

INHOUD



LEKKER ZELF DOEN
Waarom zelf iets maken terwijl je het ook zo kunt kopen? Nou, om even met iets totaal anders bezig te zijn, uit de waan van de dag, voor dat voldane gevoel. En dat is juist zo lekker wanneer het een herfstige dag is en je warm binnen zit.

Volg ons ook via:



Ga met de camera van je mobiele telefoon over dit icoon. Je krijgt een pop-up om een url te openen. Doe je dit, dan ga je vanzelf naar de bijbehorende informatie op Jumbo.com



10

Seizoen

De herfst is hier. Tijd voor stamppot, stoof en soep. Met heerlijke seizoensproducten van Nederlandse bodem.



20

Maak 't najaar

Koken en bakken maar. De lekkerste najaarsproducten maak je (deels) zelf.



30

Portretten

Ton, Bart, Inge en Joost ontwikkelen een heleboel lekkers voor La Place, Jumbo en de Foodmarkten.



“Toen ging-ie op z'n knieën en Roos zei gelukkig ‘ja!’”

Naomi verrast haar vrienden met een verlovingsetentje.
p.45



46

Hoe dan? Zo dus!

Paddenstoelen horen bij de herfst. En deze fijne smaakmakers worden met liefde geteeld.



66

Eenpanslasagne

Rollen maar! Vandaag maken we lasagnerolletjes en die stoppen we allemaal in één pan. Even de oven in, dat is alles.

INHOUD

Eten en drinken

- 20 **Herfst** maak 't najaar
- 29 **Gespot**
- 52 **Eten met** studenten Lot, Sophie, Kim en Maartje
- 59 **Coverrecept**
- 66 **Eén pan** panlasagne-rolletjes
- 70 **Lekker makkelijk** Jumbo oven & gemak
- 74 **7x appel**
- 87 **Simpel**
- 96 **Wat eten we?**
- 104 **Foodswap** alternatief broodje pulled chicken
- 112 **Drank** bockbier
- 126 **Toetje** kokos trifle
- 129 **Receptenindex**

Mensen

- 30 **Portretten** chefs van Jumbo Foodcollege
- 45 **Ik kook**
- 63 **Vertel**
- 64 **Held** schaatser Thomas Krol
- 95 **Hallo David**
- 111 **Column Milou**

In de winkel

- 10 **Seizoen**
- 17 **Weetjes**
- 36 **Boodschappen** specerijen
- 39 **Winkeltoppers**
- 46 **Hoe dan? Zo dus!** paddenstoelen
- 60 **Jumbo & Danerolles**
- 72 **Jumbo & Coca-Cola**
- 83 **Jumbo's nieuwe**
- 92 **100 jaar** prijzen en producten
- 106 **Waar dan? Hier dus!** wijn
- 117 **Goed nieuws**
- 118 **Schoon** bakplaat
- 120 **Jumbo & Bonduelle**
- 122 **Planten** PLUK-assortiment
- 130 **Service & puzzel**



Eten met

Voor studenten Lot, Sophie, Kim en Maartje is koken (onverwacht) een hobby geworden. "Ons budgetrecept: bloemkooltaco's."

"Toen ik de wereldbeker won wist ik: als ik alles goed doe, kan ik iedereen verslaan."

Schaatser Thomas Krol leerde vertrouwen te hebben in zichzelf.
p.64



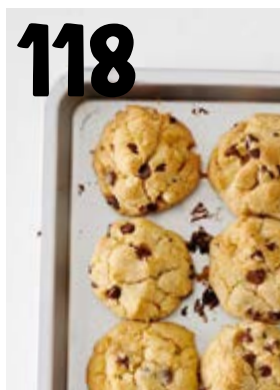
7x appel

Op rozijnenbrood, bij de karbonade of gewoon als moes. Een lekker gerecht met appel is appeltje-eitje.



Bockbier

Krachtig, robijnrood en met een stevige schuimkraag. Hoera! We kunnen weer aan het bockbier.



Schoon

Een schone bakplaat is een must in de keuken. Met dit stappenplan krijg je hem spic en span. Kun je daarna weer aan de bak.



Kokos trifle

Met één glaasje en 5 minuten van je tijd staat dit lekkere toetje al op tafel.

IN DE SUPERMARKT KAN JE ZOMAAR WAT LEUKS OVERKOMEN.

“Voor het 60-jarige huwelijk van mijn ouders hadden we een mooie bos rozen besteld bij Jumbo Beneden-Leeuwen. Dat doen we wel vaker bij bijzondere gelegenheden. Mijn vader Miel van 84 en moeder Annie van 81 doen wekelijks boodschappen hier, vandaar. Toen mijn zus de rozen ging ophalen, stond er echter nóg een prachtig boeket met een waardebon van 60 euro klaar. Als extra cadeau, passend bij het jubileum van mijn ouders. Ze waren helemaal ontroerd door dit lieve gebaar en konden het bijna niet geloven. Mijn ouders zijn bekende gezichten in de winkel, dat blijkt wel. Het was een dag met een gouden randje.”

Nathalie Weijers (51), klant Jumbo Beneden-Leeuwen Nijverheidsstraat



Ook wat leuk te delen? Neem contact op met onze klantenservice. De gegevens vind je op [Jumbo.com/service](https://www.jumbo.com/service)

Thomas Krol

“IK GELOOFDE NIET DAT IK DE BESTE KON ZIJN”

Langebaanschaatser Thomas Krol houdt van chips, ice tea green en een serieavondje op z'n tijd. Maar ook van hard trainen, nog harder schaatsen én vliegen. “Die beker winnen in een vol stadion bracht zelfvertrouwen.”

Waar komt je passie voor vliegen vandaan?

“Daarvoor gaan we terug in de tijd, toen ik nog bij mijn ouders in Deventer woonde. Heel af en toe gingen we een dagje naar het strand en om daar te komen reden we langs Schiphol. Toen ontdekte kleine Thomas vliegtuigen. Elke keer als we langs het vliegveld reden moest en zouden we stoppen om vliegtuigen te spotten. Inmiddels heb ik mijn opleiding Aviation Studies afgerond. Na mijn schaatscarrière wil ik ook een opleiding tot piloot volgen.”

Een duivels dilemma: schaatsen of vliegen?

“Dan ga ik voor schaatsen. Natuurlijk maak ik graag vliegreuen op mijn flight simulator – ik hou bijvoorbeeld van uitdagende landingen – maar ik heb nu zoveel plezier in het schaatsen en het gaat zo goed. Het is gewoon zonde om te stoppen.”

Wat is je mooiste overwinning?

“Ik ben supertrots op al mijn titels. Een wereldtitel is voor altijd speciaal. Maar de allermooiste overwinning is toch de wereldbeker in Thialf in 2018. Het was de eerste keer dat ik iets won. Ik was tot dat punt nooit de beste en geloofde

ook niet dat ik het kon. Maar alles viel op zijn plek die dag. Toen wist ik: als ik alles goed doe, kan ik iedereen verslaan. Die beker winnen in een vol stadion bracht zelfvertrouwen. Ik was net overgestapt naar Team Jumbo-Visma.”

Wat brengt Team Jumbo-Visma je nog meer?

“Ik kwam uit een ploeg met hele goede collega's, een soort vriendengroep. Daardoor gun je elkaar net iets te veel. Bij Team Jumbo-Visma kan het er juist hard aan toe gaan met de competitiedrang. Ik leerde om een grote mond op te zetten, om ook eens voor mezelf te gaan. Toeval of niet, dat jaar won ik dus wel. Bij mijn oude ploeg bemoeide ik me vaak met het trainingsschema (ik ben een controlfreak), maar bij Jumbo-Visma dacht ik: ik ga achteroverleunen en doen wat me gezegd wordt. Dat werkt.”

Welke doelen wil je nog behalen?

“Dat is een inkopper. Natuurlijk wil ik naar de Spelen van 2022 en daar goud winnen op zowel de 1.000 als de 1.500 meter.”

Snelle ronde

Ik ga nooit de deur uit zonder...
Mijn telefoon, daar ben ik verslaafd aan.

Mijn guilty pleasure is...

Onderuitgezakt op de bank zitten met chips, ice tea green en een serietje.

Ritueel voor de wedstrijd...

De dag zelf heb ik op de minuut uitgeteld wat ik ga doen.

De leukste persoon ter wereld vind ik...

Mijn vriendin. Maar ook mijn beste maat Kai Verbij. We hebben samen zoveel beleefd.

Je kunt me wakker maken voor...

Het beklimmen van een Alpen col op de fiets.





JUMBO SPONSORT

**SAMEN WINNEN,
GEZOND ETEN, MEER
BEWEGEN. DAT VINDEN
WE BELANGRIJK BIJ
JUMBO. DAAROM
SPONSOREN WE
SPORTTALENT.**

Thomas Krol (29). De Heerenvener maakt sinds 2018 deel uit van Team Jumbo-Visma. Hij won de wereldbeker op 1.000 meter in 2020 en op de 1.500 meter in 2021. Ook werd hij wereldkampioen 1.500 meter in 2021.

**KIP OP ZIJN ITALIAANS.
DRAAI JIJ JE HAND
NIET VOOR OM**



**Jumbo oven & gemak
kipfilet Italiaanse stijl
400 g 5,99**

ZO GEPIEPT

Een oven en een druk op de knop, meer heb je niet nodig voor deze vis- en vleesgerechten.



Kip met satésaus blijft een favoriet. **Jumbo oven & gemak kipdijfilet saté 2 pers.** 400 g **4,49**

Deze zalige zalmfilets zijn vliegensvlug klaar. Lekker makkelijk. **Jumbo oven & gemak zalm teriyaki 2 pers.** 365 g **6,99**

Dit varkentje was - eh - bak je wel even. **Jumbo oven & gemak varkenshaas champignonsaus 2 pers.** ca. 390 g **4,88**

Nodig voor deze maaltijd: een oven en een halfuurtje. **Jumbo oven & gemak varkenshaas spek pepersaus 2 pers.** ca. 400 g **5,60**

Even omkiepen op de bakplaat en dan de oven in. **Jumbo oven & gemak kip met Provençaalse kruiden 3-4 pers.** ca. 1600 g **9,99**

FLESSEN IN DE SPOTLIGHTS

Deze flessen verdienen het volle licht. Ze zijn namelijk gemaakt van 100% gerecycled plastic.

Bij Coca-Cola staat duurzaamheid hoog op de agenda. Vanaf oktober 2020 waren alle kleine flesjes al van 100% gerecycled plastic en nu zijn ook alle grote flessen over.* “Van Fanta tot Fuze Tea, groot en klein, al onze flessen zijn van gerecycled materiaal. Ze worden helemaal gemaakt van plastic afkomstig van eerder gebruikte en ingezamelde (frisdrank)flessen”, vertelt Eva Amsterdam, duurzaamheidsmanager bij Coca-Cola European Partners.

Recycleproces

Het fijne aan dit recycleproces is dat je geen fossiele grondstoffen nodig hebt voor het plastic. Eva: “En de CO₂-uitstoot ligt 40% lager dan bij een flesje van volledig nieuw plastic. Zo besparen we in Nederland 10.000 ton nieuw plastic per jaar.” Eva vult aan: “Doordat we in Nederland het statiegeldsysteem hebben en Nederlanders hier trouw aan zijn, krijgen we schoon en hoogwaardig plastic terug. Producenten en supermarkten zoals Jumbo hebben hard gewerkt aan een consument-

vriendelijke opzet van het nieuwe statiegeldsysteem. En nu er statiegeld op kleine flesjes zit, hebben we straks nog veel meer materiaal in een schone stroom dat we kunnen recyclen. Momenteel zamelen we in Nederland 70% van de kleine plastic flessen en 90-95% van de grote exemplaren in. Op de etiketten van onze flessen is de tekst ‘recycle me again’ te lezen en op de doppen staat ‘please recycle’. Zo hopen we de bewustwording te creëren dat lege verpakkingen ook waardevol zijn.”

Klimaatneutraal

De komende tijd werkt Coca-Cola hard om hun duurzaamheidsdoelen te halen. Eva: “Zo streven we ernaar onze Nederlandse fabriek binnen twee jaar CO₂-neutraal te krijgen. Dat doen we bijvoorbeeld door met lokale zon- en windenergie te werken, de stoomboilers te vervangen door elektrische boilers en de heftrucks te vervangen door elektrische exemplaren. Dit is een belangrijke stap omdat we in 2040 een klimaatneutraal bedrijf willen zijn.”

*m.u.v. het etiket en de dop.



RECYCLE ME
100% recyclable plastic

FANTA
Exotic
1.5Le
RECYCLE ME
100% recyclable plastic

le
RECYCLE ME
100% recyclable plastic

RECYCLE ME
100% recyclable plastic

CHAUDFONTA
60
RECYCLE M
100% recyclable plastic

tea
RECYCLE ME AGAIN
100% recyclable plastic
fuze
infused iced tea
black tea
peach
hibiscus

SIMPEL VAN JUMBO & BEEMSTER

Mexicaans comfortfood met een Hollandse twist. Deze quesadilla's met oude kaas, zuurkool en appel zijn een blijvertje.



Herfstige quesadilla's met Beemsterkaas en zuurkool

lunchgerecht • 15 min. • 4 pers.

- 4 plakken Beemster oud 30+ (pakje à 150 g)**
- ½ pak zuurkool naturel (à 520 g)**
- 1 friszoete appel**
- 1 tl karwijzaad**
- 4 tortillawraps (pak à 8 stuks)**
- 2 el grove mosterd**
- 1 zak biologische rucola (40 g)**

- 1** Doe de zuurkool in een vergiet en druk er met een lepel (of knijp er) zo veel mogelijk vocht uit. Boen de appel schoon en rasp grof. Meng de zuurkool met de appel en het karwijzaad. Snijd de plakken kaas in repen.
- 2** Besmeer de wraps met de mosterd en beleg 2 wraps met de helft van de kaas. Verdeel er het zuurkoolmengsel over en beleg met de rest van de kaas. Dek af met de rest van de wraps met de mosterdkant naar onderen.
- 3** Verhit 2 grote koekenpannen op middelhoog vuur zonder olie of boter en leg in elke pan een quesadilla. Bak ca. 2-3 min. per kant tot de kaas is gesmolten.
- 4** Snijd de quesadilla's in punten en serveer met de rucola.

voedingswaarde p.p. 240 kcal, vet 8 g, waarvan verzadigd 4 g, koolhydraten 27 g, waarvan suikers 5 g, vezels 4 g, eiwit 13 g, zout 2,3 g, groente 73 g



Beemster oud 30+ plakken 150 g 2,69

SIMPEL VAN JUMBO & BONDUELLE

Snel en makkelijk, houden we van. Probeer deze lekkere wokmaaltijd met sperziebonen uit de diepvries en satésaus eens.



Gewokte sperzieboontjes met champignons en kokos-pindasaus

hoofdgerecht • 15 min. • 4 pers.

1 zak Bonduelle Franse sperzieboontjes zeer fijn (400 g, diepvries)
300 g witte rijst

4 eieren
2 uien

1 bak champignons (250 g)
4 el zonnebloemolie

100 g pindakaas naturel (pot à 600 g)
1 pakje romige kokosmelk (200 ml)
2 el ketjap manis
2 tl sambal oelek

1 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. 2 Kook de eieren in 7 min. hard. Spoel ze koud. Snipper intussen de ui en halveer de champignons. Verhit de olie in een wok. Fruit de ui 1 min. op middelhoog vuur. Voeg de sperzieboontjes en de champignons toe en roerbak 8-10 min. 3 Verwarm intussen in een steelpannetje de pindakaas met de kokosmelk. Roer de saus glad met een garde en breng op smaak met de ketjap en sambal. 4 Pel de eieren en halveer ze. Verdeel de rijst over 4 borden. Verdeel er de groenten en de kokos-pindasaus over. Leg op elk bord 2 halve eieren.

voedingswaarde p.p. 743 kcal, vet 37 g, waarvan verzadigd 14 g, koolhydraten 75 g, waarvan suikers 11 g, vezels 9 g, eiwit 23 g, zout 1,6 g, groente 163 g

Tip: bestrooi met seroendeng of gebakken uitjes.



Bonduelle Franse sperzieboontjes zeer fijn
400 g 1,69

SIMPEL VAN JUMBO & LEE KUM KEE

We hebben altijd zin in hoisin. In de sticky rolletjes én als dip smaakt deze zoetpittige saus bijzonder goed.



Sticky roti-rolletjes met hoisin en kokos

hoofdgerecht • 25 min. • 4 pers.

- 4 el Lee Kum Kee hoisinsaus (potje à 210 g)**
- 1 ui**
- 2 el zonnebloemolie**
- 1 schaal mager rundergehakt (ca. 350 g)**
- 1 pakje Mae Ploy kokosmelk (250 ml)**
- 1 bakje koriander (15 g)**
- 1 zakje juliennewortel (150 g)**
- 1 zak biologische gesneden rodekool (300 g)**
- 1 pakje Rosita's rotivellen (4 stuks)**
- 1 limoen**

1 Snipper de ui. Verhit de olie in een wok en bak het gehakt rul. Voeg de ui toe. **2** Voeg de helft van de kokosmelk toe en laat op hoog vuur bijna helemaal verdampen. **3** Voeg 3 el hoisinsaus toe en bak nog ca 1 min. tot het gehakt sticky is. **4** Hak de koriander grof. Haal de wok van het vuur en roer er de wortel, kool en koriander door. **5** Verwarm de rotivellen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel het gehaktmengsel over het midden van de rotivellen en rol zo strak mogelijk op. **6** Snijd elke rol in 6 stukjes. Kook de rest van de kokosmelk met de rest van de hoisinsaus in ca. 3 min. op hoog vuur tot de helft in en serveer als dip. Snijd de limoen in partjes en serveer bij de rolletjes.

voedingswaarde p.p. 603 kcal, vet 33 g, waarvan verzadigd 17 g, koolhydraten 49 g, waarvan suikers 15 g, vezels 7 g, eiwit 24 g, zout 1,9 g, groente 138 g



Lee Kum Kee
hoisinsaus
210 g **2,09**



NELEMAN WIJN

In Casas del Rey, in het Spaanse binnenland, liggen de wijngaarden van de Nederlandse wijnmaker Neleman. Oprichter Derrick Neleman over zijn biologische wijnmakerij. "Al drinkend kun je bijdragen aan een betere wereld."

| WAAR DAN? HIER DUS! |

HET EI GEEFT
DE WIJN EEN
ZACHTERE
SMAAK

De wijnen van Neleman worden gemaakt in een betonnen ei. Dat ziet er misschien gek uit. Maar door de zachte stroming in het ei en zijn unieke vorm, krijgt de wijn een zachtere smaak en proef je hem langer.



Plastic doppen en aluminium afsluitingen vind je niet bij Neleman wijnen. Wel kurken draaddoppen en papieren verzegelingen.



Zo'n zeven jaar geleden besloten Derrick Neleman, toen wijnimporteur, en Spaanse wijnmaker Diego

om hun droom werkelijkheid te maken en wijnen te gaan produceren in het binnenland van Spanje, in het gehucht Casas del Rey. Derrick: "Het gebied waar we zitten heeft warme zomers en koele winters. Brilljante omstandigheden voor het telen van biologische druiven. Je houdt veel ziektes buiten de deur. Onze wijngaarden liggen op 700 tot 1000 meter boven zeeniveau. Als wijndrinker proef je de Spaanse zon omdat de druiven mooi gerijpt zijn en de wijn rijk en vol van smaak. Tegelijkertijd proef je het frisse karakter van de koele nachten."

Volle maan

Die nachten zijn precies het moment waarop Neleman het liefst oogst. "Oogsten in koele, droge nachten gaat smaakverlies van de druiven tegen. De beste druiven plukken we

tijdens volle maan. De sapstroming in onze wijnstokken is dan op z'n gunstigst."

Biologisch en duurzaam

Neleman produceert biologisch, veganistisch en duurzaam. "We maken wijnen met zo min mogelijk toevoegingen en zonder pesticiden en herbiciden te gebruiken. Onze wijn is vegan omdat we plantaardig verkregen eiwit gebruiken om de wijn te klaren. Via CarbonCloud monitoren we onze klimaatafdruk zodat we onze CO₂-uitstoot kunnen reduceren. De berekening vind je op de flessen. Ook gebruiken we geen plastic verzegelingen, maar papier. Onze aluminium capsules hebben één laag in plaats van de gebruikelijke drie. En het liefst gebruiken we kurk als afsluiting, o.a. omdat de kurkeik extra CO₂ opneemt als die - geschild - gebruikt wordt voor kurkproductie. Met het drinken van onze wijn werk je aan minder bijensterfte, meer biodiversiteit en een mooiere wereld."



Bij Jumbo verkopen we maar liefst acht verschillende Neleman wijnen: cava, monastrell tempranillo, garnacha, tempranillo rosé, tempranillo, chardonnay verdil, macabeo chardonnay en verdejo. Per fles **vanaf 5,99**



**DE HERFST
MET EEN
SCHUIMKRAAG**

WIE IS DE BOK?

Wij zeker niet, want het is weer bockbiertijd. Niks mooier dan op een herfstige dag bij het haardvuur zitten met een stukje kaas en een bockbiertje in de hand.



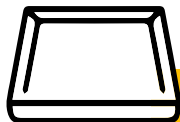
Het enige trappistenbockbier ter wereld. Dat moet je proberen, toch? **La Trappe trappist bockbier** 4 x 33 cl **6,79**
 Krachtig, karamelzoet en vol. Het perfecte gezelschap voor een herfstmiddag. **Brand dubbelbock fles** 6 x 30 cl **7,19**
 Welverdiende beloning na een stevige wandeling door het bos. **Grolsch gerijpte herfstbok fles** 6 x 30 cl **7,69**
 Bitterzoet van smaak en een robijnrode kleur. Zo fijn dat er weer herfstbieren zijn. **Hertog Jan bockbier fles** 6 x 30 cl **6,79**
 Je bent niet de bok maar de Bob met dit biertje. En dat smaakt goed. **Grolsch herfstbier 0.0%** 6 x 30 cl **5,19**

Geen 18, geen alcohol



BLINKENDE BAKPLAAT

Niemand zit te wachten op koekjes met gesmolten kaassmaak.
Maak daarom je bakplaat spic en span met dit handige stappenplan.



STAP VOOR STAP JE BAKPLAAT SCHOONMAKEN

GOUDEN TIP VAN MEVROUW VAN EERD



Mevrouw Van Eerd, echtgenote van Jumbo-oprichter Karel van Eerd, en oud-lerares op een huishoudschool

"Een oven heeft een hoop te verduren: druipende kaas, broodkruimels, sausspetters... Een deel van de viezigheid kun je al voorkomen door bakpapier op de bodem te gebruiken. Maar je ontkomt er niet aan de oven regelmatig toch even uit te soppen. Hoe je de bakplaat eenvoudig schoonmaakt met bakingsoda en azijn zie je hiernaast. Maar wist je dat je bakingsoda ook kunt gebruiken voor de oven zelf? Maak een papje van water en soda en strijk dit met een vaatdoek op de wanden. Laat een nacht intrekken. De volgende dag afnemen met een schone vaatdoek en je oven blinkt weer. Bakingsoda helpt trouwens ook heel goed tegen kramp. Los een theelepeltje in een glas water op en drink dit op. Succes gegarandeerd."

Je vindt bakingsoda in het bakschap van jouw Jumbo winkel.



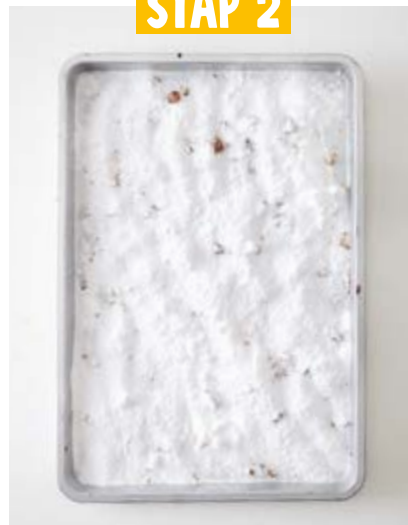
Scan de QR-code en vind meer schoonmaaktips.

STAP 1



Zorg dat je 100 gram bakingsoda, een plantenspuit en een fles schoonmaakazijn paraat hebt.

STAP 2



Bedek de hele bakplaat met de bakingsoda.

STAP 3



Spruit met een plantenspuit een mengsel van 100 milliliter lauwwarm water en 10 milliliter schoonmaakazijn op de bakplaat. Dit wordt vanzelf een papje.

STAP 4



Laat het goedje minimaal een nacht intrekken. Veeg met een schone doek over de bakplaat. Voilà, hij is schoon!



**MET DEZE GROENE
HUISGENOOT IS
HET ALTIJD
GEZELLIG THUIS**

PLANTENPARADE

Grote groene bladeren en statige stelen.
Met deze kamerplanten haal je de jungle in huis.

Verwen jezelf of iemand anders
met een prachtige, stijlvolle plant
uit onze nieuwe PLUK-collectie.



Dit plantje zit niet stil, maar trekt elke nacht zijn bladeren in. **PLUK kamerplant ctenanthe in keramiek** per stuk **8,99**

Op een lekker plekje in de schaduw voelt deze plant zich thuis. **PLUK calathea in keramiek** per stuk **3,99**

Superheld in luchtzuivering. En wat is het een plaatje. **PLUK monstera deliciosa in keramiek** per stuk **8,99**

Deze huisgenoot heeft een mooi kleurenpalet van groen-, grijs- en bonte tinten. **PLUK scindapsus in metalen pot** per stuk **7,99**

Niet te missen dankzij zijn unieke bladeren. **PLUK kamerplant alocasia in keramiek** per stuk **8,99**