

## Terug naar de basis met pure en traditionele groenten en fruit

Smeding Groenten en Fruit heeft speciaal voor de feestdagen themapakketten ontwikkeld. Complete maaltijd- en soeppakketten zoals de gevulde pompoen, een verrassend alternatief voor de rollade, en pastinaak zoete aardappelsoep. "De pakketten bevatten alle benodigde ingrediënten waarmee in een handomdraai een heerlijke maaltijd of soep op tafel gezet kan worden zonder dat er restjes overblijven. No waste dus", aldus Astrid Meijer van Smeding. Ze merkt op dat veel consumenten weer zelf aan de slag gaan, maar het zichzelf wel gemakkelijk maken door te kiezen voor pakketten met alle ingrediënten. "Dan is er wel de voldoening van het zelf bereiden zonder dat het al te veel tijd in beslag neemt."

Astrid vertelt dat de ontwikkelingen in de voedselmarkt razendsnel gaan. Smeding Groenten en Fruit loopt daarin naar eigen zeggen graag voorop. De horeca- en retailgroothandel is altijd op zoek naar unieke en onderscheidende concepten inspelend op de behoefte van de markt. "Tegenwoordig heeft iedereen het steeds drukker en is er minder tijd om na te denken over het eten. Een gezonde maaltijd schiet er dan snel bij in. Met samengestelde pakketten speelt Smeding in op de groeiende vraag naar gemak. Een soeppakket met daarin alle ingrediënten en de receptuur bespaart de consument tijd en moeite. Zowel het bepalen van de samenstelling van de pakketten als het inpakken daarvan doen we binnen Smeding." Ook de productlijn van het merk FRSH Matters speelt in op de vraag naar gemak. Dit assortiment is volgens haar verrassend, puur én gemakkelijk. Hieronder vallen onder andere de groentepasta en -rijst, fresh lemonades en sous-vide groenten. "Stuk voor stuk gemaakt van puur natuurlijke ingrediënten, zonder E-nummers en conserveringsmiddelen."

### GROENTEN IN DE HOOFDROL

Een positieve ontwikkeling is de toename van het aandeel groenten op het bord. Smeding ziet dat de 80/20-regel inmiddels de nieuwe standaard is geworden, zowel in de foodservice als de foodretail. Taetske Albada van Smeding: "Als leverancier dragen wij hier graag aan bij met verrassende producten en inspirerende ideeën. Stoofperen, nog altijd geliefd voor de feestdagen, kunnen

bijvoorbeeld ook prima als dessert gereserveerd worden in een vernieuwende twist. Denk aan witte stoofpeertjes met karamel en garneer met verrassende garnituren, zoals zeezout, hazelnootkrokant of stukjes gedroogde vijg." Ze merkt op dat naast de stoofperen ook andere traditionele producten, zoals pompoen, pastinaak, bloemkool, spruiten, knolselderij, schorseneren en bieten, niet mogen ontbreken tijdens de feestdagen.

Verder ziet ze dat er in de horeca weer vaker wordt teruggegrepen naar de basis, ofwel groenten en fruit in hun pure vorm. "Wel worden kerstklassiekers vaak vertaald naar trendy vegetarische varianten, zoals een vega mushroom wellington en een gevulde pompoen met couscous en cranberries." Naast groenten in de hoofdrol kunnen ze ook schitteren in bijzondere bijgerechten. Als voorbeeld noemt Taetske in zijn geheel geroosterde romanesco of paarze bloemkool, sous-vide spruiten gefrituurd in tempurabeslag, puree van knolselderij, gegratineerde sous-vide schorseneren, krokante bospeentjes en een salade gemaakt van groentepasta rode biet met geitenkaas en een siroop van balsamico. "Soepen zijn ideaal als timesaver tijdens de feestdagen, omdat je deze vooraf kunt bereiden en ze zijn zeker niet saai. Neem bijvoorbeeld een bloemkoolsoep met bloemkoolrijst, bloemkoolchips, broodcroutons en geraspte hazelnoot. Een ware smaakbeleving." (CH)

[info@smeding.nl](mailto:info@smeding.nl)



## Gevulde Pompoen



### DIT HEB JE NODIG:

- 1 flespompoen
- 1 gele paprika
- 1 rode ui
- 25 gram walnoten
- 25 gram gedroogde of verse cranberries
- 1 groentebouillonblokje
- 10 gram verse peterselie
- 1 knoflookteen
- 3 gram verse tijm
- 75 gram couscous
- 2 el (olijf)olie
- zout en peper
- 1 el mosterd
- 1 el (witte wijn)azijn
- keukentouw

### ZO MAAK JE HET:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de pompoen in de lengte, verwijder de pitten en zaadlijsten en bestrijk de binnenzijden met (olijf)olie. Leg de pompoen met de binnenzijden naar beneden in een ovenschaal en bak ongeveer 30 minuten in de oven tot het vruchtvlees zacht genoeg is om eruit te lepelen.

Kook water voor de couscous. Voeg het bouillonblokje toe aan 100 ml water en laat oplossen. Voeg de couscous toe en laat 4 minuten afgedekt wellen. Roer daarna de couscous los met een vork.

Snijdt de peterselie fijn en houd 1 eetlepel apart voor de dressing. Ris de tijm van de takjes en meng dit met de peterselie door de couscous.

Snijdt de rode ui, knoflook en paprika fijn. Bak in een koekenpan met 1 el (olijf)olie de ui glazig op middelhoog vuur. Voeg de

gesneden paprika en knoflook toe en bak het geheel nog 2 minuten. Voeg de gewelde couscous toe aan het mengsel en roer alles goed door. Hak de noten grof en voeg deze samen met de cranberries toe aan de vulling.

Haal de pompoen uit de oven en hol deze uit met een lepel tot ongeveer 1,5 cm afstand van de schil. Wijzig de oventemperatuur naar 180 graden.

Mix het pompoenvlees door de vulling. Vul de holtes van de pompoenhelften met de vulling en duw stevig aan. Leg beide pompoenhelften op elkaar en bind ze vast met kooktouw. Bak de pompoen nog 15 minuten af in de oven.

Maak ondertussen de dressing door de apart gehouden peterselie met 1 eetlepel mosterd, 1 eetlepel (witte wijn)azijn en 2 eetlepels water te mengen. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Haal de pompoen uit de oven en laat deze 15 minuten afkoelen.

Snijdt de pompoen met een kartelmes voorzichtig in plakken. Leg de plakken op een schaal en druppel de dressing erover.

### BEREIDINGSTIP

Deze pompoen is ook makkelijk een dag van tevoren te maken. Het afbakken doe je dan op de dag zelf.

### NO WASTE TIP

De pitten van de flespompoen kun je roosteren en opeten. Even op smaak brengen met je favoriete kruiden en je hebt een lekkere bite bij de kerstborrel.

Tijdens de feestdagen is het pakket voor gevulde pompoen verkrijgbaar bij Sligro, mét alle verse ingrediënten.