

# koken & eten

## THUISBEZORGD



### Babyvoeding

▲ Ingrid Cayet begon een eigen babyvoedingfabriekje toen ze gezonde en biologische maaltijden voor haar baby zocht.

Bij Marqt en online:  
[madaga.nl](http://madaga.nl)



### Fruitdoos

▲ De ouderwetse fruitmand heet nu fruitbox, of liever: de 'beterschap'-box. Vanaf € 26,95.

[fruitmandbezorgen.nu](http://fruitmandbezorgen.nu)



### Boodschappenbox

▲ HelloFresh is een wekelijkse doos boodschappen voor drie tot vijf gezonde maaltijden. Scheelt winkeltijd. Diverse thema's. Vanaf € 34.

[hellofresh.nl](http://hellofresh.nl)

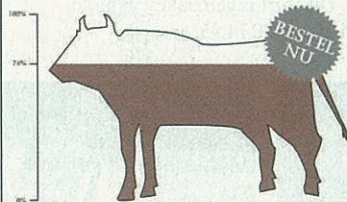
## Kookkeuze

Yvette van Boven, kookboekenschrijver en restauranteigenaar



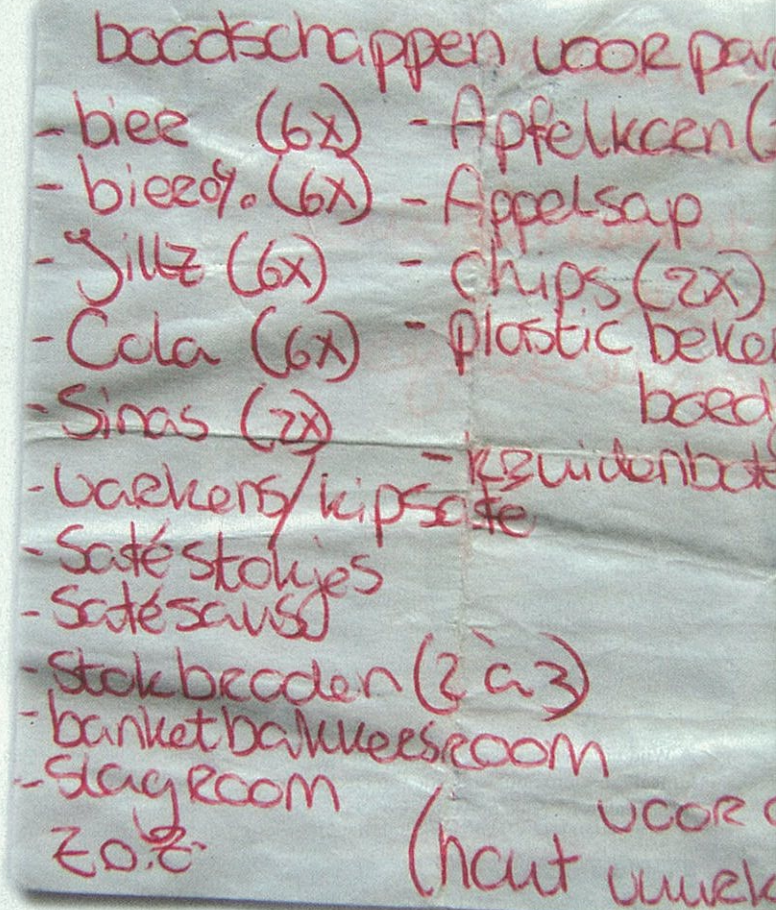
▼ Het zou toch een goed gevoel geven wanneer u wist dat

de koe, waarvan er een stukje op uw bord ligt, een prima leven heeft gehad. Dat haar vlees niet vol zat met antibiotica of genetisch gemanipuleerd voer en dat ze een groot deel van het jaar buiten heeft gestaan en sappig gras heeft gegeten. Dat kán dus. Op [koopeenkoe.nl](http://koopeenkoe.nl) kunt u *crowdbutcher* worden. Dat houdt in dat u met een aantal mensen een complete koe koopt. Als er genoeg bestellingen zijn opgehaald, wordt de koe geslacht en krijgt u uw deel in een groot pakket thuisgestuurd. Het vlees wordt verpakt in een flink aantal tweepersonsporties. Alles van het dier wordt onder de kopers ver-



deeld. U krijgt dus bijvoorbeeld stoofvlees, entrecote, worst, biefstuk en gehakt. Ook is het mogelijk de tong, lever en nieren en dergelijke te bestellen. Een pakket kost 99,95 euro. Als de koerier is geweest, heeft u voor weken rundvlees in de vriezer. De koeien staan nu nog in de wei bij de Lindenhoff in Baambrugge, sowieso de moeite waard om daar eens te gaan kijken.

[koopeenkoe.nl](http://koopeenkoe.nl)



## Boodschappenbriefje

Tefke van Dijk

▲ Je bent jong (want Apfelkorn) en je woont in Drenthe (want daar is dit briefje gevonden): dan geef je dus geen feestje, maar een 'partij'. Ik vraag me meteen af: is dit feestvarken oud genoeg voor bier, Apfelkorn en Jillz? Och, alcoholvrij bier schijnt tegenwoordig ook weer te kunnen. En anders is er altijd nog alcoholvrije Jillz, cola, sinas en appelsap. Uit plastic bekertjes. Met chips op plastic bordjes. Saté en stokbrood erbij en je partij is compleet. Oh nee, wacht! Vergeet de vuurkorf niet. Lekker samen buiten vernikkelen in de kou. Schept een band.

[boodschappenbriefjesonline.nl](http://boodschappenbriefjesonline.nl)