

WOORD VOORAF



Hoe men er ook over denkt, mijn streefdoel in de gastronomie is eenvoudig. Alleen, je moet die eenvoud willen zien. Jonge mensen zien die eenvoud veel duidelijker dan ouderen, zelfs dan de oude ratten in het vak.

De basis van de keuken is al altijd dezelfde geweest: het basisproduct waarmee je werkt, creëert, een receptuur samenstelt, nadoet of uitvindt. Het is absoluut onmogelijk om een goede kok te worden als je productkennis niet als je hoogste gebod ziet. Dankzij de evoluties in de keuken qua techniek, bereidingswijze en recentelijk ook toegevoegde technologische en wetenschappelijke tools, leren we langzaam dat product beter te begrijpen.

Het is echter niet voldoende te weten hoe een asperge eruitziet. De smaak en de bruikbaarheid in de gastronomie hangen ook erg af van de herkomst ervan, de grond waarop hij groeide, de manier hoe hij gekweekt werd. Je kan eigenlijk, net zoals bij wijn, van terroir spreken. Als de kweker zijn producten niet goed behandeld heeft, kan hij geen prachtige kwaliteit oogsten. Ook hij is belangrijk.

De hele wereld is nog nooit zo dichtbij geweest als vandaag. We kunnen in nauwelijks 24 uur elk product van de andere kant van de wereld tot bij ons krijgen. Het aanbod is echter zo ruim en breed geworden, dat we het schone om de hoek, dicht bij ons, niet meer zien en durven te waarderen. Vlaanderen kweekt verrukkelijke producten die het verdienen om (her)ontdekt te worden.

Steeds meer komen biologisch geteelde producten op de markt. Orze gasten zijn er steeds meer gevoelig voor. Zo gevoelig dat de producenten nauwelijks nog kunnen volgen. Ook wij koks moeten daaraan denken, en aan de gezondheid van orze gasten. En denken we ook aan de CO₂-uitstoot, uit respect voor volgende generaties.

Kennis van het product in al zijn facetten is de heilige plicht van elke jonge mens die in dit edelste aller beroepen wil komen. Als je kok wil worden, moet je weten waarmee je werkt, van waar het komt, wat je ermee zult doen en hoe je het zult doen. Zo eenvoudig is het...

Gert De Mangeleer

Chef & mede-eigenaar van restaurant Hertog Jan in Brugge

www.hertog-jan.com

Dit handboek is tot stand gekomen dank zij een intense samenwerking tussen de leerkrachten van verschillende horeca-opleidingen in Vlaanderen. De uitgeverij wil door deze samenwerking de reputatie en de kwaliteit van de horeca-opleiding bestendigen en verbeteren.

Dit handboek is gerealiseerd na toetsing met professionals uit de praktijk van zowel het hotel- en restaurantwezen alsook uit de praktijk van kwaliteitszorg voeding en milieu.

Dit handboek is het resultaat van een samenwerking tussen leerkrachten van de diverse onderwijsnetten. De

mogelijkheid tot losbladigheid laat toe dat ieder school zijn eigenheid kan behouden door toevoegen van eigen notities en documentatie.

Dit handboek maakt deel uit van een reeks van 3 handboeken die perfect aansluiten bij de leerprogramma's van de 2de en de 3de graad BSO/TSO van alle netten en de leerprogramma's van het zelfstandigen – onderwijs en de volwassenenvorming.

Dit handboek wil de studenten, ook na hun opleiding, bijstaan in de verdere uitbouw van hun carrière.

De uitgever

INHOUDSTAFEL

Deel 1	Voeding en gezondheid	11
Hoofdstuk 1	Inleiding	14
Hoofdstuk 2	Voedingsstoffen	17
2.1	Indeling van de voedingsstoffen	17
2.2	Energie	17
2.3	Koolhydraten	18
2.4	Waar bevindt zich de meeste suiker?	19
2.5	Vetten	21
2.6	Eiwitten	22
2.7	Water	22
2.8	Alcohol	22
2.9	Vitamines	23
2.10	Mineralen	26
2.11	Voedingsvezels	29
Hoofdstuk 3	Voedingsmiddelen	32
Hoofdstuk 4	De voedingsmiddele tabel	34
Hoofdstuk 5	Het voedingsmodel	37
5.1	Wat zit er in elke groep?	37
5.2	De Voedingsdriehoek	40
Hoofdstuk 6	Additieven	42
Hoofdstuk 7	Contaminanten	45
7.1	Gewasbeschermingsmiddelen	45
7.2	Dierengeneesmiddelen	45
7.3	Controle op contaminanten	46
7.4	Veilig, veiliger, veiligst	46
Hoofdstuk 8	Voedingsfouten	49
8.1	Veel voorkomende voedingsfouten	49
8.2	Factoren die een rol spelen bij overgewicht	50
Hoofdstuk 9	Basisprincipes van de dieetleer	53
9.1	Dieet	53
9.2	Dieet vanwege gewichtsproblemen of om cosmetische redenen	53
9.3	Dieet om spirituele redenen	55
9.4	Energie	55
9.5	Energieverrijkt dieet	55
9.6	Energiebeperkt dieet	55
9.7	Koolhydraten	56
9.8	Diabetes mellitus dieet	56
9.9	Voedingsvezelverrijkt dieet	56
9.10	Eiwitten	57
9.11	Eiwitverrijkt dieet	57
9.12	Ewitbeperkt dieet	57
9.13	Glutenvrij dieet	57
9.14	Natrium	58

9.15	Natriumbepert dieet	58
9.16	Meerzijdig onverzadigd vetzurenrijk, vet- en cholesterolbepert dieet	58
Hoofdstuk 10 Aspecten van de gezonde voeding		61
10.1	Onze smaak	61
10.2	Bitter	61
10.3	Zoet	62
10.4	Zuur	62
10.5	Zout	62
10.6	Umami	63
Hoofdstuk 11 Initiatie in de alternatieve voeding		67
11.1	Begrip alternatieve voeding	67
11.2	Soorten alternatieve voeding	67
11.3	De voornaamste producten in vegetarische voeding	69
11.4	De vegetarische voedingspiramide	75
Deel 2 Productinformatie van voedingsmiddelen		77
Hoofdstuk 1 Inleiding		80
Hoofdstuk 2 Aankoop van voedingswaren		82
Hoofdstuk 3 Bewaren van voedingsmiddelen		85
3.1	De voorraadkamer	85
3.2	De koelkamer	85
3.3	De diepvriezer	86
Hoofdstuk 4 Verpakking en etikettering		89
4.1	Afbakening	89
4.2	Tien verplichte gegevens	89
4.3	Additieven	90
Deel 3 Productkennis		93
Hoofdstuk 1 Plantaardige en dierlijke vetten en oliën		97
1.1	Vetten en oliën	97
1.2	Eigenschappen van vet	97
1.3	Bewaren van vet	97
1.4	Verzadigd en onverzadigd vet	97
1.5	Zichtbaar en onzichtbaar	98
1.6	Een woordje geschiedenis	98
1.7	Cholesterol	98
1.8	Oliën	99
1.9	Dierlijke vetstoffen	104
1.10	Bereide vetstoffen: boter en margarine, frituurvetten	105
Hoofdstuk 2 De zuivelproducten		111
2.1	Melk	111
2.2	Room	112
2.3	Kaas in de keuken	114

Hoofdstuk 3	De eieren	121
3.1	Soorten	121
3.2	Gebruik in de voeding	121
3.3	Bouw van een ei	122
3.4	Aankoop van kippeneieren	122
3.5	Kwarteleieren	123
3.6	Kalkoeieieren	124
3.7	Kievitseieren	124
3.8	Eenden- en ganzeneieren	124
3.9	Eieren en salmonella	124
Hoofdstuk 4	De groenten	127
4.2	Bloemen	132
4.3	Bonensoorten die gegeten worden met de peul	133
4.4	Gekiemde zaden of granen	133
4.5	Knolgroenten	134
4.6	Koolsoorten	135
4.7	Peulvruchten	136
4.8	Scheuten	138
4.9	Uiensoorten	139
4.10	Vruchtgroenten	141
4.11	Vergeten groenten	145
4.12	Wortelgroenten	145
4.13	Paddenstoelen	147
4.14	Truffel	153
Hoofdstuk 5	De granen, rijst en meelstijzen	161
5.1	Graanproducten (van toepassing in de gastronomische keuken)	161
5.2	Rijst	162
5.3	Meelstijzen	164
Hoofdstuk 6	De suikers	171
6.1	Suikerhistorie	171
6.2	Van biet naar suiker: het productieproces	172
6.4	Soorten stroop	175
Hoofdstuk 7	Het fruit	179
7.1	Inheemse vruchten	179
7.2	Uitheemse vruchten	187
Hoofdstuk 8	De aardappelen	199
8.1	Indeling	199
8.2	Algemeenheden	199
8.3	Aankoop	201
8.4	Bewaren	201
8.5	Zoete aardappelen	201
8.6	Voedingswaarde en verteerbaarheid	201
Hoofdstuk 9	De vissen en o.m. schaal- en schelpdieren, kaviaar	205
9.1	Vissen	205
9.2	Indeling van vis volgens het leefmilieu	210
9.3	Schaaldieren	221
9.4	Schelpdieren	226
9.5	Kaviaar	231

Hoofdstuk 10 Het vlees (o.m. pasteien, terrines, eenden- en ganzenlever en slachtafval)	237
10.1 Algemeenheden	237
10.2 Het rund	240
10.3 Het kalf	244
10.4 Het varken	245
10.5 Het schaap en het lam	249
10.7 Pasteien	258
10.8 Vleesterrine	259
10.9 Eenden- en ganzenlever	259
Hoofdstuk 11 Het wild	265
11.1 Algemeen	265
11.2 Grofwild	265
11.3 Klein wild	267
11.4 Waterwild	269
11.5 De voorbereiding van wild	270
Hoofdstuk 12 Het gevogelte	275
12.1 Algemeenheden	275
12.2 Andere gevogeltesoorten	276
12.3 Het opbinden van gevogelte	276
12.4 Kippen	276
12.5 Struisvogel	277
12.6 Duif	277
12.7 Kalkoen	277
12.8 Eend	278
12.9 Gans	278
12.10 Parelhoen	278
12.11 Deelstukken van gevogelte	278
12.12 Kenmerken van vers gevogelte	279
12.13 Kenmerken van onvers gevogelte	279
12.14 Het slachtafval	280
Hoofdstuk 13 Specerijen	283
13.1 Cayennepeper	284
13.2 Kurkuma	284
13.3 Foelie	284
13.4 Gember	285
13.5 Kaneel	285
13.6 Kardemom	285
13.7 Kerrie	286
13.8 Kruidnagel	286
13.9 Laurier	287
13.10 Muskaatnoot	287
13.11 Paprika	287
13.12 Peper	288
13.13 Piment	289
13.14 Saffraan	289
13.15 Sesamzaad	290
13.16 Steranijs	290
13.17 Vanille	290
13.18 Zout	291

Hoofdstuk 14	Kruiden	295
14.1	Algemeen	295
14.2	Anijs	295
14.3	Basilicum	295
14.4	Bernagie	295
14.5	Bieslook	296
14.6	Bonenkruid	296
14.7	Citroenmelisse	296
14.8	Dille	296
14.9	Dragon	297
14.10	Engelwortel	297
14.11	Jeneverbes	297
14.12	Kanwij	298
14.13	Kervel	298
14.14	Knoflook	298
14.15	Komijn	299
14.16	Koriander	299
14.17	Laurier	300
14.18	Lavas	300
14.19	Lievevrouwebedstro	300
14.20	Maanzaad	300
14.21	Majoraan	301
14.22	Mierikswortel	301
14.23	Mosterd	301
14.24	Munt	302
14.25	Oregano	302
14.26	Peterselie	302
14.27	Rozemarijn	303
14.28	Salie	303
14.29	Selderij	303
14.30	Sjalot	303
14.31	Tijm	303
14.32	Ui	304
14.33	Venkel	304
Hoofdstuk 15	Azijn	307
15.1	Algemeen	307
15.2	Verschillende soorten azijn	308
Hoofdstuk 16	De noten	315
16.1	Definitie	315
16.2	Voedingswaarde	315
16.3	De soorten	315
Hoofdstuk 17	Texturas	321
17.1	Productinformatie Texturas El Bulli	321
17.2	Texturas van El Bulli worden onderverdeeld in 5 verschillende producttypen	322
17.3	Gebormende producten	322
17.4	Producten voor sferification	323
17.5	Producten voor emulsification of emulgatoren	324
17.6	Producten: verdikkingsmiddelen	325

17.7	Producten voor surprises	325
17.8	Diversen	325
Hoofdstuk 18	Productinformatie Texturas SOSA	329
18.1	Emulsie	329
18.2	Verdikkingsmiddelen	330
18.3	Sferification	330
18.4	Binding	331
18.5	Structuuren luchtinbrenger	332
Hoofdstuk 19	Andere verdikkingsmiddelen en emulgatoren in de courante handel verkrijgbaar	335
19.1	Verdikkingsmiddelen	335
19.2	Andere emulgatoren in de courante handel verkrijgbaar	336
Hoofdstuk 20	Bindmiddelen	339
20.1	Roux	339
20.2	Zetmeel	340
20.3	Agaragar	342
20.4	Pectine	342
20.5	Gelatine	343
20.6	Texturas	344
Deel 4	Halffabrikaten en toegeleverde producten	345
Hoofdstuk 1	Inleiding: argumenten voor en tegen	348
Hoofdstuk 2	Convenience	351
2.1	Wat is convenience food?	351
2.2	Convenience foodproducten kunnen in 5 grote groepen onderscheiden worden	351
2.3	De economische en fysieke voordelen van convenience foodproducten	352
2.4	Wat is vers?	352
2.5	Oefening 1	353
2.6	Oefening 2	354
2.7	Oefening 3	359