



## Spaghettisalade met mozzarella en kappertjes

hoofdgerecht • 10 min. • 4 pers.



**350 g volkoren spaghetti**

**1 emmer snacktomaatjes circus (500 g)**

**220 g Goldsteig mozzarella light**

**1 zak rucola (125 g)**

**2 el kappertjes**

**Uit de keukenkast:**

**3 el olijfolie**

en meng met de rucola, kappertjes en olie. **3** Schep er de pasta door, breng op smaak en serveer direct.

**voedingswaarde p.p.**

458 kcal, vet 12 g, waarvan verzadigd 4 g, koolhydraten 65 g, waarvan suikers 8 g, vezels 9 g, eiwit 18 g, zout 0,6 g, groente 156 g

**1** Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. **2** Snijd intussen de tomaatjes in vieren en de mozzarella in kleine blokjes

**Tip:** lekker met Parmezaanse kaas. Het gerecht is dan niet meer vegetarisch.



**VEGA EN  
VOLKOREN OP  
Z'N ITALIAANS**



## Teriyakinoodles met paddenstoelen

hoofdgerecht • 10 min. • 4 pers.



**1 pak woknoodles (248 g)**

**2 schalen 100% plantaardig  
kruimgehakt (à 175 g)**

**1 zak roerbakmix met  
champignon (600 g)**

**50 ml woksaus teriyaki  
(flesje 200 ml)**

**50 g ongezouten  
cashewnoten**

olie in een wok en bak het kruimgehakt 2 min. Voeg de groente toe en wok 4 min. mee. **3** Voeg de teriyakisaus en de noodles toe en wok nog 1 min. **4** Hak intussen de cashewnoten grof, verdeel de noodles over 4 borden en bestrooi met de noten.

**Uit de keukenkast:**

**2 el zonnebloemolie**

**voedingswaarde p.p.**

555 kcal, vet 25 g, waarvan verzadigd 8 g, koolhydraten 51 g, waarvan suikers 11 g, vezels 7 g, eiwit 28 g, zout 2 g, groente 150 g

**1** Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. **2** Verhit de



**NOODLES IN  
NO TIME**



# GESPOT

**REDACTIE  
FAVORIET**



## RAMEN

Een goede bodem voor een avond overwerken: ramen soep van de toko. En nu we hebben ontdekt dat je die heel makkelijk zelf maakt met deze kant-en-klare bouillon voor ramen, kunnen onze gezinnen ook een keer meegenieten. Zij blij, wij blij, iedereen blij.

**Itsu chicken ramen**

500 ml **2,99**

(Verkrijgbaar via

**Jumbo.com**)



Onze favoriete foodtrends en producten van dit moment: lees en proef mee!

## Feeling blue

EEN BLAUWE SMOOTHIEBOWL VIND JE VANAF NU NIET ALLEEN OP INSTA, MAAR OOK IN JE EIGEN KEUKEN. MET DE MIX VAN WHOLEY MAAK JE 'M NAMELIJK EENVOUDIG ZELF. HET KLEURTJE KOMT VAN BLAUWE SPIRULINA, EEN ALGENSOORT MET EEN NEUTRALE SMAAK. JE DOET DE MIX VAN FRUIT EN SPIRULINA IN DE BLENDER, WATER ERBIJ, EVEN MIXEN EN – TADA – DAAR IS JE SMURFENBOWL.

**Wholey ocean smoothie bowl**  
250 g **3,49** (uit het vriesvak)



## 5x LEKKER RELAXEN

Toe aan een avondje bankhangen? Deze foodfilmklassiekers zijn te fijn.

- The hundred food journey
- Chocolat
- Chef
- Babette's feast
- Eden



## LUISTERTIP: HET LAATSTE AVONDMAAL

Vanuit zijn keuken kookt Samuel Levie met culinaire vrienden hun favoriete gerechten. En omdat koken en kletsen een gouden combi is, komen we erachter waarom Thérèse Boer nooit voor Jonnie kookt en ontdekken we dat culinair recensent Hiske Versprille eieren kookt in een waterkoker. Je vindt *Het laatste avondmaal* in je favoriete podcastapp.

# “ZO’N LEUKE ACTIE: IK WAS ER STIL VAN”

Een kapot potje slagroom bij een bestelling boodschappen strooide roet in het eten van Bianca Maes. Gelukkig waren daar twee zeer behulpzame bezorgers.

“Ik bestel mijn boodschappen wekelijks via [Jumbo.com](https://www.jumbo.com). Wel zo handig met vier altijd hongerige kinderen thuis. Toen de boodschappen overhandigd werden, zagen we dat in een van de tassen een potje slagroom was ontploft, waardoor die boodschappen vies en vettig waren. En ik wilde juist ‘s avonds aan de slag met een verjaardagstaart. De tas lekte ook nog, waardoor de room door de hele gang lag. Tijdens het schoonmaken ontsnapte mijn chihuahua. Een van de twee bezorgers rende over straat om hem te vangen. Het leek wel een circus!”

## Ding dong, de bel

“Helaas kreeg ik niet alle boodschappen schoon. Dus een deel van de bestelling moest mee terug. De bezorgers waren supervriendelijk en gaven me een tegoedbon. Ik was tevreden en wenste het duo nog een fijne dag. Ik ging verder met het opruimen van de overige boodschappen en had me erop voorbereid om de rest

te gaan halen bij Jumbo Heerlen Maanplein. Toen ging de deurbel. De bezorgers waren terug, mét mijn overige boodschappen. Die hadden ze al gehaald. En dat was niet alles – er zat ook een doos chocolade bij. Ik vond dat zo netjes en leuk. Ik was er stil van en dát ben ik niet vaak! Echt een superactie van deze jongens.”



## Reactie Haytam Elasri, bezorger Jumbo

“Bianca zou alsnog naar de winkel moeten en dat vonden we toch wel vervelend. Samen met mijn collega besloot ik haar te verrassen. We zijn de boodschappen opnieuw gaan halen bij ons in de winkel. Met een doosje chocolade erbij. Toen we bij Bianca aanbelden was ze helemaal blij en verrast. Missie geslaagd! Voor ons is het heel normaal om zo iets te doen. Klanten zijn altijd blij en dankbaar met die service. Fijn om zo iemands dag te kunnen maken.”

**“EEN VAN DE  
BEZORGERS RENDE  
OVER STRAAT OM  
MIJN HOND TE  
VANGEN”**





# EEN STAPJE *extra*

Wij zijn pas tevreden als jij tevreden bent. Daarom zijn we altijd bezig met vernieuwingen.

## DAG VOEDSELVERSPILLING

Doe je samen met Jumbo mee aan de Verspillingsvrije Week van 7 t/m 13 september? We geven vast een paar handige tips om je op weg te helpen:



### TIP 1 - MAAKEEN WEEKMENU.

Een goede voorbereiding is het halve werk. Check voor het boodschappen doen je voorraad, bedenk wat je gaat eten en maak een boodschappenlijstje. Zo koop je slim in en voorkom je dat je producten moet weggooien.



### TIP 2 - VRIES IN!

Vries restjes en eten dat bijna over de datum is in. Dan kun je het veel langer bewaren. Ook yoghurt, kwark, geraspte kaas, wraps en kruiden kun je invriezen. Hoelang? Staat op de gratis vriezersticker van het Voedingscentrum. Te bestellen via [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)



### TIP 3 - KOOK MET JE LEFTOVERS.

Overrijp fruit? Maak er een smoothie van. Brood over? Kun je nog prima gebruiken voor lekkere wentelteefjes, tosti's of croutons. Probeer ook eens de receptenvinder van Smulweb. Vul je ingrediënten in en er komt een geschikt recept uitrollen.



## HALLO BELGIË!

Ook onze zuiderburen maken steeds meer kennis met de beste service, het buitengewoon groot assortiment én de altijd lage prijzen van Jumbo. Deze zomer openen we Jumbo winkels in Zonhoven, Zedelgem en Heusden-Zolder. Eind dit jaar komen er nog negen nieuwe winkels bij in onder meer Antwerpen en het West-Vlaamse Lauwe. Naar verwachting zijn er aan het einde van het jaar 20 winkels in België. Hallo Jumbo!

Bij het samenstellen van de recepten voor het Hallo Jumbo magazine houden we er altijd rekening mee dat je zo min mogelijk overhoudt. Kijk bijvoorbeeld eens op p.15 voor supersnelle recepten met maar 5 ingrediënten. En kijk op [Jumbo.com/verspillingsvrijeweek](http://Jumbo.com/verspillingsvrijeweek) voor meer recepten en handige tips.

## WIELERFANATEN OPGELET!

Met het platform Ready2Race van Team Jumbo-Visma kun je nu deelnemen aan wielervedstrijden op je eigen niveau. Bezoek [ready2race.teamjumbovisma.nl](http://ready2race.teamjumbovisma.nl) en zie welke wedstrijden er bij jou in de buurt zijn.





## ONZE VROLIJKE HERBRUIKBARE TASJES VAN GERECYCLEDE PETFLESSEN

ZIJN ER NU IN TWEE NIEUWE PRINTS

Zo krijgt plastic afval een nieuw leven!  
Je hebt er al eentje voor 1,49 euro per stuk.



## SAMEN MET BOEREN EN TELERS

Wij zijn trots op de producten waar onze Nederlandse boeren en telers voor zorgen. Daarom hebben we fruittelers, melkveehouders, varkenshouders, pluimveeouders en groentetelers uitgenodigd om samen ideeën uit te wisselen over het toekomstbestendiger maken van de voedselketen. De aanwezige partijen uit de keten van Jumbo willen samen aan een situatie werken waarin innovatie en verdere verduurzaming de norm is en waarin het mogelijk blijft een gezonde boterham te verdienen. Tijdens deze sessies zijn de kansen en uitdagingen in kaart gebracht. De vervolgstap? Plannen voor onder andere nieuwe en onderscheidende producten.

## WIJN VOOR EEN BETERE WERELD

Nu verkrijgbaar: de 2Blossom wijnen. Per fles gaat 0,50 euro naar de 2BLOSSOMFoundation, die werkt aan veilige naschoolse opvang in Zuid-Afrika.

**2Blossom sauvignon blanc verdello** of **shiraz cabernet sauvignon** 750 ml **5,99**



\*De consumenten voorlichtingsorganisatie Milieu Centraal beoordeelt On the way to PlanetProof als 'topkeurmerk' voor voeding.



## On the way to PlanetProof week

Van maandag 13 t/m zondag 19 september vindt de allereerste On the way to PlanetProof-week plaats. Producten die zijn gecertificeerd met dit keurmerk zijn beter voor natuur én klimaat én dier. Dit topkeurmerk\* helpt je om in de winkel een duurzamere keuze te maken. Bij Jumbo zijn niet alleen Nederlandse groente en fruit gecertificeerd, ook een groot deel van onze zuivel draagt het blauwe logo. Het keurmerk bewijst ('proof') dat een product duurzamer geproduceerd is met extra aandacht voor koe, natuur en klimaat. Zo zorgen de boeren ervoor dat de koeien minimaal 120 dagen per jaar 6 uur in de wei staan, dat de koeien in de stal een eigen ligplaats hebben en er koeborstels aanwezig zijn. Ook stimuleren boeren de biodiversiteit, bijvoorbeeld door kruiden in hun weiland te laten groeien en minder gewasbeschermingsmiddelen te gebruiken.