

**bel**Foodservice®



# Kaas, het ideale maatje van gezonde senioren



De plaats en het belang van kaas in de grootkeuken  
voor senioren

# Lang maar ook gezond leven...

Naarmate we ouder worden evolueren onze voedingsbehoeften en in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, worden ze niet beperkter. Ons lichaam neemt voedingsstoffen met de leeftijd minder goed op. Daarom is het belangrijk om voldoende te eten en vooral om voldoende calcium en eiwitten te consumeren, die onmisbaar zijn voor gezonde botten en spieren. Kaas is zonder enige twijfel het ideale hulpmiddel om die doelstellingen te bereiken.

## > Belgische senioren krijgen te weinig calcium binnen

- Slechts 3,4 % van de vrouwen ouder dan 60 jaar haalt de aanbeveling van 1200 mg\*.
- Slechts 7 % van de mannen ouder dan 60 jaar consumeert voldoende calcium\*.

## > Zuivelproducten bij elke maaltijd

Om te voldoen aan hun specifieke behoeften, moeten senioren absoluut minstens drie zuivelproducten per dag consumeren. Variëren is daarbij de boodschap.

## > Energiek blijven? Kies voor kaas!

Kaas biedt senioren een uitstekende prijs-kwaliteitverhouding dankzij een voedingsprofiel dat de volgende kwaliteiten bezit:

- **Rijk aan eiwitten van goede kwaliteit:** goed om de spieren te beschermen.
- **Rijk aan calcium:** goed om het botverlies af te remmen.
- **Bron van vitaminen:** vitamine A, nuttig voor het zicht en de immuniteit, en vitamine D, onmisbaar voor de assimilatie en fixatie van calcium.

## > Het moet plezant blijven!

Vaak hebben we minder eetlust naarmate we ouder worden. Dat kan te wijten zijn aan verschillende factoren, zoals tandproblemen en medicatie. Dit is een gevaarlijk fenomeen, want het tast onze voedingsstatus aan, en dus ook onze gezondheidstoestand in het algemeen. Zo merken we heel vaak dat vlees bij oudere mensen minder in de smaak valt, wat leidt tot een lagere eiwitname.

Dankzij de smeuïgheid, de goede eetbaarheid en het bijzonder gevarieerde smakenpalet vormt kaas zowel aan tafel als in de keuken een zeer geliefde eiwitbron voor senioren, ook voor senioren die problemen ondervinden bij het kauwen.



## Eerst en vooral kaas

In België is de voornaamste bron van calcium kaas (27 %), gevolgd door melk (14 %)\*.



## Wist u dat?

In België lijden 15 % van de vrouwen en 3 % van de mannen van 65 jaar of ouder aan osteoporose\*. Typisch voor die aandoening zijn de broze botten, die bij de minste verwonding of zelfs spontaan kunnen breken. Een calciumrijke voeding is één van de pijlers in de preventie van deze ziekte.

## > Kaas: volop genieten

Dankzij het uitgebreide assortiment kazen in individuele porties van Bel Foodservice kunt u kiezen uit heel wat onweerstaanbare kaassoorten.

Ook de meest veeleisende proever komt aan zijn trekken, want kaas bestaat in alle mogelijke vormen en texturen. Breng variatie in uw gerechten, buffetten en boterhammen met de individuele porties kaas en breng zo voldoende evenwicht in uw voeding dankzij het calcium in de kaas.

- De vierkante portie **Maredsous**<sup>®</sup> dubbelroom: heerlijk smeuïg en met de authentieke **Maredsous**<sup>®</sup>-smaak in een portie boordevol melk en calcium.
- Het **Maredsous**<sup>®</sup> mini-kuijpie met ham: met echte stukjes ham voor een unieke smaak.
- De portie geperste **Maredsous**<sup>®</sup>: een stuk kaas met een zachte smaak en een hoog calciumgehalte.
- De portie **La Vache qui rit**<sup>®</sup> smeerkaas natuur: rijk aan calcium, met een zachte smaak en een smeuïge textuur.
- De portie **Boursin**<sup>®</sup> verse kaas natuur: met de unieke **Boursin**<sup>®</sup>-textuur en een heerlijke natuursmaak.
- De portie "fouetté" **Chanteneige**<sup>®</sup>: met een lichte, romige textuur en een frisse, lichtgezouten smaak.

## > Waardevolle ingrediënten in de keuken

Met de kwaliteitskazen van Bel Foodservice krijgen al uw warme en koude gerechten net dat tikje extra:

- De terrine **Maredsous**<sup>®</sup> Smeerkaas Hamsmaak: met een heerlijke hamsmaak en de smeuïgheid van **Maredsous**<sup>®</sup>.
- De terrine **Maredsous**<sup>®</sup> Verse Kaas Natuur: met een frisse, romige en smeuïge smaak, ideaal voor hartige én zoete bereidingen.
- De terrine **La Vache qui rit**<sup>®</sup>: een smeerkaas boordevol calcium, vitamine A en vitamine B2, inmiddels ook bekend om zijn bindende effect in gerechten.
- De **Leerdammer**<sup>®</sup> Sneetjes Boterham in een dubbel schaalte: voor gegratineerde gerechten met de unieke smaak van **Leerdammer**<sup>®</sup>.
- De terrine **Boursin**<sup>®</sup> Cuisine Look & Fijne Kruiden: de bekende romige en verse kaas met de onweerstaanbare smaak van look en fijne kruiden.

## TIPS

### > Kaas in tal van heerlijke gerechten

Voor senioren die weinig eten, is het sterk aanbevolen om gerechten te verrijken met eiwitten en calcium. Enkele tips:

- Voeg **Boursin**<sup>®</sup> Cuisine of **Maredsous**<sup>®</sup> Verse Kaas toe aan uw soep.
- Maak uw puree romiger met wat **Maredsous**<sup>®</sup> Smeerkaas of **La Vache qui rit**<sup>®</sup>.
- Schik een paar sneetjes **Maredsous**<sup>®</sup> of **Leerdammer**<sup>®</sup> op uw gegratineerde gerechten.
- Maak eens een gemengde salade met kaas (tomaat + **Maredsous**<sup>®</sup>, witlof-wortel + **Leerdammer**<sup>®</sup> enz.).
- Breng uw vinaigrette op smaak met **Maredsous**<sup>®</sup> Verse Kaas, **Boursin**<sup>®</sup> Cuisine Look & Fijne Kruiden.

## Wist u dat?

- Een portie **La Vache qui rit**<sup>®</sup> (17,5 g) bevat evenveel calcium als een potje yoghurt (125 g).
- Een portie **Maredsous**<sup>®</sup> (30 g) bevat evenveel eiwitten en calcium als een kop volle melk (150 ml).



## Broccolisoep met La Vache qui rit®

### Ingrediënten voor 20 personen

- 500 g La Vache qui rit®
- 3 kg broccoli
- 2 l kip- of groentebouillon
- 2 grote uien
- 1 eetlepel olijfolie
- zout, peper, tijm, laurier en peterselie

### Bereiding

- Bak de fijngehakte uien aan in de olijfolie.
- Stoom de broccoli gaar.
- Laat de La Vache qui rit® smelten in de bouillon.
- Bak de gare broccoli even aan met de uien.
- Giet de bouillon over de broccoli, mix het geheel en laat de soep inkoken op een zacht vuurtje. Breng vervolgens op smaak.
- Dien op met knapperige croutons.

### Tip

Ter afwisseling kunt u de broccoli vervangen door courgettes, die bovendien caloriearm zijn.

La Vache qui rit®  
1kg



## Kip met doperwtjes en risotto met Maredsous® Verse Kaas Natuur

### Ingrediënten voor 50 personen

- 1,25 kg Maredsous® Verse Kaas Natuur
- 5 kg kipfilet
- 10 fijngehakte sjalotten
- 2 kg doperwtjes
- 0,6 l gevogeltebouillon
- 150 g boter
- 3 kg rijst
- 1 dl olie
- zout, peper, safran

### Bereiding

- Kook de doperwtjes "à l'anglaise" of in de stoomoven. Laat afkoelen en uitlekken. Zet opzij op een koele plaats.
- Snijd de kip in reepjes. Braad ze 3 min. aan in 150 g boter en 1 dl olie. Voeg daarna de fijngehakte sjalot toe en laat 5 min. garen.
- Meng de Maredsous® Verse Kaas Natuur met 0,6 l warme gevogeltebouillon en de safran. Laat 2 min. indikken op een zacht vuurtje.
- Meng de saus en de doperwtjes met de kip. Breng op smaak.
- Dien de rijst op met de kip.

### Tip

U kunt de kip ook vervangen door kalkoenlapjes.

Maredsous® Verse  
Kaas Natuur 1,25 kg



Voor nog meer heerlijke recepten en productinformatie, surf naar [www.belfoodservice.be](http://www.belfoodservice.be)

N.V. BEL BELGIUM S.A.

Rue du Panier Vert 70 • 1400 Nivelles • Tel : 067 89 57 00 • Fax : 067 89 57 59 • Email: [foodservice@groupe-bel.com](mailto:foodservice@groupe-bel.com)

