



SEIZOENEN

Laat je inspireren door het seizoen

Producten uit het seizoen zijn goedkoper, lekkerder en gezonder en geven een natuurlijke afwisseling.



GROENTE IN DE HOOFDROL

80% plantaardig, 20% dierlijk eiwit

Samen met peulvruchten en granen maak je een compleet gerecht. Vlees of vis worden dan een smaakmaker.



LOKAAL

80% binnenlands, 20% van elders

Gebruik zoveel mogelijk in Nederland geproduceerde producten. Bij inkoop via de korte keten ken je de herkomst én het verhaal.

DE TUIN VAN HOLLAND

in de keuken



GEZONDHEID

Stel een maaltijd samen die een fit gevoel geeft

- Voldoende vezels: groente, hele granen, peulvruchten, noten.
- Gebruik onbewerkte producten. Vermijd poedertjes of halfabricaten. Jouw vakmanschap maakt het beter, verser en gezonder.
- Melk en boter zijn bij matig gebruik niet ongezond.
- Niet teveel suiker en zout. Er zijn bereidingstechnieken en andere producten om hetzelfde smakeffect te bereiken.
- Gefermenteerde producten zijn enorm gezond én goed voor de spijsvertering.
- Zorg voor balans in de maaltijd en afwisseling in de producten.

MINDER DERIVING

Reduceer derving en verspilling

- Matig de portionering zodat je minder eten hoeft weg te gooien. Serveer liever iets extra's na!
- Voer een kleine menukaart en laat ruimte voor dagelijkse aanpassingen met dagverse aanbiedingen. Zo hoeft je minder weg te gooien.
- Let op restverwerking: wees creatief met stronken, schillen en ander 'afval'.

STORYTELLING

Vertel het verhaal bij je gerechten

Achter alles wat je serveert zit een verhaal. Door je keuzes kun je dat verhaal versterken. Gasten vinden dat steeds belangrijker. Vertel bijvoorbeeld over:

HERKOMST	wie maakten de producten?
PRODUCTIE	is het op een speciale wijze gemaakt?
HISTORIE	komt het van oudsher uit de streek?
CULINAIRE KEUZES	kies je voor een specifieke smaakcombinatie?

PRODUCTEN

GROENTE

Gewassen van de koude grond zijn in het seizoen vaak smakelijker en zeker niet duurder. Kies bewust voor telers die aandacht hebben voor bodem, natuur en biodiversiteit. Kasproducten, van duurzame telers, zijn een prima alternatief.

VIS

Van dichtbij

- Noordzee, Waddenzee
- Niet in hun paaseizoen: check de MSC-app of [visenseizoen.nl](https://www.visenseizoen.nl)
- MSC/ASC-keurmerk of bijvangst

VLEES

Kies bijvoorbeeld voor:

- Dubbeldoelkoeien
- Scharrelvarkens
- Wild en gevogelte uit eigen land - maak gebruik van het hele beest
- Mannetjesvlees van bokjes en leghaantjes

ZUIVEL

Goede zuivel is direct te traceren naar de boer en is geproduceerd met aandacht voor landschapsbeheer, dierenwelzijn en biodiversiteit.



In de 17e eeuw leverde De Tuin van Holland een overvloed aan verse gezonde producten. Wetenschappers ontdekten het belang van gezonde voeding en chefs ontwikkelden een nieuwe veelzijdige, smaakvolle, gezonde en breed toegankelijke keuken. In de 21e eeuw is De Tuin van Holland in samenwerking met Dutch Cuisine vertaald tot een hedendaagse inspiratiebron.

[DETUINVANHOLLAND.NL](https://detuinvanholland.nl)



gezonder duurzamer lekkerder goedkoper

