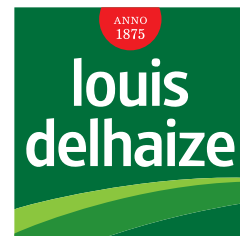


# Het Mag!



SEPTEMBER 2023

## HERFST

Lekker eten & gezellig cocoonen

**GRIEZELIG**

**APERITIEF**

om Halloween te vieren!

**HARTVERWARMENDE**

**RECEPTEN**

met producten van het seizoen

*Bonne Maman*®



*Rijk aan hazelnoten en zonder palmolie*



P04



P27



P17



P33



P08



P13



P26



P41

## Edito

**Daar is de herfst! Dit overgangsseizoen tussen zomer en winter straalt een unieke sfeer uit. De school is al enige tijd terug bezig, de bladeren op de bomen krijgen warme tinten vooraleer ze vallen en een fraai landschap creëren. Ondanks dat rustige karakter biedt de natuur ons een overvloed aan rijke en gevarieerde producten: flamboyante pompoenen, boschampionns, krokante appels en peren, ... Op die producten van het seizoen richten we in dit nummer de schijnwerpers.**

Nu de temperatuur daalt en de dagen korter worden, is de tijd gekomen om gezellig aan tafel te gaan en te genieten van hartverwarmende gerechten. In ons magazine vind je ideeën voor lekkere kleine gerechten om te delen met het gezin. Maar de herfst is ook een geschikt moment om te feesten, want Halloween komt eraan. Ontdek op de volgende pagina's onze recepten voor een heerlijk griezelig aperitief. Leve de herfst!

## Inhoud

<b>#LEKKERVERS</b>	Osterzwammen en prei	<b>4/5</b>
	Appelen en peren	<b>6/7</b>
<b>#ONZEPRODUCTEN</b>	Ferme des Grands-Prés	<b>8/11</b>
<b>#KEUKENVANHETSEIZOEN</b>	Genieten van de herfstkeuken	<b>13</b>
	Recepten aar je hebt van warm van krijgt en lekkers van het seizoen	<b>14/15</b>
	Zoete crumble	<b>16</b>
<b>#HALLOWEEN</b>	Het leven is een feest. Vier het!	<b>17</b>
	Bibber-aperitief	<b>18/19</b>
	Recepten om van te griezelen!	<b>22/23</b>
<b>#100%HERFST</b>	Mix & Match 100% herfst	<b>24/25</b>
	Potimarron of butternut?	<b>26/27</b>
	Kip in de kijker	<b>30/31</b>
<b>#HERFSTMAKEN</b>	Keuken van het seizoen, een zondag in de herfst	<b>32/33</b>
	Lekkers van het seizoen	<b>34/35</b>
<b>#WIJNFESTIVAL</b>	Daar is het wijnfestival	<b>37/39</b>
<b>#THINKPINK</b>	Samen tegen borstkanker	<b>40/41</b>

# GROENTEN

## ZERO VERSPILLING!

Heb je nog wat min of meer verlepte champignons over? Gooi ze niet weg, je kan er een heerlijke soep mee maken. Bak 500 g oesterzwammen en 50 g spekblokjes aan in een kookpot met een stevige lepel boter. Voeg 1,5 liter bouillon toe. Kruid met peper, voeg een beetje nootmuskaat toe en mix. Decoreer met fijngehakte peterselie en geroosterde hazelnoten. Smakelijk!

Oesterzwammen zijn niet lang houdbaar. Om ze zo goed mogelijk te bewaren, leg je ze in een papieren zak in de koelkast.



## OESTERZWAMMEN, DE CHAMPIGNONS MET EEN HAZELNOOTSMAAKJE

Oesterzwammen groeien van oktober tot januari op natuurlijke wijze in het bos, op dood hout of stammen. Maar deze champignonssoort is ook erg eenvoudig om zelf te kweken. Oesterzwammen zijn rijk aan vezels, eiwitten, ijzer en vitamine B. Ze hebben een subtiele smaak met een houttoets.

Hij kies je ze? Kijk na of het hoedje zo volledig mogelijk is. De zwammen moeten stevig, niet kleverig en vlezig zijn. Ga voor jonge champignons, die je herkent aan de lichte kleur van het hoedje. Schoonmaken doe je al wrijvend. Dompel ze zeker

niet onder in water! Je kan ze apart of met andere boschampignons serveren, gebakken in de pan of de oven, met look en peterselie. Ze zijn ook lekker in omelet, quiche, pasta of risotto.

# van het SEIZOEN

**PREI, EEN SUBTIELE SMAAK DIE GERECHTEN NAAR EEN HOGER NIVEAU TILT.**

**Dit neefje van look en lente-ui heeft een delicate smaak. Prei is rijk aan vezels en vitamine B. Hij wordt verwerkt in vele gerechten en is bij ons dan ook een van de meest gegeten groenten. Naargelang het seizoen wordt prei gezaaid in kweekbakken en dan verplant in volle grond, of meteen in open lucht. Hij wordt manueel of mechanisch geoogst.**

We onderscheiden de primeurprei (geoogst in de lente), de herfstprei (geoogst van oktober tot de eerste vorst) en de winterprei (het hele jaar geoogst).

Bij het kiezen van prei moet je erop letten dat het groen een mooie stevigheid en kleur heeft. Je kan de groente gebruiken in soep, gratin, taart, stoofpotjes, ...

Vergeet niet de prei grondig te wassen om alle sporen van aarde of zand te verwijderen. Snij de uiteinden af en hou de prei onder stromend water voor je hem in ringen snijdt.

## **ZERO VERSPILLING!**

**Denk maar niet dat je alleen het preiwit kan opeten! Het groen is dan wel minder zacht, het is ook rijker aan mineralen en vitaminen. Je er soep, beignets of fondue mee maken. Ook de haarwortels kan je roosteren en consumeren.**

# FRUIT

Bewaar appels in de koelkast om ze lekker knapperig te houden. Neem ze er enkele minuten voor je ze gaat eten uit om ten volle van hun smaak te genieten.

## ZERO VERSPILLING!

Gooi de schillen en klokhuisen van je (bij voorkeur biologische) appels niet weg: maak er gelei van! Kook ze in water. Vang het sap op, filter het en kook het met suiker en citroensap.

## APPELEN, HET MEEST GEGETEN FRUIT BIJ ONS!

Appelen bestaan in een grote waaier van soorten en smaken. Je kan ze op elk moment van de dag eten. Omdat ze rijk zijn aan vezels en antioxidanten, zijn ze goed voor de gezondheid – en nog lokaal ook! De meest gekweekte soort bij ons is Jonagold: ongeveer 2.700 hectare, goed voor niet minder dan 108.000 ton appels per jaar.

Appelen verschenen 80 miljoen jaar geleden op de aarde en worden gegeten sinds het einde van de prehistorie. De teelt is in de loop der eeuwen sterk verbeterd en vandaag kennen we vele soorten, zoals Jonagold, Golden, Boskoop, Elstar, ... en nog heel wat andere. Kies stevige en geurige exemplaren

zonder donkere vlekken, naar je eigen smaak en behoeften. Je kan ze eten in alle mogelijke vormen: rauw of gekookt, met of zonder schil, in cake, compote, crumble, taart of sap, gebakken in de pan of de oven, in papillot, gesneden in blokjes, plakjes, ringen, ... Keuze te over!

Een idee voor een recept met appels? Kijk op p. 16!

# van het SEIZOEN

## PEREN: MALS, ZOET EN LOKAAL

De Belgen zijn niet alleen dol op appels, maar ook op peren. Het zijn de twee populairste fruitsoorten van het land. De belangrijkste variëteiten bij ons zijn Conference, Durondeau en Doyenné. Peren zijn caloriearm en rijk aan vezels en vitamine B.

Sinds een tiental jaren worden er meer peren gekweekt dan appels. Van onze peren wordt 85% geëxporteerd. Kies vruchten met een gladde, strakke schil en met een steeltje dat nog stevig vastzit.

Net als appels kan je peren natuur en rauw eten of gebruiken in tal van bereidingen: slaatjes, sap, cake, compote, crumble, taart, ...

### ZERO VERSPILLING!

Overrijpe peren die er niet meer aantrekkelijk uitzien? Niet weggoien! Maak er een crumble mee, serveer met een bolletje ijs en je hebt een perfect dessert.

Om te harde peren sneller te laten rijpen, steek je ze in een papieren zak met een appel.



# FERME DES GRANDS PRÉS

**Pompoenen gekweekt met slimme landbouw**

Jean-Yves Vancompennolle en zijn echtgenote Bernadette Vromman zijn gepassioneerde producenten. Samen runnen ze Ferme des grands prés, een traditionele fruit- en groenteboerderij. Hun activiteiten bestaan uit het kweken van verschillende soorten fruit en groenten volgens de principes van de slimme of de biologische landbouw. Ze zijn meer bepaald gespecialiseerd in de teelt van eetbare pompoenen. Daarvan produceren ze een ruim gamma: potiron, potimarron, butternut, spaghettipompoen, crown prince (grijze pompoen)... Heb je al die soorten al eens geproefd?



# Liberchies

**LOKAAL EN LEKKER**



## **TECHNISCHE FICHE**

**Ferme des grands prés**

**Plaats: België, Liberchies**

**Eigenaars: Jean-Yves Vancompernelle  
en Bernadette Vromman**

**Type onderneming: familiebedrijf**

**Bestaat sinds: 2001**

**Grootte: 20 ha eigen productie**

**Sleutelwoorden: lokale productie,  
slimme landbouw**

**Slimme landbouw:  
een teeltmethode waarmee de impact  
op het milieu wordt beperkt**

De eigenaars van Ferme des Grands-Prés passen op hun domein de principes van de slimme landbouw toe. Op die manier beperken ze de impact van hun activiteiten op het milieu. Bij slimme landbouw worden immers de natuurlijke verdedigingsmechanismen van de planten gebruikt.



Er komt dus geen enkele chemische behandeling bij kijken, behalve als die absoluut noodzakelijk is, en zeker niet tijdens de productieperiode. Deze methode wordt mogelijk gemaakt door verschillende factoren: enerzijds het gebruik van variëteiten die voldoende tegen ziekten bestand zijn, anderzijds het aanplanten met voldoende tussenruimte om voor een goede luchtcirculatie te zorgen. Dankzij de ruime rotatie van de aanplantingen (de pompoenen worden elk jaar verplaatst) moet het terrein niet worden gedesinfecteerd, waardoor het natuurlijke leven van de bodem behouden blijft. Meststoffen worden vóór het aanplanten toegevoegd en bestaan voornamelijk uit natuurlijk organisch materiaal zoals paarden- en rundermest.

# GEZONDE PRODUCTEN UIT DE STREEK OP JE BORD



Een heerlijk recept  
met pompoen?  
Kijk snel op pag. 34

"Met onze verschillende teelt- en oogstmethodes kunnen we gezonde producten met een ongeëvenaarde smaak te koop aanbieden", zegt Jean-Yves Vancompernelle. "In de lente bewerken we de bodem en rond mei, na de laatste vorst, zaaien we de pompoenen. Ze groeien dan tijdens de maanden juni, juli en augustus". Het landbouwbedrijf produceert ongeveer

400 ton pompoenen, die worden geoogst in september en oktober. Als ze van het veld komen, gaan ze naar de boerderij om te worden schoongemaakt en verpakt. Nadien worden ze meteen geleverd. "We werken al ongeveer 15 jaar met Match en Louis Delhaize. Onze relaties zijn zeer hartelijk, met respect voor ieders prioriteiten", aldus Jean-Yves.



NEW

Lekker,  
krokant  
en fun voor al je gebak  
met onze «MIX GOURMAND».



Deze heerlijke mix van gedroogde vruchten en chocoladedruppels zal je doen smelten!

## Muffins Mix Gourmand



Voor 12  
muffins



Eenvoudig  
te bereiden



10 min



15 min  
te 165°C

### BENODIGDHEDEN

- Beslagkom
- Garde
- Steelpan

### INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 150 g suiker
- 185 g bloem
- 1 zakje Vahiné gist
- 95 g slagroom
- 65 g gesmolten boter
- 1 zakje Mix Gourmand voor muffins

### BEREIDING

Klop de eieren en suiker samen in een beslagkom.  
Voeg de room toe en daarna het bloem- en gistmengsel.  
Roer de koude gesmolten boter en de Mix Gourmand erdoor.  
Verdeel het beslag over je muffinvormpjes en bak 15 minuten.

# GENIETEN van de herfstkeuken

De herfst komt piepen, de temperaturen gaan stilaan naar beneden, de dagen worden korter. En dan krijg je onvermijdelijk zin om te cocoonen en het gezellig te maken. Hoe kan dat beter dan met genereuze recepten?



# RECEPTEN

## waar je het warm van krijgt en lekkers van het seizoen

**Crumbles, gratins, ovengebakken seizoensgroenten en heerlijke desserts: daarom houden we van de herfst!**

Warme en gezellige schotels, recht uit de oven of een beetje afgekoeld, fruit en groenten met de flamboyante kleuren van het seizoen: de grijze wolken en de regen zijn meteen verdreven. Tijd om te genieten!



### HARTIGE CRUMBLE met pompoen

Eenvoudig 15 min 30 min 4

- 1 pompoen (butternut of andere)
- 100 g bloem
- 100 g boter
- 100 g geraspte parmezaan
- 1 ui
- 1 teentje look
- 1 el olijfolie
- 15 cl room
- Nootmuskaat
- Provençaalse kruiden
- Peper en zout

1. Schil de pompoen en snij in blokjes.
2. Breng een grote pot gezouten water aan de kook. Kook de pompoenblokjes tot ze gaar maar nog stevig zijn. Laat uitlekken in een vergiet.
3. Maak ondertussen de crumble. Meng in een slakom met de vingertoppen de bloem, de boter en de parmezaan tot je een brokkelig deeg bekomt. Plaats in de koelkast.
4. Snipper de ui en het teentje look. Stoof gaar in een pan met olijfolie. Voeg de pompoenblokjes, een beetje nootmuskaat en wat Provençaalse kruiden toe. Kruid met peper en zout. Laat enkele ogenblikken bakken op een zacht vuur.
5. Giet de vloeibare room in de pan, meng en zet het vuur uit.
6. Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de bereiding met pompoen in een ovenschaal, bedek met de crumble en plaats 15 minuten in de oven. Plaats de crumble nog enkele minuten onder de grill, zodat hij mooi goudbruin kleurt.

Handig! Terwijl de groenten bakken in de oven, kan je een ander onderdeel van de maaltijd maken... of even chillen!

## Groenten in de oven





Ovengroenten, da's supersimpel: schillen, wassen, snijden, kruiden en een veertigtal minuten de oven in! Ze komen er lekker mals en smaakvol uit. En je kan het met alle soorten groenten: aardappelen, zoete aardappelen, wortelgroenten, pompoenen, ... Overheerlijk!

## Producten van *Louis*



Nieuw: de bintjes van louis, perfect om te bakken in de oven. Deze aardappelen van bij ons hebben een hoog zetmeelgehalte en een minder stevige textuur, waardoor ze bij het koken bloemiger worden. Ideaal om frieten en puree te maken!

## SEIZOENSGROENTEN in de oven

 Eenvoudig  15 min  40 min  6

- 4 aardappelen
- 4 rode bieten
- 6 wortelen
- 1 kleine potimarron
- 1 ui
- 1 el Provençaalse kruiden
- 1 kl paprika
- 3 el olijfolie
- Peper en zout

1. Verwarm de oven voor op 190°C. Leg bakpapier op een ovenplaat.
2. Schil alle groenten, spoel af en snij in grove stukken.
3. Meng in een slakom de stukken groenten met de olijfolie en de kruiden. Kruid met peper en zout. Meng en verdeel over de ovenplaat.
4. Plaats ongeveer 40 minuten in de oven. Draai de groenten regelmatig om met behulp van een spatel.
5. Neem uit de oven en dien meteen op.

# ZOETE CRUMBLE

## Heerlijk dessert

### Lekkere kruimels

Wist je dat crumble een dessert is van Britse oorsprong? Het bestaat uit een laag fruit en een laag "verkrumeld" deeg. Vandaar dus ook de naam, want "to crumble" betekent "verkrumelen". De populairste versie is de appelcrumble, maar er zijn eindeloos veel mogelijkheden met alle soorten fruit. Je kan ook noten toevoegen of een deel van het deeg vervangen door havervlokken.

### ZERO VERSPILLING!

Gooi de appelschillen niet weg, maar maak er zoete chips van. Bestrooi de schillen met suiker en kaneel, meng, verdeel over een plaat met bakpapier en plaats 35 minuten in een oven van 150°C. Neem uit de oven, laat drogen en geniet!



### CRUMBLETAART met appel

 Eenvoudig  15 min  45 min  6

- 1 vel kruimel- of zanddeeg
- 90 g bloem
- 90 g amandelpoeder
- 90 g boter
- 90 g cassonade
- 1 snuifje zout
- ½ kl kaneel
- 3 grote appels

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Rol het deeg uit en duw het in een taartvorm. Prik erin met een vork en laat een tiental minuten voorbakken. Zet weg.
3. Maak in een slakom het crumbledeeg: meng met de vingertippen de bloem, het amandelpoeder, de boter, de cassonade, het zout en de kaneel tot je een brokkelig deeg bekomt. Plaats in de koelkast.
4. Schil de appel en snij in grove stukken. Verdeel over de taartbodem en strooi er het crumbledeeg over.
5. Laat ongeveer 35 minuten bakken in de oven, tot het crumbledeeg mooi goudbruin kleurt.
6. Dien lauw op, bijvoorbeeld met een bolletje ijs.



# HET LEVEN IS EEN FEEST

## Vier het!



# BIBBER-APERITIEF

## Jaag je vrienden de stuipen op het lijf!

### HALLOWEENPARTY

Op 31 oktober is het Halloween! Het moment om een angstaanjagend lekker aperitiefje te maken. Enkele eenvoudige tips en de klus is geklaard. Je vrienden zullen bibberend genieten...

Makkelijk! Steek bosbessen of druiven in lychees en je bekomt schrikwekkende ogen. Leg ze op een schotel en werk af met frambozencoulis of doe e in gelijk welk rood drankje. Effect verzekerd!

### COCKTAIL met uitpuilende ogen

 Eenvoudig  10 min  4

- 1 blik ontpitte lychees
- Grenadinesiroop
- 10 bosbessen of blauwe druiven
- Water
- Ijsblokjes

1. Laat de lychees uitlekken. Steek in elke lychee een bosbes of blauwe druif.
2. Maak grenadine.
3. Verdeel de drank over 4 glazen. Voeg 2-3 lychees en 1 ijsblokje toe.
4. Dien onmiddellijk op.



## DUIVELSE DECORATIE!

Om je helemaal in de sfeer onder te dompelen en van je tafel een echte Halloween-scène te maken, heb je gewoon wat decoratieve accessoires nodig. Kies een neutraal tafelkleed en enkele luchters met zwarte kaarsen. Verbind ze met elkaar door middel van valse spinnen en spinnenwebben die je in de handel vindt. Voeg twee of drie lantaarns toe die je zelf in elkaar knutselt: schilder oude bokalen oranje of wit en teken er ogen en een driehoekige zwarte mond op. Zo heb je leuke pompoenen en spoken op tafel. Snij nog enkele vleermuizen uit zwart karton en hang ze op aan een draadje.

## MUMMIES VAN BLADERDEEG en bloederige saus

Eenvoudig 15 min 15 min 4

- 4 hotdogworstjes
- 1 gebruiksklaar bladerdeeg
- 1 eigeel
- Enkele zwarte olijven
- 30 g tomatenpuree
- 10 g ahornsiroop
- 5 g sojasaus
- 5 g azijn

1. Verwarm de oven voor 180°C.
2. Rol het bladerdeeg uit en snij het in lange repen van ongeveer 1 cm breed.
3. Rol rond elk worstje repen bladerdeeg en laat een klein stukje onbedekt.
4. Leg op een ovenplaat met bakpapier.
5. Klop het eigeel los met een scheutje water en strijk er het deeg mee in met behulp van een penseel.
6. Plaats 10-15 minuten in de oven, tot het deeg goudgeel kleurt.
7. Snij kleine rondjes uit de olijven en leg 2 oogjes op het onbedekte deel van de mummie.
8. Maak ondertussen de saus: meng de tomatenpuree met de ahornsiroop, de sojasaus en de azijn.
9. Dien warm of lauw op met de saus.

## EIEREN met spinnen

Eenvoudig 20 min 10 min 4

- 4 eieren
- 20 zwarte olijven
- 3 el mayonaise
- Peper en zout

1. Kook de eieren hard (10 minuten in kokend water). Koel af onder koud water.
2. Pel de eieren en snij ze in twee. Haal er de eigelen uit en doe ze in een slakom. Kruid met peper en zout. Voeg de mayonaise toe en meng tot een gladde bereiding.
3. Vul de eiwitten met de bereiding met eigelen en leg op een schotel.
4. Snij de helft van de olijven in twee en vervolgens in halve ringetjes.
5. Leg op elk ei een hele olijf in het midden en 4 halve ringetjes aan de zijanten om het lichaam en de poten van de spinnen te vormen.



# HALLOWEEN

staat voor de deur



Uitdelen doe je met **HARIBO**



**Segafredo**<sup>®</sup>  
— ZANETTI —

Segafredo Zanetti Belgium SA/NV

Chemin de la Praye, 7G - 1420 Braine l'Alleud  
info@segafredo.be

*Il vero Espresso  
Italiano*



# MAANDENLANG GEBORSTELD. OM JOUW PAPILLEN TE STRELEN.



**LE GRUYÈRE®**  
**SWITZERLAND**



De echte smaak sinds 1115.

[www.gruyere.com](http://www.gruyere.com)



Zwitsers. Natuurlijk.



**Kaas uit Zwitserland.**  
[www.kaasuitzwitserland.be](http://www.kaasuitzwitserland.be)



# RECEPTEN



## om van te griezelen!



### MINI PIZZAS D'HALLOWEEN !

Een snel en makkelijk aperitiefhapje voor Halloween? Neem een gebruiksklaar pizzadeeg, druk er kleine rondjes uit, beleg met tomatencoulis en kruid met peper, zout en een beetje oregano. Snij fijne reepjes uit schijfjes mozzarella en leg ze op de mini-pizza's om een mummie of spinnenweb uit te beelden. Voeg schijfjes zwarte olijf toe om ogen of spinnen te maken.



### ANGSTAANJAGENDE TAART met butternut en parmezaan

Eenvoudig 20 min 40 min 4

- 2 vellen gebruiksklaar kruimeldeeg
- 400 g butternut
- 1 ei + 1 eigeel
- 60 g geraspte parmezaan
- 1 teentje look
- Tijm
- Peper en zout

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Leg het eerste vel bladerdeeg in een taartvorm, prik erin met een vork en bak 10 minuten voor in de oven.
2. Was de butternut, snij in twee, verwijder de pitjes en snij in blokjes. Pel en snipper het teentje look.
3. Breng een pot water aan de kook. Kook de butternut gaar. Laat goed uitlekken in een vergiet.
4. Plet in een slakom de butternut met een vork. Voeg de parmezaan, het ei, de gesnipperde look en de tijm toe. Kruid met peper en een klein beetje zout. Meng tot een homogene bereiding.
5. Doe de bereiding op de voorgebakken taartbodem.
6. Rol het tweede vel deeg uit en snij er ogen en een angstaanjagende mond uit. Leg op de taart. Klop het eigeel los in een kommetje en strijk er het deeg mee in met behulp van een borsteltje.
7. Plaats ongeveer 30 minuten in de oven, tot de taart mooi goudbruin kleurt. Dien lauw op, bijvoorbeeld met een slaatje.



Voor dit recept kan je alle soorten pompoen gebruiken: potiron, potimarron, butternut, ...



## ZERO VERSPILLING!

Eiwit over? Gooi het niet weg, maar maak er mini-meringues mee!



## SPOOKMERINGUES...

# JE HOEFT NIET BANG TE ZIJN!

Klop 2 eiwitten stijf met 60 g kristalsuiker. Spatel er nadien voorzichtig 60 g bloedsuiker door. Doe de meringue in een spuitzak en maak kleine spookjes op een bakplaat bedekt met bakpapier. Steek er bolletjes chocolade in om oogjes te maken en plaats een uur in een oven van 90°C. Doe de ovendeur in de helft van de baktijd even open om de stoom te laten ontsnappen. Laat afkoelen in de uitgeschakelde oven.

## Producten van *Louis*



In onze verkooppunten vind je superverse, 100% lokale eieren in dozen van 6 of 12 stuks. Ze zijn afkomstig van kippen die een 100% plantaardige voeding krijgen en genieten van een vrije uitloop op een domein van 30 hectare.

## MONSTER-MOUSSE met pompoen en cookies

Eenvoudig 20 min 30 min 4

- 400 g pompoen (potiron)
- 25 cl koude room
- 5 gelatineblaadjes
- 25 cl halfvolle melk
- 1 snuifje nootmuskaat
- 2 kl kristalsuiker
- 1 kl kaneel
- 4 chocoladecookies
- 8 mini-marshmallows
- 8 bolletjes chocolade

1. Schil de potiron, snij in twee om de pitten en draden te verwijderen en snij het vruchtvlees in blokjes.
2. Doe de melk in een kookpannetje en voeg de nootmuskaat en de pompoenblokjes toe. Laat 30 minuten koken en mix tot een gladde puree. Voeg de kaneel toe en meng.
3. Klop in een slakom de room tot slagroom en voeg geleidelijk de suiker toe.
4. Spatel er voorzichtig de pompoenpuree onder.
5. Plet de cookies grof met een deegrol.
6. Vul 4 kommetjes met een laag pompoenmousse, een laag verkruimelde cookies en opnieuw een laag pompoenmousse.
7. Versier met 2 mini-marshmallows en 2 bolletjes chocolade voor de ogen.
8. Plaats in de koelkast.

Om het schuim stevig te maken, laat je het voor het opdienen enkele uren rusten in de koelkast.



# MIX & MATCH

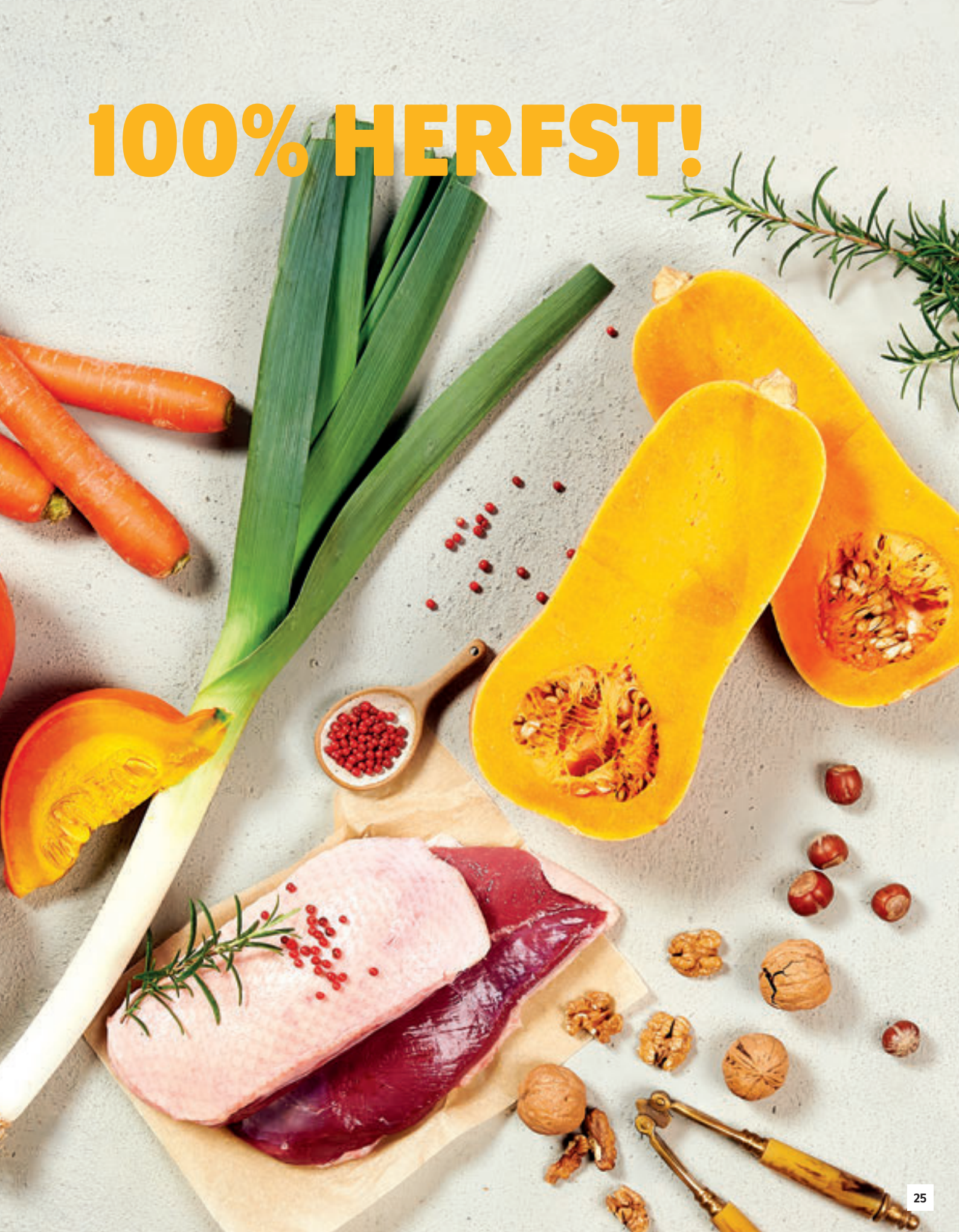
Kies vlezige en sappige kippenbouten. Ideaal om te braden of in stoofpotjes.

## Kip, pompoen en noten... of niet!

De herfst is in het land. Tijd dus om te werken met de ingrediënten van het seizoen. We stellen je alvast 4 recepten voor waarin herfst-producten de hoofdrol spelen. Het hele gezin krijgt er warm van!






# 100% HERFST!



# POTIMARRON of butternut?

Deze twee neefjes uit de familie van de pompoenen zijn echte klassiekers in herfstmenu's. Welke kies je dan? Dat hangt af van je smaak, maar ook van het recept dat je wil bereiden. De potimarron, die opvalt met zijn oranje kleur en ronde vorm, heeft een lichte kastanjesmaak en een malse textuur. Hij is ideaal voor originele gerechten of gewoon om te bakken. De butternut, herkenbaar aan de langwerpige vorm en de beige schil, staat bekend om zijn zacht en vrij zoet vruchtvlees. Je kan hem op vele manieren gebruiken: in soep, in puree, om te vullen, ...

## GELAKTE EENDENBORSTFILET EN POTIMARRON gebakken in de oven

 Eenvoudig  20 min  25 min  4

### Voor de eendenborstfilets

- 2 eendenborstfilets
- 2 el honing
- 2 el sojasaus

### Voor de gebakken potimarron

- 1 potimarron
- 2 el olijfolie
- 1 kl lookpoeder
- 1 takje rozemarijn
- Peper en zout

### Bereiding van de potimarron:

1. Was de potimarron, snij in twee en verwijder de pitjes. Snij in partjes.
2. Bedek een ovenplaat met bakpapier en leg er de partjes potimarron op.
3. Bestrijk met olijfolie.
4. Kruid met peper en zout, voeg het lookpoeder toe en leg er het takje rozemarijn op.
5. Plaats 25 minuten in een oven van 200°C.

### Bereiding van de eendenborstfilets:

1. Maak kruiselingse inkepingen in het vel van de eend, zonder in het vlees te snijden.
2. Meng in een kom de honing en de sojasaus. Strijk de eendenborstfilets in met het mengsel.
3. Verwarm een braadpan die in de oven kan en leg er de eendenborstfilets in op de velkant. Laat 5 minuten bakken. Draai de filets om en laat nog 3 minuten bakken.
4. Plaats 10 minuten in een oven van 200°C.

# BUTTERNUT GEVULD MET RIJST 'pilav'

 Eenvoudig  15 min  25 min + 10 min  4

- 1 butternut, in twee gesneden en uitgehold
- 1 kop gekookte langkorrelrijst
- 100 g verkruimelde feta
- Enkele muntblaadjes, fijngesneden
- 50 g bruine rozijnen
- 50 g geroosterde pijnboompitten
- 2 sjalotten, fijngesneden
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

1. Maak met de punt van een mes kruiselingse inkepingen in het vruchtvlees van de butternut en strijk in met olijfolie. Kruid met peper en zout.
2. Bak beide helften van de butternut ongeveer 25 minuten in een oven van 200°C, tot ze gaar zijn.
3. Meng in een kom de gekookte rijst, de feta, de munt, de rozijnen en de pijnboompitten. Kruid met peper en zout. Vul de helften van de butternut met deze mengeling.
4. Plaats de gevulde butternuthelften nog eens ongeveer 10 minuten in de oven.
5. Dien warm op als bij- of hoofdgerecht.

*Je eet geen vlees? Met dit vegetarische recept geniet je ten volle van de herfstsmaken. Om er zeker van te zijn dat het vruchtvlees mals is, kan je de pompoenen even voorkoken voor je ze vult.*





***Wat een beter manier om de dag te beginnen  
dan een heerlijk ontbijt !***

***En daarvoor een zachtgekookt eitje  
met kleine soldaatjes zullen jong en oud verrukken.***





# WAT MAAK JIJ MET DE GROENTEN VAN HAK?



KIJK VOOR MEER INSPIRATIE OP [WWW.HAK.BE](http://WWW.HAK.BE)

# KIP in de kijker!





## PARMENTIER van kip-curry

Eenvoudig 🍲 20 min ⏲ 40 min 👤 4

- 500 g kipfilet
- 50 g boter
- 1 teentje look, fijngesneden
- 1 ui, fijngesneden
- 1 el currypoeder
- 1 kg zoete aardappelen
- 100 ml kokosmelk
- Kokosnoot, geraspt en schilfers
- Peper en zout

1. Snij de kip in kleine stukken.
2. Stoof de ui, de look en de curry aan in de helft van de boter. Voeg de kip toe. Als de kip gaar is, voeg je 2-3 el kokosmelk toe.
3. Kook de geschilde zoete aardappelen gaar in kokend water. Giet af, voeg de kokosmelk en de overblijvende helft van de boter toe en plet tot puree. Kruid met peper en zout.
4. Verdeel het vlees over een ovenschaal. Bedek met een laag puree. Bestrooi met geraspte kokosnoot en schilfers.
5. Plaats ongeveer 20 minuten in een oven van 180°C.
6. Smakelijk!

# STOOFPOTJE VAN KIPPENBOUT met butternut

 Eenvoudig  25 min  55 min  4

- 4 kippenbouten
- 1 kleine butternutpompoe, geschild, ontpit en in blokjes gesneden
- 200 g champignons, in schijfjes gesneden
- 2 uien, fijngesneden
- 2 teentjes look, fijngesneden
- 1 preistengel, gesneden in stukjes van ongeveer 1 cm
- 400 ml gevogeltebouillon
- 200 ml volle room
- 2 el olie
- 2 kl milde paprika
- 1 kruidentuiltje
- Peper en zout

1. Verwarm de olie in een stoefpot op een matig vuur.
2. Bak de kippenbouten langs alle zijden aan. Zet weg.
3. Stoof in dezelfde pot de ui, de look en de paprika aan.
4. Voeg de blokjes butternutpompoe, de prei en de champignonschijfjes toe. Kruid met peper en zout. Meng om de ingrediënten goed te omhullen.
5. Giet er de gevogeltebouillon bij. Laat ongeveer 35 minuten sudderen op een zacht vuur.
6. Voeg de room toe en laat nog 10 minuten koken.
7. Zet de stoefpot op tafel en geniet!



#HERFSTMAKEN

# KEUKEN VAN HET SEIZOEN

een zondag in de herfst






# HERFSTSMAKEN

## DELICATESSEN VAN HET ONDERHOUT

In de herfst is het bos een feest voor de ogen en de neus: flamboyante kleuren, geuren van aarde en mos, ... Het ideale moment voor een boswandeling! Op het onderhout groeien tal van champignons, waarvan sommige eetbaar zijn: eekhoortjesbrood, boleten, girollen, cantharellen, ... Wat een genot na een deugddoende wandeling, zo'n heerlijk pannetje champignons. Je verwerkt ze heel makkelijk in een omelet of op een toast. Leve de herfst!

### TOAST MET BOSCHAMPIGNONS

 Eenvoudig  10 min  10 min  4

- 4 sneetjes boerenbrood
- 300 g boschamignons (eekhoortjesbrood, girollen, oesterzwammen, enz.)
- 2 teentjes look
- 2 el olijfolie
- 20 g boter
- 2 el fijngehakte verse peterselie of bieslook naar keuze
- Peper en zout
- 4 eieren

1. Maak de boschamignons schoon met een borsteltje. Dompel ze niet onder in water, want ze slorpen te veel vocht op.
2. Snij de champignons in schijfjes of stukken, naargelang de grootte.
3. Pel en snipper de look.
4. Verwarm de olijfolie in een braadpan. Voeg de gesnipperde look toe en stook aan tot hij lichtjes gekleurd is. Voeg de champignons toe en laat 5 tot 7 minuten bakken, tot ze mals en goudbruin zijn. Kruid met peper en zout.
5. Laat ondertussen de sneetjes boerenbrood lichtjes roosteren.
6. Bak roereieren en kruid met peper en zout.
7. Dresseer de borden met de geroosterde toast, met daarop de roereieren en de champignons. Bestrooi met peterselie, bieslook of andere verse kruiden. Laat het smaken!



# LEKKERS VAN HET SEIZOEN

## ONTBIJT, BRUNCH, VIERUURTJE: 'T WORDT EEN ZOETE HERFST





Pancakes bij het ontbijt, de brunch of het vieruurtje, daar is iedereen dol op. In de herfst geven we hen een mooie oranjeachtige kleur dankzij het gebruik van butternut. Zachte pompoen en malse pancake,

dat is een combinatie die gewoonweg smelt in de mond. Een scheutje ahornsiroop maakt het helemaal af. Een eenvoudig herfstpleziertje!

### ZERO VERSPILLING!

Hou de pompoenpitten bij en rooster ze in de oven met kruiden naar keuze. Zo bekom je een lekkere snack voor het aperitief of een topping voor yoghurt of soep.

### PANCAKES MET BUTTERNUT

 Eenvoudig  20 min  10 min  4

- 150 g bloem
- ½ kl zout
- 2 eieren
- 200 ml melk
- 5 cl neutrale olie
- 300 g puree van butternutpompoen
- 1 pakje gist
- Ahorn- of honingsiroop

1. Schil de butternut, snij ze in twee in de lengterichting en verwijder de pitjes en draden met een lepel. Snij het vruchtvlees in blokjes.
2. Breng een pot water aan de kook en kook de blokjes butternut gaar. Laat goed uitlekken in een vergiet en mix tot een gladde puree.
3. Meng in een slakom de bloem, de gist en het zout.
4. Klop in een andere slakom de eieren los. Voeg de olie en de melk toe en meng.
5. Voeg de droge ingrediënten toe aan de bereiding. Doe er de butternutpuree bij. Meng en laat 15 minuten rusten. Er zullen zich belletjes vormen op het oppervlak van het beslag.
6. Verwarm een pannetje voor met een beetje olie. Giet een scheplepel beslag in de pan en laat 2 minuten bakken, tot er zich bellen vormen. Draai om met een spatel en laat nog ongeveer 1 minuut bakken. Doe hetzelfde met de rest van het beslag. Leg de pannenkoeken op een bord, dek af met een ander bord en plaats in een oven van 50°C.
7. Serveer met een scheutje ahorn- of honingsiroop.

## BROWNIES MET PEER

 Eenvoudig  15 min  25 min

- 3 rijpe peren
- 200 g pure chocolade
- 150 g boter
- 200 g suiker
- 3 eieren
- 1 kl vanille-extract
- 100 g bloem
- 30 g ongesuikerd cacao-poeder
- 1/4 kl zout
- 50 g geplette walnoten of hazelnoten

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Leg bakpapier in een vierkante of rechthoekige vorm.
2. Smelt de pure chocolade en de boter au bain-marie of in de microgolf. Meng tot een gladde bereiding en laat lichtjes afkoelen.
3. Klop in een slakom de eieren met de suiker tot een wit mengsel. Voeg het vanille-extract toe en meng.
4. Giet de gesmolten chocolade bij de bereiding en meng hem er voorzichtig onder.
5. Zeef de bloem, het cacao-poeder en het zout boven de slakom en meng tot een homogeen deeg.
6. Plet de noten grof en voeg ze toe aan het deeg.
7. Stort de helft van het deeg in de vorm.
8. Was en schil de peren en verwijder het klokhuis. Snij in blokjes. Verdeel de blokjes peer over het deeg.
9. Bedek de peren met de rest van het deeg.
10. Laat de brownie met peren 25 tot 30 minuten bakken in de oven. Controleer met de punt van een mes. De brownie moet binnenin nog mals zijn.
11. Laat de brownie enkele minuten afkoelen in de vorm. Haal hem er daarna uit en snij in vierkante stukken.
12. Dien lauw of koud op.

# PEREN & CHOCOLADE

### DE PERFECTE HERFSTCOMBINATIE!

De zachtheid van de peer en de intensiteit van de chocolade: ook eenvoudige ingrediënten kunnen een perfecte combinatie opleveren. De chocolade biedt het warme gevoel dat je in de herfst nodig hebt, terwijl de sappige textuur van de peer voor een aangename frisheid zorgt. Een feest voor de smaakpapillen!

# IK KIES VOOR MEER EETPLEZIER

DAAR HOORT  
OOK EEN SNEETJE  
CHARCUTERIE BIJ

## #MijnAubelMoment

Gewoon durven genieten?  
Da's jouw Aubelmoment.  
En daar maak je graag tijd voor  
vrij. Zoals voor een sneetje  
Belgische charcuterie van Aubel.  
Omdat enkel de beste kwaliteit  
meer smaak brengt in je leven.  
Daar doen wij het voor, al meer  
dan 50 jaar lang.



V.L. Derynckx - 1. Oerlog - rue de Westvliet 110 - 8000 AUBEL

Aubel® witte worst  
gerookt met rozemarijn



# Aubel

DA'S DURVEN GENIETEN

# Daar is het wijnfestival! Snel naar de winkel...



## Profiteer van onze promoties tot 10/10!

Van nu tot 10 november vindt in onze winkels het wijnfestival plaats. Een fantastische selectie wijnen in promotie ligt er op jou te wachten. Een mooie kans om flessen te kopen tegen leuke prijzen! Je kan ze schenken, delen met de mensen die je dierbaar zijn of er je voorraad mee aanvullen voor de gelegenheden die eraan komen, zoals de eindejaarsfeesten. Verken onze rekken om de crus te ontdekken die onze aankopers zorgvuldig voor jou hebben gekozen, allemaal tegen speciale prijzen gedurende heel het wijnfestival!

## Wijn voor iedereen

Het wijnfestival is bedoeld om je wijnen voor te stellen met een uitstekende prijs-kwaliteitverhouding voor elke gelegenheid: voor een avondje met z'n tweeën, voor een etentje met de familie, voor het bezoek van vrienden en voor alles wat het leven speciaal maakt. Ben je gewoon liefhebber of wil je nieuwe etiketten toevoegen aan je collectie? In onze wijnfestival vind je zeker iets wat je gelukkig maakt.



# DE HARTENDIEVEN van onze wijnexpert



Ontdek hier de 3 hartendieven van onze wijnexpert. Met zijn vele jaren ervaring en zijn onblusbare passie voor wijn heeft hij voor jou 3 Franse wijnen geselecteerd die passen bij verschillende gerechten. Laat je leiden door zijn knowhow!

## LA PORTE CADÈNE SAINT-EMILION

-  16° tot 18°
-  Perfect bij rood vlees, gevogelte en kaas
-  Merlot, Cabernet Sauvignon

Deze wijn uit de Bordeaux-streek heeft een intense neus met toetsen van zwarte bes, vanille en onderhout. De smaak is rijk en kruidig, met een gulle structuur en een goede lengte in de mond. Past perfect bij rood vlees, gevogelte en kaas.

Schitterend bij ons recept "Stoofpotje van kippenbouten met butternut" op pagina 31!



# Ontdek ze!

## SAINT-NICOLAS DE BOURGUEIL L'AUDACIEUSE



-  12° tot 14°
-  Perfect bij wit en rood vlees en koude gerechten
-  Cabernet Franc

Deze Loire-wijn heeft een neus van rood en zwart fruit met een florale toets. De aanzet is verleidelijk, de afdronk rond en elegant. Lekker bij wit of rood vlees en koude gerechten.

## COULEURS DU SUD PAYS D'OC IGP



-  10°
-  Perfect bij vis
-  Chardonnay

Een smeuge, delicate en complexe wijn uit de Languedoc, die verrast met zijn krachtige aroma's van wit fruit zoals perzik en peer. Perfect bij vis.

Perfect bij ons recept  
"Roze maki" op pagina 41!

## Wijnen in promotie naar ieders smaak

Ontdek tijdens het wijnfestival de wijnen in promotie in onze winkels. Nieuwsgierig? Ga voor leuke ontdekkingen in ons assortiment. Een grote vriendenkring? Profiteer van onze prijzen om een

feestje te bouwen. Fijnproever? Kies lekkere flessen die je op elk moment kan ontkurken. Een echte kenner? Verwen jezelf met heerlijke terroirwijnen.

# SAMEN tegen borstkanker

[www.think-pink.be](http://www.think-pink.be)  
think  pink

Tijdens de maand oktober is er wereldwijd aandacht voor sensibilisering rond borstkanker en het belang van screening. Daarom hebben we besloten om de 'Oktober = borstkankermaand' -campagne van Think Pink te steunen. In België wordt nog steeds 1 vrouw op 8 getroffen door borstkanker. Think Pink zet zich als nationale borstkankerorganisatie elke dag in om lotgenoten te steunen tijdens en na hun behandeling. Het doel van de organisatie? Aan de zijde staan van elke persoon die voelt dat hij of zij dit nodig heeft en hen de kans bieden op de beste zorg en behandeling, de beste informatie en de

beste opvolging. Dankzij vroegtijdige opsporing, wetenschappelijk onderzoek, nieuwe behandelingen en zorgprojecten wordt de overlevingskans voor borstkanker steeds groter. De 5-jaarsoverleving is 91,9% en een vroege opsporing maakt daarbij vaak het verschil. In de maand oktober organiseren we verschillende sensibiliseringsacties en -evenementen en geven we een sterk signaal : samen tegen borstkanker. Daarom een warme oproep aan al onze medewerkers en klanten om mee het verschil te maken.



Wil je een gift doen?  
Dat is heel gemakkelijk.  
Het enige wat je hoeft  
te doen is de QR-code  
hieronder scannen.



29/09 : Bellewaerde, 01/10 : Brussel (Atomium) - La Louvière - Spiere-Helkijn, 08/10 : Binche - Hasselt - Rixensart, 14/10 : Wingene, 15/10 : Gesves - Libramont - Erquelinnes - Florenville, 22/10 : Dour - Vorst, 28/10 : Merksem, 29/10 : Bastogne - Antwerpen

## Doe mee aan de Race for the Cure®

Wereldwijd staat de Race for the Cure® garant voor hetzelfde beeld van eenheid en solidariteit: personen die getroffen zijn door borstkanker dragen een roze T-shirt en worden omringd door hun dierbaren en sympathisanten in een wit T-shirt tijdens een loop of wandeltocht. Ook jij kunt deelnemen aan een van de nationale of lokale Races of je maakt zelf een route bij jou in de buurt. Een deelname (inclusief T-shirt) kost 18 euro per persoon.

## Organiseer een actie

Ben je een particulier, handelaar of bedrijf? Steun Think Pink door een eigen actie te organiseren. Wat dacht je van een sportevenement, een ladies night, een afterwork of een roze ontbijt? Verkoop taarten, cupcakes, kunstwerkjes... alles is mogelijk. Aarzel niet om innovatief en creatief te zijn. We houden van nieuwe ideeën! Deel je acties op je sociale media met de hashtag #oktoberborstkankermaand2023 en #samentegenborstkanker. Dankzij jouw hulp kan Think Pink lotgenoten verder ondersteunen.





Laura, klant van onze louis delhaize-winkel in Woluwe, neemt dit jaar deel aan de Trek'In Gazelles.

Trek'In Gazelles is een oriëntatieloop met ploegen van telkens 3 vrouwen. Hij duurt 6 dagen, vindt plaats in de Marokkaanse woestijn en telt 4 etappes van elk zo'n twintig kilometer. **"Het gaat om een 100% vrouwelijke en 100% ecologisch verantwoorde trekking. Bedoeling is zo weinig mogelijk kilometers te voet af te leggen door zoveel mogelijk bakens te vinden"**, vertelt Julie, organisatrice van Trek'In Gazelles. **"Deze trekking heeft een element van competitie, maar er wordt ook plastic opgeruimd in de woestijn en steun verleend aan verschillende verenigingen. De deelnemers wandelen voor een gemeenschappelijk doel (het Franse "Secours Populaire"), maar kunnen ook verenigingen steunen in hun persoonlijke naam."** Zo gaan Laura en haar team het engagement aan om elke ingezamelde euro (bovenop hun inschrijvingskosten) door te storten aan Think Pink. Een mooi initiatief van onze klant!

Zin om Laura en haar team "L.E.S.144 au Trek'In des Gazelles 2023" te steunen voor Think Pink? Je vindt meer info over het project op Facebook **Le s 144 au trek'in des gazelles 2023**

# PINK SUSHI VOOR DE GOEDE ZAAK!



## ROZE MAKI

Eenvoudig 30 min 15 min 6

- 2 kopjes sushirijst
  - 3 kopjes water
  - 2 el rijstazijn
  - 1 el suiker
  - 1 kl zout
  - 1 biet met sap
  - 1 stuk zalm zonder vel
  - 1 avocado
  - 1 komkommer
  - 1 wortel
  - Nori (zeewier)
- .....
- Voor de saus**
  - 4 el sojasaus
  - 4 el rijstazijn
  - 1 kl sesamololie
  - 5 g poedersuiker
  - 1 lente-ui, fijngesneden
  - 1 teentje look
  - Sesamzaad

1. Spoel de sushirijst af met koud water tot het water helder is. Laat goed uitlekken.
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op het pak.
3. Laat de rijst ongeveer 10 minuten rusten, tot hij licht is afgekoeld. Meng de rijstazijn, de suiker, het bietensap en het zout in een kom. Giet over de afgekoelde rijst en meng voorzichtig om hem goed te omhullen.
4. Leg een vel nori op een bamboe sushi-mat bedekt met vershoudfolie.
5. Bevochtig je handen om makkelijker met de rijst te kunnen werken. Verdeel een fijn laagje rijst over de onderste helft van het nori-vel.
6. Voeg in het midden de rijst garnituur naar keuze toe.
7. Rol de bamboe mat op om de sushi te vormen. Maak stevige rollen, zodat alles mooi bij elkaar blijft. Herhaal de stappen voor de volgende sushi.
8. Nadat je de sushi hebt gemaakt, snij je de rollen in schijfjes met een scherp mes.
9. Meng alle ingrediënten voor de saus.
10. Serveer de maki met saus. Smakelijk!



## Muffins

### MET ZESPRI™ SUNGOLD™ KIWI, YOGHURT & KOKOS

#### INGREDIËNTEN

- 130 g (patisserie)bloem
- 70 g geraspte kokos
- 60 g bruine suiker
- 8 g bakpoeder
- 1 ei
- 125 g kokosyoghurt
- 5 cl olijfolie
- 1,3 dl melk
- ½ vanillestokje
- 2 kiwi's Zespri™ SunGold™
- Kokosschilfers (naar smaak)
- Optioneel: poedersuiker

#### BENODIGDHEDEN

- muffinvormpjes en muffinpapiertjes

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven op 190°C en plaats de papieren vormpjes in de muffin vormpjes.
2. Snijd 1 kiwi in blokjes en 1 in schijfjes.
3. Klop in een kom het ei los met de suiker. Voeg de vanille, de olie, de yoghurt en de melk toe en meng alles goed door elkaar.
4. Zeef de bloem in een andere kom en voeg het bakpoeder toe aan de gezeefde bloem.
5. Voeg eerst de geraspte kokos en vervolgens het vloeibare mengsel toe aan de bloem en meng alles goed door elkaar.
6. Vul de vormpjes tot de helft met het mengsel, voeg daar 1 kl in blokjes gesneden kiwi's aan toe en dek af met meer mengsel tot aan de rand.
7. Plaats bovenop een schijfje kiwi.
8. Plaats in de oven en bak 25 min. Controleer met een tandenstoker of ze gaar zijn.
9. Haal uit de oven en laat afkoelen. Werk af met poedersuiker en een paar kokosschilfers naar smaak.

*Boordevol vitamine C  
om je weerstand  
te boosten!*

#### INSPIRATIE NODIG?

Ontdek nog meer  
recepten op  
[zespri.com](https://www.zespri.com)

**NEW**

Een heerlijke smaak  
om te delen met je familie.  
Zoals die van op weg te zijn  
naar een duurzamere wereld.



Daar zit niets dan goeds in.

chocolaterie  
**Galler**  
indépendante

# Wijn voor iedereen.

VEEL VRIENDEN?  
PRIJZEN DIE UITNODIGEN  
TOT FEESTVIJREN.

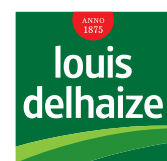
ZOEK JE IETS NIEUWS?  
GA OP ONTDEKINGSTOCHT  
IN ONS ASSORTIMENT.



EEN FIJNPROEVER?  
PRACHTIGE WIJNEN  
OM TE ONTKURKEN  
OP ELK MOMENT.

**MEER DAN 20 WIJNEN IN PROMO**

Van woensdag 13 september t.e.m. dinsdag 10 oktober.



*Ons vakmanschap drink je met verstand.*