leerde in die twee jaar veel over onderwerpen als voedingsleer, dieetleer, hygiëne en levensstijlen die vaak samenhangen met het geloof.

Hersenletsel en MS

Nieuw Unicum (zie kader) ligt aan de rand van de Zandvoortse duinen. Er verblijven 240 bewoners in appartementen verdeeld over afdelingen met een gezamenlijke huiskamer, gelegen rondom het hoofdgebouw. Veel bewoners leiden aan de zenuwziekte MS of kampen met niet-aangeboren hersenletsel. Ze wonen permanent in de instelling, sommigen al meer dan veertig jaar.

Monique was al die jaren actief met voeding bezig. Ze werkte nauw samen met de logopedist en vooral met de diëtist. Ze verving die ook tijdens vakanties. “We vulden elkaar aan. Zij (de diëtist, red.) had inbreng vanuit haar professie, terwijl ik goed wist wat er speelde op de afdelingen.”

Assistent Diëtist

Ze kreeg in 2008 de kans om in het Amphia Ziekenhuis in Breda een opleiding Assistent Diëtist te volgen. Ook die rondde ze met succes af.

Lees verder ››

Al eerder, in het begin van de jaren ’90, ging ze zich met voedingsadministratie en automatisering in de keuken bezighouden. Was dat interessant? “Ik vind alles interessant dat met mijn werk te maken heeft, want alles moet kloppen, ook de afwas en voedingsadministratie.”

Monique ging op haar werk geen uitdaging uit de weg. Werd het niet te veel allemaal? “Ik heb een lieve man, geen kinderen en was 24/7 in mijn hoofd met Nieuw Unicum bezig. Dat was mijn ding. Ik vind het ook leuk om dingen te leren, mezelf te ontwikkelen, die kansen kreeg ik hier.”

“IK VIND ALLES INTERESSANT DAT MET MIJN WERK TE MAKEN HEEFT”

Zwarte kant

Haar loopbaan is verre van doorsnee, want ze deed veel uiteenlopende dingen op het gebied van voeding. De naam van haar functie moest worden bedacht, want wat zij deed, was nog niet eerder vertoond. Het werd voedingsbegeleider. Onderdeel van haar werk was het begeleiden van huiskamermedewerkers op het gebied van hospitality en het verzorgen van interne presentaties en scholing.

Er kleefde ook een zwarte kant aan haar werk. De bewoners die lijden aan MS worden niet meer beter, de meesten gaan achteruit. “Alles wordt minder. Hier verblijft een vrouw met een dochter van twaalf. Zij kan niet meer wat ze kon, de dochter heeft niet meer de moeder die ze had. Dat raakt me enorm. Zó triest. Daarom vind ik het superbelangrijk dat we eten en drinken hier zo goed mogelijk verzorgen.”



Keuken sloot in 2010

In 2010 werd de eigen keuken van Nieuw Unicum gesloten. Men kocht de maaltijden daarna kant-en-klaar in. Monique Adelaar kijkt met heimwee terug op de periode dat vier tot vijf koks ter plekke maaltijden bereidden. “Dankzij die eigen keuken kon je zo veel leuke dingen doen voor de bewoners. Verjaardagmenu’s serveren bijvoorbeeld. Hier op De Brinck (het centrale plein in het hoofdgebouw) kon je de koks bezig zien, etensgeuren opsnuiven. Ik heb er altijd van genoten."

DE NAAM VAN HAAR FUNCTIE MOEST WORDEN BEDACHT, WANT WAT ZIJ DEED WAS NOG NIET EERDER VERTOOND



Gemalen boterham

Ze verdiepte zich in de slikproblematiek waarmee nogal wat bewoners kampen. Hoe kunnen we het eten voor deze mensen veraangenamen? was de vraag die ze zich stelde. Monique stortte zich op het fenomeen boterham.

Geheel op eigen initiatief. “Ten aanzien van brood was er voor mensen met slikproblemen niet veel te kiezen. Broodpap op melkbasis. Smaakt een heel klein beetje naar brood, maar is wel iedere keer hetzelfde.”

Geen alternatief dat vrolijk stemt. Maar brood is wel belangrijk, want het bevat essentiële voedingsstoffen zoals ijzer, vezels, vitamine D en eiwitten in het beleg. Dus moet je het ook aantrekkelijk maken, vindt Monique. “Broodpap kan natuurlijk, maar het ziet er niet uit. En het mist de sociale elementen van brood smeren en beleggen.”

ER KLEEFDE OOK EEN ZWARTE KANT AAN HAAR WERK. BEWONERS DIE LIJDEN AAN MS WORDEN NIET MEER BETER

Gemalen boterham

De gemalen boterham die Monique Adelaar ‘ontwierp’ beschikt niet over de bite die gewoon brood wel heeft. Hij is ietwat lobbig en papperig, zegt Monique. “Dat moet je de mensen van tevoren vertellen, zodat ze voorbereid zijn. De presentatie en het feit dat mensen met slikproblemen kunnen kiezen wat ze op brood willen, zijn wat mij betreft de grote winstpunten van de gemalen boterham.”



Een boterham die je kunt besmeren voor mensen met slikproblemen, ontworpen door Monique Adelaar.

Lees verder ››



Nieuw Unicum
Nieuw Unicum biedt verblijf met zorg, behandeling en ondersteuning aan volwassenen met complexe lichamelijke en ook cognitieve beperkingen, zo meldt de site. ‘Samen met jou en je naasten kijken we naar wat, ondanks beperkingen, wel mogelijk is. En: hoe jij de regie over je eigen leven houdt.’ Aan de instelling is het MS Expertisecentrum verbonden.

WAT ZE ACHTERLAAT ZIJN HERINNERINGEN AAN EEN BEVLOGEN VOEDINGSBEGELEIDER DIE ALLES BETER WILDE MAKEN

Thuis aan de slag
Ze ging er thuis in haar eigen tijd in haar eigen keuken met haar mixer mee aan de slag. Monique wilde een boterham die je kunt besmeren voor mensen met slikproblemen. “Zodat je kunt vragen: wat wilt u op uw brood vandaag?”

Het brood moest beschikken over de juiste consistentie, de juiste bestanddelen en voorzien zijn van een bepaalde stevigheid. De boterham mag niet uitlopen nadat deze is ontdooid. Het was een kwestie van uitproberen en nog eens uitproberen. Ondertussen liet ze een mal maken in de juiste vorm.

En ja, het lukte. In 2014 konden ze in Nieuw Unicum gemalen boterhammen bereiden, invriezen en ontdooien voor gebruik. De logopedist – zij houdt zich onder andere met slikproblemen bezig – begroette het initiatief met gejuich, de overige afdelingen en specialisten waren terughoudend. Monique: “Na een jaar of twee heeft de organisatie de gemalen boterham opgenomen in het assortiment. Tien bewoners maken er gebruik van, negentig tot honderd boterhammen per week.”

En dan is er nog iets. Gemalen patat. Heeft ze gemaakt om feestelijke dagen ook voor mensen met slikproblemen leuker te maken. “Ook dat heb ik in mijn eigen keukentje uitgedokterd.”

Lieve woorden
De loopbaan van Monique is inmiddels beëindigd. Ze moest afscheid – vervroegd pensioen – nemen van Nieuw Unicum vanwege een ongeluk. Een val van de trap, december vorig jaar, bezorgde haar een gebroken schouder en een gebroken elleboog, beide ook nog uit de kom. Zeer ongemakkelijk, zeer pijnlijk. Mede vanwege een beperking waar ze mee kampt, komt dat niet meer goed.

Op 20 juni nam ze afscheid. Veel mooie, lieve woorden, kaarten, cadeaus. Van collega’s en bewoners. “Het was prachtig.”

Wat ze achterlaat zijn herinneringen aan een bevlogen voedingsbegeleider die alles beter wilde maken. Ze laat ook bewoners achter die niet meer beter worden. “En dat blijft triest, wat voor uitleg je er ook aan geeft.”

En dan volgt een bekentenis: “Na veertig jaar Nieuw Unicum ben ik op. Ik ben zó betrokken geweest, heb zó veel op me genomen, té veel misschien. Maar daar staat veel tegenover. Nieuw Unicum heeft mijn leven verrijkt. Dat vervult me met grote dankbaarheid.”

wij gastvrij
UITBLINKERS IN GASTVRIJHEID

WIJGASTVRIJ BEDRIJFSLEDEN

Op deze pagina staan de logo’s van de bedrijfsleden van WijGastvrij. Het zijn bedrijven die de doelstellingen van WijGastvrij ondersteunen en geloven in de meerwaarde van de vereniging die zich sterk maakt voor scholing, ontmoeten en vooruitgang. De leden zijn actief op het gebied van eten en drinken en gastvrijheid in de zorg. Ze leveren daaraan met hun producten en diensten een niet geringe bijdrage.

WijGastvrij houdt zich bezig met het organiseren van activiteiten en bijeenkomsten. Bedrijven die partner of sponsor willen worden, kunnen contact opnemen met het secretariaat.

Secretariaat WijGastvrij
Rijswijkseweg 131
2516 HB Den Haag
secretariaat@wijgastvrij.nl

WijGastvrij geeft vier keer per jaar het magazine Uitblinkers! uit. Wil je meer weten over communicatiemogelijkheden in Uitblinkers?

Neem contact op met:
Sonja Rothuis
(06) 39 85 42 34
sales@er-communicatie.nl



OOK PROFITEREN?
Van de vele voordelen die WijGastvrij biedt? Meld je aan op www.wijgastvrij.nl/leden





One Pro is kookboek voor gezonde leefstijl

EÉN PROTEÏNESOORT PER MAALTIJD

Eiwitten zijn essentieel voor de mens, maar gebruik ze niet door elkaar, want dan belasten ze het lichaam. Graag één eiwitsoort per maaltijd. Dat is de theorie achter One Pro, dat op 18 oktober in Kaasfort Amsterdam te Assendelft een kookboek lanceerde.

DE ARTS ZEI: JIJ ZIT JE LEVEN LANG VAST AAN BLOEDDRUK-VERLAGENDE MEDICIJNEN



Het boek

Het boek One Pro met als ondertitel Hét kookboek voor een gezonde leefstijl, één eiwitsoort per maaltijd is ingedeeld op basis van eiwitsoorten. Op basis van die soorten kunnen de menu's worden samengesteld. De recepten zijn samengesteld door top-kok Edwin Vinke die evenals Marja Hevel en Henriette van Norel deel uitmaakt van One Pro. Van Norel: "Deze aanpak is ook zeer geschikt voor ziekenhuizen en zorg. Ik zou daar graag een workshop verzorgen." Zie www.oneprocooking.com.

Lees verder ››



V.l.n.r. natuurgeneeskundige Marja Hevel, top-kok Edwin Vinke en auteur Henriëtte van Norel.

Een drukbezochte bijeenkomst van One Pro op 18 oktober in Kaasfort Amsterdam. Deskundigen waaronder een boer, een Meesterslager, een kaasmaker, een top-kok, een onderzoeker en een vitaliteitscoach voeren het woord.

Ze zijn ervan overtuigd dat het anders moet, natuurlijker, terug naar de basis. Zo weinig mogelijk bewerkte producten. Streven naar een gezonde bodem. Dieren onder natuurlijke, dierwaardige omstandigheden laten opgroeien. Puur natuur moet de boventoon voeren.

Bloeddruk van 220

De hoofdrol in Kaasfort Amsterdam is weggelegd voor Henriëtte van Norel, hoofdauteur van het boek One Pro met als ondertitel Hét kookboek voor een gezonde leefstijl, één eiwitsoort per maaltijd. Bij haar begon het, enkele jaren geleden. Ze vertelt het verhaal overal en aan iedereen.

Bij toeval ontdekte een arts enkele jaren geleden dat haar bloeddruk onrustbarend hoog was: 220. De arts zei: jij zit je leven lang vast aan bloeddrukverlagende medicijnen. Dat wilde ze niet. Van Norel zocht contact met voedings- en natuurgeneeskundige Marja Hevel die aan de hand van bloedonderzoek een voedingsadvies op maat voor haar samenstelde.

Het resultaat, zo vertelt ze, mag er zijn; de bloeddruk daalde binnen enkele maanden naar 120/80 en ze raakte 25 kilo kwijt. Dankzij een aangepast voedingspatroon op natuurlijke basis. Het leidde tot de ontwikkeling van One Pro.

Wissel eiwitsoorten af

One Pro adviseert om maximaal drie maaltijden per dag eten. Per maaltijd één eiwitsoort, drie verschillende eiwitsoorten per dag. Wissel de eiwitsoorten per week zoveel mogelijk af. Van Norel: “De resultaten van deze aanpak zijn na twee tot drie weken al zichtbaar. Nadat ik hiermee van start ging, was ik al snel minder vermoeid. Ik kreeg meer energie en had geen medicatie meer nodig.”

Daarnaast is het belangrijk om twee liter water per dag te drinken, zeven tot acht uur te slapen per etmaal en een half uur per dag te bewegen, aldus Marja Hevel. “Beperk de inname van snelle koolhydraten, want die belasten het lichaam.”

Verpakte producten met conserveringsmiddelen dien je ook zoveel mogelijk te vermijden, voegt ze toe, want die verstoren de stofwisseling. En lightproducten en kunstmatige suikers laten de bloedsuikerspiegel stijgen. Ook niet goed.

IN PLAATS VAN ZOUT VOEGT VINKE LIEVER ZEEWIERPOEDER TOE

Zes eetmomenten?

De mensen van One Pro adviseren drie maaltijden per dag. Per maaltijd één eiwitsoort. Zo voorkom je, zeggen ze, dat zuren ontstaan als gevolg van eiwitten die het lichaam niet verbrandt. Maar een aantal ziekenhuizen en revalidatiecentra hanteert zes eet-en drinkmomenten per dag. Eiwitrijke gerechtjes om het herstel te bevorderen. Zitten ze op de verkeerde weg? Marja Hevel: “Als je praat over mensen die ziek zijn of herstellen, heb je een andere situatie. Dan kunnen die zes eiwitrijke eetmomenten zinvol zijn. Wij hebben het over gezonde mensen. Die adviseren we om maximaal drie maaltijden per dag te nemen.”

Top-kok Edwin Vinke

Top-kok Edwin Vinke van sterrenrestaurant De Kromme Watergang in Hoofdplaat te Zeeuws-Vlaanderen tekende voor de receptuur. Ook hij liep enkele jaren geleden tegen gezondheidsproblemen aan en ging anders leven en anders koken. “Een uitdagende reis.”

Vinke kookt nu met één eiwitsoort per maaltijd. Hij gebruikt geen zware room en botersauzen meer, maar een mousselinesaus op basis van kokosmelk. Hij combineert dit met kooktradities uit landen als Japan, Thailand, China, Mexico, Spanje en Italië. Bestaande bindmiddelen probeert hij te vervangen door andere op basis van zeewier. In plaats van zout voegt Vinke liever zeewierpoeder toe.



COLUMN



Michel Overwijk is voorzitter van WijGastvrij. Hij was tot voor kort manager f&b en schoonmaak in OLVG te Amsterdam.

Gastvrijheidsmedewerkers, ga voor meer!

Gastvrijheidsmedewerkers in de zorg, jullie zijn onmisbaar. Jullie zorgen ervoor dat patiënten en cliënten zich thuis voelen in een zorginstelling. Jullie zorgen voor een warme ontvangst, een lekkere maaltijd en een fijne sfeer.

In de steeds professioneler wordende gezondheidszorg is het belangrijk dat jullie je blijven ontwikkelen. Er komen voortdurend nieuwe ontwikkelingen op jullie vakgebied, zoals de digitalisering van de zorg en de toenemende aandacht voor preventie. Door je te blijven ontwikkelen, kun je je werk nog beter doen en een nog grotere bijdrage leveren aan de zorg.

Je leidinggevende speelt een belangrijke rol als stimulator. Hij of zij kan je helpen bij het vinden van een geschikte opleiding en het combineren van werk en studie. Al kunnen wij vanuit de branche ook zeker een rol spelen. Wij denken daarbij aan actuele thema’s, aan de inhoud, maar ook aan ontmoeten, kennisuitwisseling, fun en entertainment; hiervoor kunnen wij informatiebijeenkomsten organiseren.

WijGastvrij wil graag met jullie nadenken over hoe we hier als brancheverenging de beste invulling aan kunnen geven. Achter de schermen wordt hier momenteel hard aan gewerkt.
Er staat vaak spanning op het stuk opleiden en ontwikkeling.
Jullie werken vaak lange dagen en hebben ook een privéleven.
Het is daarom belangrijk dat je je opleiding goed plant en dat je de ondersteuning krijgt die je nodig hebt.

Laat je niet tegenhouden!

Ik roep jullie op om te gaan voor meer. Door je te blijven ontwikkelen, kun je je werk leuker en uitdagender maken. En kun je ook meer verdienen en doorgroeien in je carrière.







Finale op vakbeurs Zorg & food op 10 april

UITBLINKER VAN HET JAAR 2024

De finale van de strijd om de titel Uitblinker van het Jaar 2024 vindt plaats op 10 april tijdens de vakbeurs Zorg & food. Deze is te bezoeken van 9 tot en met 11 april in Jaarbeurs Utrecht. Wat is daar verder te doen?

Ken jij één of meer toppers op het gebied van eten, drinken en gastvrijheid in de zorg? Mensen die een prijs zouden moeten winnen? Of ben je het zelf? Laat het ons weten en maak kans op de titel Uitblinker van het Jaar 2024, een bokaal en een geldprijs van €250,- ter beschikking gesteld door WijGastvrij.

De wedstrijd wordt georganiseerd door vakblad Uitblinkers en WijGastvrij in samenwerking met de vakbeurs Zorg & food (voorheen Zorgtotaal). Tijdens die beurs vindt op woensdag 10 april in Jaarbeurs Utrecht de uitreiking plaats.

Empathie

De jury beoordeelt op vakkennis, betrokkenheid, persoonlijkheid, inzet, empathie en originaliteit. Je kunt jezelf opgeven, maar je mag ook een collega aanmelden die zich onderscheidt. Beschrijf wat jou of je collega zo bijzonder maakt.

De jury bestaat uit Maarten Bijlsma (bestuurslid WijGastvrij en Leidinggevende Front Office bij Nieuw Unicum), Elly Baak (Teamleider Patiënten Voeding, Restauratieve dienst en Catering LUMC en eigenaar B&V opleidingen) en Shoja Hamidi (voormalig winnaar Uitblinker van het Jaar en kok Zorggroep Charim.)

Aanmelden is mogelijk tot 15 maart 2024. Het aanmeldformulier kun je vinden door op www.uitblinkersindezorg.nl op awards (rechtsboven) te klikken. Het is een kwestie van invullen en klikken.

Voeding van de toekomst

Zorg & food staat in het teken van voeding van de toekomst: gezond, duurzaam, smaakvol, aldus Jaarbeurs. Maar hoe voorzie je met minder mensen meer patiënten en cliënten van de juiste voeding? De beursorganisatie hoopt antwoorden te verstrekken. Thema's zijn efficiënte zorg, duurzame zorg en persoonsgerichte zorg.

Mainstage food

Bezoekers kunnen kennis en inspiratie opdoen bij de sprekers op de Health Food Mainstage, zo wordt gemeld. Enkele namen van sprekers zijn: Anouk Snelders (Health Food Wall), Milo Berlijn (entertrainer met focus op gastvrijheid), Michael Kortekaas (deskundig op het gebied van mentale veerkracht), Léon Noorduin (teamleader Medical Technology Ziekenhuis Nij Smellinghe). De dagvoorzitters zijn SabineUitslag en Jaap Jongbloed.

DE JURY BEOORDEELT OP VAKKENNIS, BETROKKENHEID, PERSOONLIJKHEID, INZET, EMPATHIE EN ORIGINALITEIT

385 exposanten

Bezoekers aan Zorg & food leren in één dag welke innovaties de zorg gaan verbeteren, belooft de organisatie. Ze ontdekken de nieuwste producten en diensten van 40 exposanten. Daarnaast kunnen ze kennis nemen van het aanbod van 385 exposanten tijdens de vakevents Zorg & ICT en Zorg & facility. www.zorg-en-facility.nl.



Deelnemers aan de sessie zien en proeven de geregenereerde maaltijden.

Zorgmanagers verdiepen zich in grootkeukentechniek

REGENEREREN VEREIST VAKMANSCHAP

Er zou een officiële opleiding moeten komen voor regenereren, want dat is een vak. Deze conclusie werd getrokken tijdens een keukentechnieksessie bij Bert Muller Grootkeuken in Almere. Managers en koks in de zorg verdiepten zich in het regenereren en het op temperatuur houden van maaltijden.

Het regenereren ofwel het opwarmen van maaltijden vereist kennis van zaken. Heb je die niet, dan benut je niet alle mogelijkheden of ga je in de fout. Bert Muller Grootkeuken heeft daarom dit jaar drie sessies over regenereren en hybride koken voor de zorg belegd. De derde was op donderdag 26 oktober.

Relaties werden in staat gesteld om kennis te maken met verschillende technieken. Tekst en uitleg, maar ook proeven. Duidelijk werd dat je mooie resultaten kunt bereiken door perfect te regenereren.

Duidelijk werd ook dat dit vakmanschap vereist. Hoe pak je dat aan? In de zorg is dat vaak een samenspel tussen de instelling of het ziekenhuis, de leverancier van de maaltijden, de fabrikant van de apparatuur en de specialist grootkeukenapparatuur.

Kennis delen

De volgende partijen sloegen op 26 oktober de handen ineen: Bert Muller Grootkeuken, Socamel (fabrikant apparatuur), Eetgemak (producent van maaltijden) en Dinnermax (producent maaltijdbox). De aanwezige ziekenhuizen waren Meander MC en Erasmus MC, de ouderenzorgorganisatie die acte de presence gaf was Axion Continu.

Het ging die dag om kennis delen. Elkaar wijzer maken, elkaar uitdagen. In een informele setting. Hoe je een maaltijdverdeelsysteem kunt inzetten in tijden van personeelskrapte. En antwoord op de vraag wat de voordelen zijn van regenereren met warme lucht in plaats van contactwarmte. En moet je nou kiezen voor bulk of individueel regenereren?

Beschikbare techniek

Maar wat is goed en wat niet? De antwoorden op die vragen werden in het midden gelaten, want er zijn wel twintig methodes om te regenereren. Het hangt van de situatie en de wensen van de gebruiker af welke methode je het beste kan kiezen. Om die keus verantwoord te kunnen maken, zul je je in de beschikbare technieken moeten verdiepen.

Een van de managers zegt: “Wij zijn bezig om ons op de markt van de apparatuur te oriënteren omdat we over enkele jaren ons maaltijdverdeelsysteem gaan vervangen. Dat is niet iets waar je van de ene op de andere dag een besluit over neemt.”

Prima op smaak

Deze dag verliep het regenereren naar wens. Runderlapje, macaroni, hutspot, stamppot, risotto, hete bliksem, wilde rijst. U vraagt en wij regenereren. Alles prima op smaak en prima op temperatuur. Wilde rijst te droog? Geen sprake van. Door een tikje vocht toe te dienen in de combisteamer werd dat voorkomen. Dat lijkt eenvoudig, maar is het niet; je moet het zien, eraan denken en het kunnen toepassen. En dan vraagt Willem van de Kaa van Bert Muller de aandacht. Hij heeft om 11.15 uur een risotto op 80°C in een nieuw type maaltijdbox gezet. Twee uur later licht Van de Kaa het deksel. Hij meet 73°C. De soep is 68°C. Ruim voldoende dus. “Ouderen of andere ontvangers kunnen op deze manier binnen bepaalde grenzen zelf kiezen hoe laat ze willen eten. En de toetjes blijven in deze maaltijdbox ijskoud.”

Testwerk

Dat een en ander nauw luistert blijkt ook als we te horen krijgen dat het veel testwerk vereist om vast te stellen hoe je een bepaald product het beste kunt regenereren. Op welke temperatuur, met welke vochtigheid en hoe lang?

Het kan dus voorkomen dat je als leverancier een bepaald type bitterbal wel 300 keer moet testen alvorens je de juiste aanpak – temperatuur, tijd, vochtigheid – kan aangeven. En dan heb je het nog maar over één type bitterbal.

De aanwezigen zijn vooral geïnteresseerd in mogelijkheden om de kwaliteit van hun maaltijden naar een hoger plan te tillen. Dat kan door perfect te regenereren, zo blijkt. Een van de aanwezigen zegt: “Onze warme maaltijden zitten nu op waarderingscijfer 6,5. We willen toe naar een 7,5. Daarom is het goed om samen met de maaltijdleverancier en de apparatuurleverancier te zoeken naar mogelijkheden om het zover te krijgen.”



Het meten van temperaturen maakte onderdeel uit van het programma.

ER ZIJN WEL TWINTIG METHODES OM TE REGENEREREN

Apparaten recyclen

Ook het onderwerp duurzaamheid komt ter sprake tijdens de sessie bij Bert Muller Grootkeuken. Hoe zit het daarmee als het gaat om keukenapparatuur? Dat heeft de aandacht, zo blijkt. Koelmiddelen die het milieu sparen bijvoorbeeld. Apparatuur die weinig energie verbruikt. Apparaten die grotendeels gerecycled kunnen worden. Steeds minder wordt aan het toeval overgelaten, veel zaken worden gemeten. Het aspect duurzaamheid zal belangrijker worden. Ook als het gaat om keukenapparatuur.

Carezzo

MINI HARTIGE HAPJES
MET 10 GRAM EIWIT PER PORTIE!



EEN HOGERE EIWITINNAME WAS NOG NOOIT ZO MAKKELIJK!

Of je de hapjes eet als tussendoortje, borrelhapje, als maaltijd of bij de soep, ze zijn een makkelijke manier om de eiwitinname gedurende de dag te verhogen. De hapjes bestaan uit een mini Kip Kebabbroodje, een mini Worstenbroodje (60g.) en een mini Vegetarische Quiche (50g.). Een lekker hapje om de eiwitinname mee te boosten en binnen het trio is er voor ieder wat wils.

10 GRAM EIWIT

KLEINE PORTIE

MINDER DAN 1% ZOUT

KIEZEN WAT JE LEKKER VINDT EN KRIJGEN WAT JE NODIG HEBT

Zorgt ontdekt de agrarische sector

BACK TO DE BOER

Het zijn uitzonderingen. Zorginstellingen of ziekenhuizen die rechtstreeks inkopen bij de boer. Ze volgen niet de makkelijkste en de goedkoopste route om duurzaam te werk te gaan op het gebied van eten en drinken. En wellicht is het ook wel te omslachtig en te prijzig met al die kostenverhogingen die de zorg thans parten spelen. Maar het kan. Willem Nijland, chef-kok locatie Naarderheem van Vivium Zorggroep in Naarden, koopt een bijzondere aardappel van een boer in Bant. En het Leids Universitair Medisch Centrum koopt in bij twee biologische telers uit de regio ten behoeve van een personeelsrestaurant. Het is een experiment, meer nog niet, maar wel interessant. Verder de antwoorden op negen vragen over duurzaamheid. Heeft die voorbeeldfunctie van de zorg wel zin?

Lees verder ››

Inkopen bij boer Arnold

AARDAPPEL RIJK AAN MINERALEN EN VITAMINES

Red Balance is een aardappelras dat meer mineralen, vitaminen en smaak bevat dan andere rassen, zegt Arnold van Woerkom in Bant. Hij is de kweker en teler van deze aardappel. Eén afnemer in de zorg heeft hij al. Hij wil dat dat er meer worden.

Akkerbouwer Arnold van Woerkom: "We zijn erin geslaagd om 30% van de verloren nutriënten en voedingsstoffen terug te winnen."

Geen mestkalveren

Willem Nijland gebruikt geen rundvlees van mestkalveren, maar koopt vlees in van runderen uit natuurreservaten. "Die dieren groeien op in alle rust in een beschermende omgeving. Dat levert een gezond en smakelijk product op." Hij koopt per dag in. Ook als het gaat om groenten, vis en vlees. "We kijken per dag welke verantwoorde producten men aanbiedt; vaak zijn het seizoensproducten, laag in prijs. Die kopen we in."



Studio-opname van de grond waarin Van Woerkom zijn aardappelen teelt. De bodemcultuur van zijn land werd verbeterd.

Arnold van Woerkom is akkerbouwer in Bant, een dorp in Flevoland. Hij vernam rond 1984 al dat in tachtig jaar tijd meer dan 70% van de voedingstoffen verloren is gegaan uit ons voedsel. Sommige voedingsstoffen zijn zelfs voor 98% verdwenen, vertelt hij op zijn website Bodemischfood.nl. "Dit heeft een enorme impact op onze gezondheid, zo is in wetenschappelijke hoek bevestigd."

Dat liet hem niet los. Van Woerkom ging in gesprek met sectorgenoten, met zakenmensen, maar ving bot. Het viel wel mee allemaal, kreeg hij te horen. Totdat hij beet kreeg en zich aansloot bij het Bodemisch Food Kennis Netwerk.

Ziekmakend voedsel

Dat werd ook tijd, blikt de akkerbouwer terug. Een professor zei hem dat het voedsel ziekmakend is geworden door de onbalans erin vanwege de manier van telen die vooral gericht is op productie, op zoveel mogelijk kilo's om een zo hoog mogelijke opbrengst te verkrijgen. "De nutriëntenbalans in de bodem is niet in orde, waardoor het lichaam onvoldoende afweerstoffen binnenkrijgt. Dat leidt tot organen die niet meer goed functioneren."

Van Woerkom ging aan de slag. De bodemcultuur van zijn land werd verbeterd en een nieuw aardappelras, Red Balance, deed haar intrede. Over dat ras: "We zijn erin geslaagd om 30% van de verloren nutriënten en voedingsstoffen terug te winnen."

"DEZE AARDAPPELS ZIJN HOOG OP SMAAK WAARDOOR WE MET MINDER ZOUT KUNNEN KOKEN"

Vruchtbare aarde

Bodemisch Food is voeding – in dit geval aardappelen – die groeit in aarde die vruchtbaar is gemaakt met behulp van zadenmengsels. Tijdens de groei wordt regelmatig gemeten waaraan het gewas behoefte heeft.

Met op maat gemaakte mineralenmengsels krijgen de planten wat ze nodig hebben, meldt Van Woerkom. "Deze werkwijze resulteert in agrarische producten met buitengewone en gezonde eigenschappen."

De afnemer van de genoemde aardappelen in de zorg is Willem Nijland, chef-kok locatie Naarderheem van Vivium Zorggroep in Naarden. Hij gebruikt veel producten uit de regio, waaronder dat bijzondere aardappelras van de genoemde boer uit Bant, vertelt hij tijdens een van de webinars van ToekomstProef.

"Die aardappels bevatten veel nutriënten en vitamines. Ze zijn hoog op smaak waardoor we met minder zout kunnen koken. Ook heel goed te frituren trouwens", aldus Nijland. "Onze cliënten zijn er gek op. Waar heb je die aardappelen vandaan gehaald? vroegen ze."

1

Budgetten in de zorg staan onder druk. Moeten we nu ook nog gaan investeren in duurzaamheid?

Ja, want het gaat om het voortbestaan van de aarde. Het invoeren van duurzaamheid kost wat, maar het levert ook wat op. Het tegengaan van verspilling bijvoorbeeld leidt tot lagere uitgaven. En bedenk dat vlees in de toekomst duurder zal worden, omdat de milieuschade die de productie veroorzaakt, vroeg of laat meegerekend gaat worden in de prijs. Plantaardige producten worden daardoor prijstechnisch ook aantrekkelijker.

Lees verder ››



Linda Duijndam: "Gezonde voeding is nog belangrijker voor mensen die ziek zijn of herstellen."

Inkopen bij boerin Linda

"WE HOPEN DAT DE ZORG MEE GAAT DOEN"

Rechtstreeks inkopen bij twee biologische boeren. Dat doet het LUMC (Leids Universitair Medisch Centrum) ten behoeve van een van de personeelsrestaurants. Dit experiment ging op 18 september jongstleden van start.

"Ik ben blij dat wij deze twee boeren de kans kunnen geven om producten in een ziekenhuis af te zetten", zegt Elly Baak, teamleider patiëntenvoeding, restauratieve dienst en catering van LUMC.
Het betreffende restaurant is gevestigd in het onderzoeksgebouw. Het stond door toedoen van corona enkele jaren leeg en is nu weer opgestart. Maximaal 140 medewerkers maken er gebruik van.

De producenten zijn Hoeve Biesland in Delfgauw en Boerderij De Eenzaamheid in Warmond. Drie keer per week leveren zij hun producten af in het LUMC: groenten, fruit, vlees, zuivel en brood.

Aarde sparen

De groenten worden in de eigen keuken van het personeelsrestaurant schoongemaakt, de melk in kannen gedaan, het vlees gesneden, de soepen bereid, de broodjes gesmeerd. Veel werk? Baak: "Veel komt neer op de creativiteit van onze eigen mensen en die hebben we in huis. We krijgen veel leuke reacties op deze manier van werken."

"WE BESTEDEN AANDACHT AAN DE BIODIVERSITEIT VAN DE BODEM, HET IS ALLEMAAL PUUR NATUUR WAT WE DOEN"

Ze doen het zo om de aarde te sparen en boeren die biologisch telen, op weg te helpen. Het zou mooi zijn als dit experiment uitgebouwd kan worden naar het grote restaurant van het LUMC, zegt Baak. "Dat is een beetje een droom van mij."

Vijftig hulpboeren

Hoeve Biesland in Delfgauw is een van de twee leveranciers. Het is een grote biologische agrarische onderneming waar 90 mensen werkzaam zijn: 5 eigenaren, 35 medewerkers en 50 hulpboeren (vrijwilligers en mensen met afstand tot de arbeidsmarkt).

Het bedrijf dat beschikt over een zorgboerderij en een webshop, levert onder andere zelfgebakken brood, eieren, karnemelk en vlees waaronder zelfgemaakte kroketten en gebraden gehakt. Het meeste is afkomstig van de eigen boerderij.

Sommige producten koopt Hoeve Biesland in bij collega's, omdat die tijdelijk niet zelf geproduceerd kunnen worden, zoals kasgroenten in de winter. Veel vlees is afkomstig van de eigen boerderij, varkens- en kippenvlees wordt van boeren uit de omgeving betrokken.

Zorg belangrijk

Linda Duijndam, een van de vijf eigenaren, vindt het belangrijk om aan de zorg, in dit geval een ziekenhuis, te leveren. "Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk, maar nog belangrijker voor mensen die ziek zijn of herstellen."

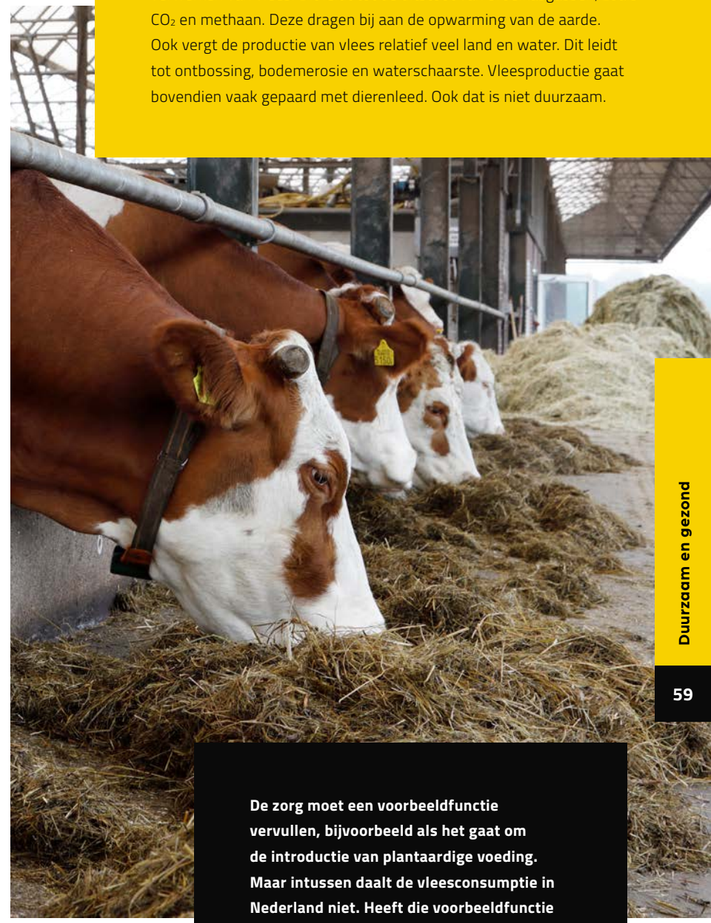
Ze voegt toe dat de afnemers een eerlijke prijs betalen voor biologische producten. Dat wil zeggen: een prijs waar de producent het voor kan doen. "Onze manier van produceren is wat duurder dan gangbaar. Koeien krijgen bijvoorbeeld meer ruimte, we besteden aandacht aan de biodiversiteit van de bodem, het is allemaal puur natuur wat we doen. Die kant moeten we op. We hopen dat de zorg ook echt mee gaat doen."

Boerderij van de toekomst

Boerderij De Eenzaamheid in Warmond is de andere leverancier van boerenafkomst van het LUMC. Ook biologisch. Het bedrijf produceert melk en kaas onder een eigen merk. Het bedrijf is gevestigd op een eiland en alleen per boot bereikbaar. Dit familiebedrijf – opvolger Joost van Schie staat in de startblokken – streeft ernaar om boerderij van de toekomst te worden.

2

Waarom is het eten van vlees schadelijk voor het milieu en de aarde?
Dat heeft een aantal oorzaken. De productie van vlees vergt veel energie, nodig voor het verbouwen van veevoer, het houden van dieren en het verwerken van vlees. Dit leidt tot de uitstoot van broeikasgassen, zoals CO_2 en methaan. Deze dragen bij aan de opwarming van de aarde.
Ook vergt de productie van vlees relatief veel land en water. Dit leidt tot ontbossing, bodemerosie en waterschaarste. Vleesproductie gaat bovendien vaak gepaard met dierenleed. Ook dat is niet duurzaam.



De zorg moet een voorbeeldfunctie vervullen, bijvoorbeeld als het gaat om de introductie van plantaardige voeding. Maar intussen daalt de vleesconsumptie in Nederland niet. Heeft die voorbeeldfunctie van de zorg wel zin?
De moed zou je in de schoenen zakken, want keer op keer wijzen peilingen en onderzoeken uit dat de Nederlander veel vlees blijft eten. Het gemiddelde huishouden eet zes keer per week vlees. Dat is niet goed voor dier, mens en milieu. Des te meer reden voor partijen en sectoren, zoals de zorg, om aan te tonen dat plantaardige producten lekker en gezond kunnen zijn.

3

Lees verder ››



4

Er is op veel plaatsen weerstand tegen het invoeren van plantaardige, gezonde gerechten in plaats van vlees en vis. Hoe buig je die weerstand om?
Gewoon eraan beginnen en doorzetten. Hou het eenvoudig. Ga van start met de zogenoemde quick wins of met makkelijke aanpassingen die veel opleveren. Serveer macaroni met een vleesvervanger in plaats van met gehakt, introduceer de vegetarische kroket. Leg geen nadruk op het begrip vegetarisch, want dat schrikt de vleeseters af.



6

Gaan gezond en duurzaam samen?
Daar wordt soms aan getwijfeld. Bijvoorbeeld omdat dierlijke eiwitten nodig zouden zijn voor het herstel. Kan waar zijn, maar er komen meer en meer plantaardige alternatieven die de nodige eiwitten leveren. Het streven naar duurzaamheid leidt over het algemeen tot meer kwaliteit. Duurzaam en gezond gaan dus samen.

7

Vergt het bereiden van vegetarische gerechten extra tijd?
Dat hoeft niet. Je gaat anders koken. Door processen aan te passen en menu's te vereenvoudigen en heldere afspraken met leveranciers te maken, kun je tijd winnen. En ook kwaliteit. Je gaat efficiënter werken, minder weggooien en besparen op je inkoop. Door zelf groenten te snijden en genoegen te nemen met een minder mooi uiterlijk van die groenten, dat niets afdoet aan de inhoud van het product, bespaar je nog meer.

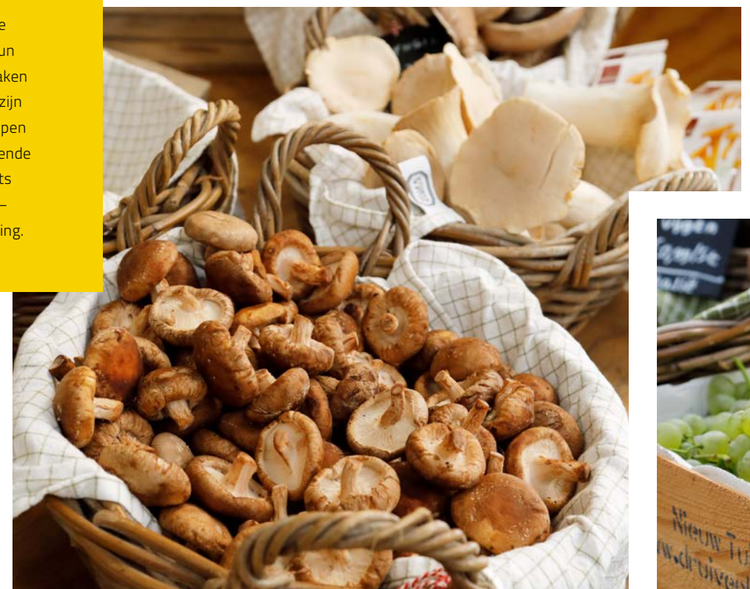
8

Hoe krijg je medewerkers enthousiast om duurzaam te gaan werken?
Zorg voor zingeving. Maak duidelijk waarom het moet. Geef medewerkers een uitdaging. Geef ze invloed en regelmogelijkheden. Zet kleine stappen en loop als leidinggevende niet ver op de troepen vooruit, want dan word je een roepende in de woestijn. Laat medewerkers zoals voedingsassistenten vooral ook zelf proeven van duurzame gerechten, zodat ze weten waar het over gaat.

5

Hoe maak je medewerkers en bestuurders duidelijk dat de maatregelen die jij voorstelt de uitstoot van CO_2 echt substantieel terugdringen?
Ga meten. Aan de hand van inkoopstatistieken van je organisatie en gegevens over waste kun je de CO_2-uitstoot per productgroep vaststellen. En dus ook de effecten van maatregelen op die uitstoot. Zo maak je het concreet. En kun je bestuurders en collega's duidelijk maken dat de inspanningen effect hebben. Er zijn verschillende partijen die je kunnen helpen bij het vaststellen van de uitstoot. Bekende maatregelen zijn: meer groente in plaats van vlees en meer seizoensproducten – bij voorkeur onbewerkt – uit de omgeving.

GA VAN START MET MAKKELIJKE AANPASSINGEN DIE VEEL OPLEVEREN



HET INVOEREN VAN DUURZAAMHEID KOST WAT, MAAR HET LEVERT OOK WAT OP

9

Er komt nogal wat op ons af als het gaat om duurzaamheid. Waar kan ik praktische tips vinden?
Kijk op www.toekomstproef.nl. Doe de Quick Scan en leer de vijf actiegebieden – dat zijn inkoop, productie en reststromen, bedrijfsvoering, assortimentskeuze en participatie – kennen, waarmee je binnen je organisatie aan de slag kunt. Dat kun je stap voor stap doen in je eigen tempo.



AAN DE HAND VAN INKOOP-STATISTIEKEN EN GEGEVENS OVER WASTE KUN JE DE CO2-UITSTOOT PER PRODUCTGROEP VASTSTELLEN

Totstandkoming special
Input voor de special Duurzaam en Gezond van Uitblinkers is geleverd door alle deelnemers aan de vijf webinars over duurzame voeding en eiwittransitie. Deze vonden plaats in het kader van de SDG Action Week van 21 tot en met 27 september. Rudy Crabbé van ToekomstProef en Eten + Welzijn tekende samen met anderen voor de organisatie en de uitvoering.

De volgende onderwerpen passeerden de revue: 1) Verduurzaming voeding. Wat wordt van de zorg verwacht? 2) Wat levert verduurzamen op aan besparingen en kwaliteit? 3) Eiwittransitie in de praktijk. 4)Draagvlak voor verandering. Help medewerkers, patiënten en cliënten om gezonde en duurzame voedselkeuzes te maken. 5) Aandacht voor drie ToekomstProef helden (Catharina ziekenhuis, Vivium Zorggroep locatie Naarderheem en Interzorg) .

De volgende sprekers verleenden hun bijdragen: Rudy Crabbé (ToekomstProef), Niels Heesen Advies & Ondersteuning, Jan van Hoof, Elly Baak (teamleider LUMC), Wenda Kielstra (Keukentijgers), Michel Kampert (VersZorgenden), Roland de Groot (Threewise), Anton François (interim Catharina ziekenhuis), Willem Nijland (chef-kok Vivium Zorggroep locatie Naarderheem), Roland Bas (manager eten en drinken bij Interzorg), Suzan Proos (Diverzio) en Elma Brandsma (Albron)





SMAKELIJK AAN TAFEL

Kookboek voor assistenten zonder koksopleiding

Smakelijk aan Tafel is de titel van een kookboek dat is uitgegeven voor assistenten in de zorg die koken maar geen koksopleiding hebben gevolgd. Auteur is Martijn Bouwman, culinair coach bij Rivas-verpleeghuizen. Hij vertelt aan het AD dat op de woongroepen woon-welzijnassistenten zonder koksopleiding werken. Ze koken met liefde, maar zonder de kennis van een kok. “In het kookboek leg ik in maximaal vijf stappen uit hoe je een lekker en herkenbaar gerecht maakt. Daarnaast staan er tips in hoe je kan variëren met smaken, kleur en kruiden”, aldus Bouwman in het AD.

Het boek besteedt de nodige aandacht aan de Hollandse pot. “Recepten die qua kleur, geur en smaak herkenbaar zijn van vroeger. Vooral bij dementerenden is dat van belang.” Als voorbeelden noemt Bouwman hachee bereid met ontbijtkoek. Heeft een bekende geur en smaak. Of kruidnagel, kaneel en speculaaskruiden.

Daarnaast gaat de auteur in op kauw- en slikproblemen. Lezers komen te weten hoe ze vloeibaar en gemalen eten smakelijk kunnen bereiden. Presentatie en innovatie, zoals lepelbrood, krijgen aandacht. Bouwman laat weten dat het boek in de smaak valt bij de assistenten én de bewoners. “Lekker eten is belangrijk. Veel bewoners leven van eetmoment naar eetmoment. Goede zorg begint met lekker en gezond eten.”

COLUMN



Geert Hilferink schrijft als redacteur voor verschillende uitgaven, waaronder Uitblinkers. In deze column beschrijft hij zijn eigen ervaringen als patiënt met gastvrijheid in de zorg.

Afscheid van chef Monique

Je kunt het artikel over Monique Adelaar in deze uitgave lezen als een verhaal van een betrokken medewerkster, die met vervroegd pensioen gaat. Of beter gezegd: moet gaan in verband met de gevolgen van een ongelukkige val van de trap. Ik lees het verhaal echter anders. Voor mij is Monique een ware heldin die zich in haar carrière heeft ontwikkeld tot een ware ‘chef’ met passie voor de bewoners van Nieuw Unicum in Zandvoort! En die passie vertaalde ze in praktische eetoplossingen voor deze groep.

Als ik één karaktereigenschap van de 63-jarige begeleider voeding mag noemen die haar voor mij een ware chef maakt, is het de creativiteit om zelf te ‘spelen’ met eten en drinken. Steeds weer met in gedachten: hoe kunnen bewoners met slikproblemen of andere beperkingen toch optimaal genieten van lekker eten?

Vooral bij het lezen over de ‘testsessies’ in de eigen keuken thuis zie ik Monique bevlogen werken aan nieuwe creaties en praktische oplossingen, zoals de gemalen boterham! Precies zoals een chef in een restaurantkeuken dat ook vol passie doet in zijn of haar pogingen om nieuwe en verrassende gerechten te creëren.

Een andere parallel die ik tussen een gedreven chef-kok en Monique lees, is haar werkhouding. 24/7 bezig zijn met de zaak. Een eigenschap om respect voor te hebben, maar ook een die uiteindelijk verkeerd kan uitpakken. Mooi om te lezen dat Monique zichzelf graag bleef ontwikkelen en iedere kans die ze daarvoor kreeg, met beide handen aanpakte.

Mijn conclusie na het lezen van het artikel is natuurlijk geheel voor mijn eigen rekening, maar ik denk dat de nalatenschap van Monique in Nieuw Unicum veel groter is dan ze zelf denkt. Daarmee wil ik niets afdoen aan haar oud-collega’s, maar iemand met zo enorm veel hart voor bewoners, eten en drinken vind je niet snel en daar moet je zuinig op zijn.

De pure smaak van
BIOLOGISCHE ROOM



ARLA PRO.
PARTNERS AT HEART

Biologische room 35% (zonder suiker)

Biologische kookroom 15%

Met de bewuste keuze voor onze biologische room onderstreep je als professional dat je niet alleen kiest voor kwaliteit, maar ook voor een gezonde natuur én dierenwelzijn.

Het is de kwaliteit van het pure product die zorgt voor de perfecte verwerking en smaak. We maken onze biologische room zo puur mogelijk, met zo min mogelijk toevoegingen.

Ontdek de hoge constante kwaliteit.

Meer informatie over het product, ervaringen van chefs en de verkrijgbaarheid? Scan de QR-code.

arlapro.com/nl



ALLES VOOR EEN GASTVRIJE ZORG

HORECAVA

DE TOEKOMST *IS NU*

8-11 januari 2024

***VRAAG JOUW KAARTJE AAN OP* WWW.HORECAVA.NL**