

Deel 1 voeding en gezondheid 15

HOOFDSTUK 1 VOEDINGSSTOFFEN 17

1.1	Indeling van de voedingsstoffen	18
1.2	Energie	19
1.2.1	Van waar is energie afkomstig?	19
1.2.2	Hoe meet men energie?	19
1.2.3	Energie in de voeding	19
1.2.4	Hoeveel energie heeft een persoon nodig?	20
1.2.5	Energie-evenwicht	20
1.3	Koolhydraten	20
1.4	Waar bevindt zich de meeste suiker?	21
1.5	Vetten	23
1.6	Eiwitten	23
1.7	Water	24
1.8	Alcohol	24
1.9	Vitamines	24
1.10	Mineralen	27
1.11	Voedingsvezels	30

HOOFDSTUK 2 VOEDINGSMIDDELEN 31

2.1	Wat zijn voedingsmiddelen?	32
2.2	Soorten voedingsmiddelen	32

HOOFDSTUK 3 VOEDINGSMIDDELENTABEL 33

3.1	Toelichting	34
3.2	Indeling	34

HOOFDSTUK 4 GEZOND LEVEN EN ETEN 37

4.1	De bewegingsdriehoek	38
4.1.1	Wat is de bewegingsdriehoek?	38
4.1.2	Acht Gezond Leven-tips van de bewegingsdriehoek	38
4.1.3	De bewegingsdriehoek in kleur	39
4.2	De voedingsdriehoek	40
4.2.1	Drie basisprincipes voedingsdriehoek	40
4.2.2	Tien GEZOND LEVEN-tips voedingsdriehoek	41
4.2.3	De voedingsdriehoek uit de doeken	42

HOOFDSTUK 5 ALLERGENEN 45

5.1	Wat verwerk je in de keuken	46
5.2	De verschillende stoffen en producten die allergieën of intoleranties veroorzaken	46
5.2.1	Gluten bevattende granen	46
5.2.2	Schaaldieren en producten op basis van schaaldieren	47
5.2.3	Eieren en producten op basis van eieren	47
5.2.4	Vis en producten op basis van vis	47
5.2.5	Aardnoten en producten op basis van aardnoten	47
5.2.6	Soja en producten op basis van soja	47
5.2.7	Melk en producten op basis van melk	48
5.2.8	Noten	48
5.2.9	Selderij en producten op basis van selderij	48
5.2.10	Mosterd en producten op basis van mosterd	48
5.2.11	Sesamzaad en producten op basis van sesamzaad	48
5.2.12	Zwavel dioxide en sulfieten in concentraties > 10 mg/kg of 10 mg/l.	48
5.2.13	Lupine en producten op basis van lupine	48
5.2.14	Weekdieren en producten op basis van weekdieren	49
5.3	Hoe weten we welke allergenen in welke levensmiddelen aanwezig zijn?	49
5.3.1	Het etiket op voorverpakte levensmiddelen	49
5.3.2	De ficheproductspecificatie van deze levensmiddelen	49
5.4	De verplichtingen met betrekking tot de informatieplicht allergenen aan consumenten	50
5.4.1	De informatieplicht allergenen voor voorverpakte voeding	50
5.4.2	De informatieplicht allergenen voor niet voorverpakte voeding	50
5.5	Algemene opmerking	51
5.6	Voorbeelden	51

HOOFDSTUK 6			
CONTAMINANTEN		57	
6.1	Contaminanten	58	
6.2	Soorten contaminanten	58	
6.2.1	Acrylamide	58	
6.2.2	Aroma's	58	
6.2.3	Mycotoxines	58	
6.2.4	Procescontaminanten	59	
6.2.5	Milieucontaminanten	59	
HOOFDSTUK 7			
ADDITIEVEN		61	
7.1	Definitie	62	
7.2	Categorieën van additieven	62	
7.3	Gebruik van additieven	62	
HOOFDSTUK 8			
VOEDINGSFOUTEN		65	
8.1	Veel voorkomende voedingsfouten	66	
8.2	Factoren die een rol spelen bij overgewicht	67	
8.2.1	De porties zijn groter dan vroeger	67	
8.2.2	We eten vaker buitenshuis	67	
8.2.3	We bewegen minder	67	
8.2.4	We eten te veel en te vaak	68	
8.2.5	We drinken te veel frisdrank en alcohol	68	
HOOFDSTUK 9			
BASISPRINCIPES VAN DE DIEETLEER		69	
9.1	Dieet	70	
9.2	Dieet vanwege gewichtsproblemen of om cosmetische-medische redenen	71	
9.3	Energieverrijkt dieet	72	
9.4	Energiebeperkt dieet	72	
9.4.1	Algemene richtlijnen voor energiebeperkt dieet	72	
9.4.2	Aandachtspunten voor bereiden van energiebeperkt dieet	72	
9.5	Diabetes mellitus of dieet bij ziekte van de pancreas	72	
9.5.1	Algemene richtlijnen voor diabetes mellitus dieet	73	
9.5.2	Aandachtspunten voor bereiding van diabetes mellitus dieet	73	
9.6	Voedingsvezelverrijkt dieet	73	
9.6.1	Algemene richtlijnen voor voedingsvezelverrijkt dieet	73	
9.6.2	Aandachtspunten voor bereiding van voedingsvezelverrijkte dieet	74	
9.7	Voedingsvezelbeperkt dieet	74	
9.7.1	Algemene richtlijnen	74	
9.7.2	Aandachtspunten voor bereiding	74	
9.8	Eiwitverrijkt dieet	74	
9.8.1	Algemene richtlijnen voor eiwitverrijkt en energieverrijkt dieet	74	
9.8.2	Aandachtspunten voor bereiding van eiwitverrijkt en energieverrijkt dieet	75	
9.9	Eiwitbeperkt dieet	75	
9.9.1	Algemene richtlijnen voor eiwitbeperkt dieet	75	
9.9.2	Aandachtspunten bereiding	75	
9.10	Glutenvrij dieet	76	
9.10.1	Algemene richtlijnen voor glutenvrij dieet	76	
9.10.2	Aandachtspunten voor bereiding	76	
9.11	Lactosevrij (beperkt) dieet	76	
9.11.1	Algemene richtlijnen	76	
9.11.2	Aandachtspunten voor bereiding	76	
9.12	Natriumbepert dieet	77	
9.12.1	Algemene richtlijnen voor natriumbepert dieet	77	
9.12.2	Aandachtspunten voor bereiding van natriumbepert dieet	77	
9.13	Meervoudig onverzadigd vetzurenverrijkt, vet- en cholesterolbeperkt dieet	77	
9.13.1	Algemene richtlijnen	77	
9.13.2	Aandachtspunten voor bereiding	78	
9.14	Maag-darmsparend dieet	78	
9.14.1	Algemene richtlijnen	78	
9.14.2	Aandachtspunten voor bereiding	78	
HOOFDSTUK 10			
ASPECTEN VAN DE SMAAK		79	
10.1	Onze smaak	80	
10.2	Bitter	80	
10.3	Zoet	81	
10.4	Zuur	81	
10.5	Zout	81	
10.6	Umami	82	

HOOFDSTUK 11 INITIATIE IN VERSCHILLENDE SOORTEN VOEDINGSPATRONEN 85

11.1	Begrip voedingspatroon	86
11.2	Soorten (vaak voorkomende) voedingspatronen	86
11.2.1	Vegetarische voeding	86
11.2.2	Veganistische voeding	89
11.2.3	Biologische voeding	89
11.2.4	Macrobiotische voeding	90
11.2.5	Raw food (rauwe voeding)	91
11.2.6	Ayurvedische (sattvische) voeding	91
11.2.7	Halalvoeding	92
11.2.8	Koosjere voeding	92
11.2.9	Paleodieet	92

HOOFDSTUK 12 DUURZAME VOEDING 93

12.1	Inleiding	94
12.2	Duurzaamheid: wat is dat precies?	94
12.3	Duurzame ontwikkeling	95
12.4	Impact van voeding	95
12.4.1	Klimaatverandering	96
12.4.2	Landgebruik en ontbossing	96
12.4.3	Watergebruik	96
12.5	Hoe kan je als chef 'duurzamer' bezig zijn?	97
12.5.1	Lokaal en seizoensgebonden	97
12.5.2	Biologische landbouw	97
12.5.3	Minder dierlijke producten, meer plantaardige producten	98
12.5.4	Eerlijke handel (fair trade)	98
12.5.5	Voedselverspilling tegengaan, zuinig energiegebruik	98

Deel 2 productinformatie van voedings- middelen 99

HOOFDSTUK 1 AANKOOP VAN VOEDINGSWAREN 101

1.1	Inleiding	102
1.2	Lente	103
1.3	Zomer	103
1.4	Herfst	103
1.5	Winter	103
1.6	Aankopen	104

HOOFDSTUK 2 BEWAREN VAN VOEDINGSMIDDELEN 105

2.1	Droge opslag	106
2.1.1	Ontvangst van goederen	106
2.1.2	Belangrijk!	106
2.2	Gekoelde opslag	107
2.3	Diepvriezeropslag	108
2.3.1	Belangrijk!	108
2.4	Andere bewaar technieken	109

HOOFDSTUK 3 VERPAKKING EN ETIKETTERING 111

3.1	Afbakening	112
3.1.1	Doel en actieterrein	112
3.1.2	Voorverpakte voedingsmiddelen	112
3.2	Verplichte gegevens	113
3.2.1	Benaming van het levensmiddel	113
3.2.2	Netto-Hoeveelheid	113
3.2.3	Prijsaanduiding	113
3.2.4	Ingrediëntenlijst	113
3.2.5	Allergenen	113
3.2.6	Bijzondere bewaarvoorschriften en/of gebruiksvoorwaarden	113
3.2.7	Herkomst	113
3.2.8	Houdbaarheid	114
3.2.9	Lotnummer of partijnummer	114
3.2.10	Voedingswaardevermelding	114
3.2.11	Fabrikant/importeur	114
3.2.12	Voedings- en gezondheidsclaims	114
3.2.13	Alcoholvolumegehalte	114

Deel 3 productkennis 117

HOOFDSTUK 1

PLANTAARDIGE EN DIERLIJKE VETTEN EN OLIËN 119

1.1	Vetten en oliën	120
1.2	Eigenschappen van vet	120
1.3	Bewaren van vet	120
1.4	Verzadigd en onverzadigd vet	121
1.4.1	Verzadigd vet	121
1.4.2	Onverzadigd vet	121
1.4.3	Dierlijk en plantaardig vet	121
1.5	Zichtbaar en onzichtbaar	121
1.6	Een woordje geschiedenis	121
1.7	Cholesterol	122
1.8	Oliën	123
1.8.1	Het productieproces	123
1.8.2	Speciaal geval: de olijfolie	123
1.8.3	Andere oliesoorten	125
1.9	Dierlijke vetstoffen	128
1.9.1	Eenden- en ganzenvet	128
1.9.2	Rundvet, ossenvet	128
1.9.3	Kalfsvet	128
1.9.4	Olie of vet gehaald uit zeedieren zoals vissen en zeezoogdieren	128
1.9.5	Paardenvet	128
1.9.6	Schapenvet	128
1.9.7	Varkensvet	128
1.10	Bereide vetstoffen: boter en margarine, frituurvetten	129
1.10.1	Boter	129
1.10.2	Boterbereiding	129
1.10.3	Margarine	129
1.10.4	Frituurvetten	130
1.10.5	Omega 3/omega 6	130

HOOFDSTUK 2

ZUIVELPRODUCTEN EN VARIATIES OP ZUIVEL 131

2.1	Melk	132
2.1.1	Definitie	132
2.1.2	Samenstelling	132
2.1.3	Bereiding van melk	132
2.1.4	Gecondenseerde melk	134
2.1.5	Enkele begrippen	134
2.1.6	Gehomogeniseerde melk	134
2.1.7	AA-melk	134

2.2	Room	135
2.2.1	Room in alle soorten	135
2.2.2	Slagroom	135
2.2.3	Dubbele room	135
2.2.4	Zure room	135
2.2.5	Kookroom	136
2.2.6	Crème vierge	136
2.2.7	Koffieroom	136
2.2.8	Engelse benamingen	136
2.3	Yoghurt	137
2.3.1	Definitie	137
2.3.2	Bereiding van yoghurt	137
2.3.3	Zelf yoghurt maken?	138
2.3.4	Soorten yoghurt	138
2.3.5	Aankopen	138
2.3.6	Bewaren	139
2.3.7	Gebruik	139
2.4	Wat is kwark, hangop en plattekaas?	139
2.5	Kaas in de keuken	140
2.5.1	Algemeen	140
2.5.2	Bereiding van de kaas	140
2.5.3	Zwitserse kazen	141
2.5.4	Italiaanse kazen	142
2.5.5	Franse kazen	143
2.5.6	Griekse of Turkse kaas	144
2.5.7	Vetstof in kazen	144
2.6	Plantaardig alternatief voor zuivel	145
2.6.1	Plantaardig alternatief voor melk	145
2.6.2	Plantaardig alternatief voor room	146
2.6.3	Plantaardig alternatief voor yoghurt en desserts	146
2.6.4	Plantaardig alternatief voor kaas	146

HOOFDSTUK 3

EIEREN 147

3.1	Soorten	148
3.2	Gebruik in de voeding	148
3.3	Bouw van een ei	148
3.4	Aankoop van kippeneieren	149
3.4.1	Gewichtsklassen en de klasse (A, B, C)	149
3.4.2	Wat betekent de code op eieren?	149
3.4.3	Wat moet er op de verpakking staan?	150
3.4.4	Hoe kan men de versheid van het ei controleren?	150
3.4.5	Voedingswaarde en gezondheid	150

3.5	Kwarteleieren	151
3.6	Kalkoeneieren	151
3.7	Kievitseieren	151
3.8	Eenden- en ganzeneieren	152
3.9	Eieren en salmonella	152

HOOFDSTUK 4 GROENTEN INDELING EN SOORTEN **153**

4.1	Bladgroenten	154
4.1.1	Soorten sla	154
4.1.2	Andere bladgroenten	157
4.2	Bloemen	159
4.3	Peulvruchten	161
4.3.1	Verse peulvruchten	161
4.3.2	Gedroogde peulvruchten	162
4.3.3	Afgeleiden van peulvruchten	164
4.4	Gekiemde zaden, granen, bloemen en scheuten	165
4.4.1	Gekiemde zaden, granen, bloemen	165
4.4.2	Scheuten	166
4.5	Knolgroenten	167
4.6	Koolsoorten	168
4.7	Uiensoorten	169
4.8	Vruchtgroenten	171
4.9	Wortelgroenten	176
4.10	Vergeeten groenten	179
4.11	Paddenstoelen	180
4.11.1	Algemeenheden en benamingen	180
4.11.2	Eetbaar of giftig	180
4.11.3	Gekweekte champignons	181
4.11.4	Wilde paddenstoelen	184
4.11.5	Andere wilde paddenstoelen	185
4.12	Truffel	186
4.12.1	Wat is een truffel	186
4.12.2	Oorsprong van de truffel	186
4.12.3	Groeiproces	187
4.12.4	Truffelseizoen	187
4.12.5	Soorten truffel	188
4.12.6	Truffelooft	189
4.12.7	Verwerken en bewaren van truffels	190
4.13	Zeegroenten	191
4.13.1	Zeegroenten	191
4.13.2	Zeewier	192

HOOFDSTUK 5 GRANEN EN AFGELEIDEN (MEELSPIJZEN) **195**

5.1	Graanproducten (van toepassing in de gastronomische keuken)	196
5.1.1	Rijst	196
5.1.2	Tarwe	198
5.1.3	Rogge	198
5.1.4	Gerst	198
5.1.5	Maïs	199
5.1.6	Boekweit	199
5.1.7	Quinoa	199
5.2	Meelspijzen	200
5.2.1	Samenstelling	200
5.2.2	Bereiding	200
5.2.3	Enkele bekende benamingen	200
5.2.4	Andere meelspijzen die niet commercieel gemaakt worden	201
5.2.5	Deegvellen die in de wereld- keuken gebruikt worden	202

HOOFDSTUK 6 SUIKERS **205**

6.1	Suikerhistorie	206
6.1.1	Een tijd zonder suiker?	206
6.1.2	Sarkara	206
6.1.3	Het zoete riet	206
6.1.4	Een nieuw kruid	206
6.1.5	Suikerriet veroverde de wereld	206
6.1.6	Van riet naar biet	207
6.2	Van biet naar suiker: het productieproces	207
6.2.1	Zaaien en oogsten	207
6.2.2	Campagne	207
6.2.3	Grote schoonmaak	208
6.2.4	Suiker uit de cel	208
6.2.5	Zuiver sap	208
6.2.6	Verdampen, centrifugeren, drogen en koelen	208
6.3	Suiker in alle soorten en varianten	209
6.4	Soorten stroop	210
6.5	Zoetstoffen	211
6.5.1	Definitie	211
6.5.2	Dosering	211
6.5.3	Natuurlijke zoetstoffen	212
6.5.4	Intensieve zoetstoffen	216
6.5.5	Extensieve suikers	219

HOOFDSTUK 7

FRUIT		221
7.1	Inheemse vruchten	222
7.1.1	Aardbeien	222
7.1.2	Abrikozen	222
7.1.3	Appels	223
7.1.4	Bessen	224
7.1.5	Druiven	224
7.1.6	Frambozen en braambessen	225
7.1.7	Kersen, krieken	225
7.1.8	Meloen	226
7.1.9	Peren	227
7.1.10	Perziken	228
7.1.11	Pruimen	229
7.1.12	Rabarber	229
7.1.13	Veenbessen en bosbessen	230
7.2	Uitheimse vruchten	230
7.2.1	Ananas	230
7.2.2	Banaan	231
7.2.3	Cactusvijgen	232
7.2.4	Carambola	232
7.2.5	Cherimoya	232
7.2.6	Citrusvruchten	232
7.2.7	Doerian	237
7.2.8	Graanaatappel	237
7.2.9	Kaki	238
7.2.10	Kiwi	238
7.2.11	Loquat	239
7.2.12	Lychee en ramboetan	239
7.2.13	Mangistan	240
7.2.14	Mango's	240
7.2.15	Papaja's	241
7.2.16	Passievruchten	241
7.2.17	Pepino	241
7.2.18	Physalis of lampionplant	242
7.2.19	Tamarillo	242
7.2.20	Vijgen	242
7.2.21	Zuidvruchten (gedroogde vruchten)	243
7.2.22	Jackfruit	244

HOOFDSTUK 8

AARDAPPELEN		245
8.1	Indeling	246
8.2	Algemeenheden	246
8.3	Aankoop	248
8.4	Bewaren	248
8.5	Zoete aardappelen	248
8.6	Voedingswaarde en verteerbaarheid	248

HOOFDSTUK 9

VISSEN EN O.M. SCHAAL- EN SCHELPIEREN, KAVIAAR		249
9.1	Vissen	250
9.1.1	Algemeenheden	250
9.1.2	Zeevissen	250
9.1.3	Riviervissen of zoetwatervissen	250
9.1.4	Trekvissen	251
9.1.5	Vistechnieken	251
9.1.6	Kenmerken van verse of onverse vis	255
9.1.7	Aankopen van vis	258
9.1.8	Bewaren en bederf van vis	261
9.1.9	Vis en geur	262
9.1.10	Vis invriezen en ontdooien	262
9.1.11	Vetgehalte van de verschillende vissoorten	263
9.1.12	Voedende waarde van vis	265
9.1.13	Basistechnieken bij het fileren van vis	266
9.2	Indeling van vis volgens het leefmilieu	268
9.2.1	Zeevissen	268
9.2.2	Zoetwatervissen	276
9.2.3	Anadrome en katadrome vissen	278
9.2.4	Het verschil tussen zalm, zalmforel, forel	278
9.2.5	Paling of aal Anguille	279
9.2.6	Inktvissen, kikkerbilen en slakken	280
9.3	Schaaldieren	282
9.3.1	Krabben	282
9.3.2	Scampi – gamba – garniaal	282
9.3.3	Kreeften	284
9.3.4	Rivierkreeften Écrevisses	285
9.3.5	Hoornkreeft Langouste	286
9.3.6	Nieroogkreeftjes Langoustines	286
9.3.7	Enkele minder bekende kreeften	287
9.4	Schelpdieren	287
9.4.1	Sint-jakobsschelp Coquille Saint Jacques	287
9.4.2	Oesters Huitres	287
9.4.3	Mosselen Moules	290
9.4.4	Andere schelpdieren	291
9.5	Kaviaar	293
9.5.1	Algemeen	293
9.5.2	Handel	293
9.5.3	Gastronomie	293
9.5.4	Gastronomische toepassing	294
9.5.5	Soorten	294

HOOFDSTUK 10

VLEES (O.M. PASTEIEN, TERRINES, EENDEN- EN GANZENLEVER EN SLACHTAFVAL)

297

10.1	Algemeenheden	298
10.1.1	Gemiddelde samenstelling van vlees	298
10.1.2	Kleur van het vlees	299
10.1.3	Draad van het vlees	299
10.1.4	Gepersilleerd vlees	299
10.1.5	Gemarbreerd vlees	300
10.1.6	pH van vlees	300
10.1.7	Kwaliteit van het vlees	300
10.1.8	Voedingswaarde van vlees	300
10.1.9	Bewaren van vlees	301
10.1.10	Dry ageing – wet ageing	301
10.1.11	Versnijding van het vlees	302
10.2	Rund	302
10.2.1	Soorten runderen	303
10.2.2	Onderscheid naar de verschillende rassen	303
10.2.3	Versnijdingen van het rund	304
10.2.4	Enkele deelstukken die veel gebruikt worden	305
10.2.5	Portiestukken	306
10.3	Kalf	307
10.3.1	Enkele deelstukken die veel gebruikt worden	309
10.4	Varken	310
10.4.1	Soorten varkens	310
10.4.2	Enkele typische rassen	311
10.4.3	Deelstukken van het varken	311
10.4.4	Hamsoorten (les jambons)	312
10.4.5	Varkensrug (carré)	313
10.4.6	Schouder (épaule)	314
10.4.7	Hammetje (jambonneau)	314
10.4.8	Spek (lard)	314
10.4.9	Andere producten van het varken	314
10.5	Lam	315
10.5.1	Deelstukken van het lam	316
10.6	Slachtafval	317
10.6.1	Slachtafval van gevogelte	317
10.6.2	Slachtafval van het varken	318
10.6.3	Slachtafval van het kalf	319
10.6.4	Slachtafval van het rund	320
10.6.5	Slachtafval van het lam en schaap	321

10.7	Pasteien	322
10.8	Vleesterrine	322
10.9	Eenden- en ganzenlever	322
10.9.1	Eenden en ganzen mesten	323
10.9.2	Terroir	323
10.9.3	Diervriendelijk?	323
10.9.4	Belangrijke begrippen van foie gras	324
10.9.5	Rauw of bereid?	324
10.9.6	Enkele gouden regels bij het degusteren	325

HOOFDSTUK 11

WILD

327

11.1	Algemeen	328
11.2	Grofwild	329
11.2.1	Hert (rood wild)	329
11.2.2	Ree	329
11.2.3	Everzwijn (zwart wild)	330
11.3	Klein wild	330
11.3.1	Haarwild	330
11.3.2	Vederwild	331
11.4	Waterwild	332
11.5	Vorbereiding van wild	333
11.5.1	Reglementering	333
11.5.2	Kwaliteitskenmerken	333
11.5.3	Enkele termen	333
11.5.4	Besterven	333
11.5.5	Besterftijd	334
11.5.6	Regels voor het besterven in de hedendaagse keuken	334

HOOFDSTUK 12

GEVOGELTE

335

12.1	Algemeenheden	336
12.2	Andere gevogeltesoorten	336
12.3	Opbinden van gevogelte	337
12.4	Kippen	337
12.4.1	Kapoen en poularde	337
12.4.2	Leghennen – braadkippen	337
12.4.3	Soepkip	337
12.4.4	Moederdier	337
12.4.5	Bekende hoenderrassen	338
12.5	Struisvogel	338
12.6	Duif	338
12.7	Kalkoen	338
12.8	Eend	339

12.9	Gans	339
12.10	Parelhoen	339
12.11	Deelstukken van gevogelte	340
12.11.1	Deelstukken en slachtafval van braadkip	340
12.11.2	Slachtafval, abattis in de Franse keuken	340
12.11.3	Deelstukken van kalkoen	341
12.11.4	Ganzenlever, eendenlever, foie gras, confit	341
12.12	Kenmerken van vers gevogelte	341
12.13	Kenmerken van onvers gevogelte	341
12.14	Slachtafval	341

HOOFDSTUK 13 VARIATIES OP VLEES, VIS EN GEVOGELTE **343**

13.1	Variaties op vlees, vis en gevogelte	344
13.2	Verscheidende soorten 'vleesvervangers'	345
13.2.1	Peulvruchten	345
13.2.2	Noten en zaden	345
13.2.3	Aziatische specialiteiten	345
13.2.4	Nieuwe 'vleesvervangers'	347
13.3	Samenstelling van een vegetarisch gerecht	349
13.3.1	Gezondheid	349
13.3.2	Creativiteit en smaak	350

HOOFDSTUK 14 SPECERIJEN **351**

14.1	Cayennepeper Poivre rouge (cayenne)	353
14.2	Kurkuma Curcuma	353
14.3	Foelie Macis	353
14.4	Gember Gingembre	354
14.5	Kaneel Cannelle	354
14.6	Kardemom Cardamome	354
14.7	Kerrie Curry	355
14.8	Kruidnagel Clou de giroffle	355
14.9	Laurier Laurier	356
14.10	Muskaatnoot Noix de muscade	356
14.11	Paprika (Poudre de) paprika	356
14.12	Peper Poivre noir	357
14.13	Piment Poivre jamaïque	358
14.14	Saffraan Safran	358
14.15	Sesamzaad Graines de sesame	359
14.16	Steranijs Badiane	359

14.17	Vanille Vanille	359
14.18	Zout	360
14.18.1	Keukenzout	361
14.18.2	Tafelzout	361
14.18.3	Zeezout	361
14.18.4	Kruiden- en aromazout	361
14.18.5	Mineraalzout	361
14.18.6	Dieetzout	362

HOOFDSTUK 15 KRUIDEN **363**

15.1	Algemeen	364
15.2	Anijs Anis	364
15.3	Basilicum Bazielkruid, Koningskruid Basilic	364
15.4	Bernagie Bourrache	365
15.5	Bieslook Ciboulette	365
15.6	Bonenkruid Sariette	365
15.7	Citroenmelisse Melisse	366
15.8	Dille Aneth	366
15.9	Dragon Estragon	366
15.10	Engelwortel Angélique	367
15.11	Jeneverbes Baie de genièvre	367
15.12	Karwij Carvi	367
15.13	Kervel Cerfeuil	368
15.14	Knoflook Ail	368
15.15	Komijn Cumin	369
15.16	Koriander Coriandre cilantro	369
15.17	Laurier Laurier	370
15.18	Lavas Livèche	370
15.19	Lievevrouwebedstro Reine des prés	370
15.20	Maanzaad Pavot/Coquelicot	370
15.21	Majoraan Marjolaine	371
15.22	Mierikswortel Raifort	371
15.23	Mosterd Moutarde	371
15.24	Munt Menthe	372
15.25	Oregano Origan	372
15.26	Peterselie Persil	373
15.27	Rozemarijn Romarin	373
15.28	Salie Sauge	373
15.29	Tijm Thym	374
15.30	Venkel Fenouil	374

HOOFDSTUK 16

AZIJN		375
16.1	Algemeen	376
16.2	Verschillende soorten azijn	376
16.2.1	Italiaanse aceto balsamico	376
16.2.2	Edik	378
16.2.3	Spaanse sherryazijn Vinaigre de xeres	378
16.2.4	Champagneazijn	378
16.2.5	Cider- of appelazijn	379
16.2.6	Moutazijn	379
16.2.7	Rijstazijn	379
16.2.8	Aromatische azijnsoorten	379
16.2.9	Kruidenazijn	379
16.2.10	Dilleazijn	380
16.2.11	Dragonazijn	380
16.2.12	Pepermintazijn	380
16.2.13	Rozemarijnazijn	380
16.2.14	Vruchtenazijn	380

HOOFDSTUK 17

NOTEN EN ZADEN		381
17.1	Definitie	382
17.2	Voedingswaarde	382
17.3	Soorten noten en zaden	383
17.3.1	Amandelen	383
17.3.2	Cashewnoten	383
17.3.3	Hazelnoten	383
17.3.4	Kastanjes	383
17.3.5	Kokosnoten	384
17.3.6	Maanzaad Pavot/Coquelicot	384
17.3.7	Macadamianoten	384
17.3.8	Paranoten	385
17.3.9	Pecannoten	385
17.3.10	Pindanoten	385
17.3.11	Pijnboompitten	385
17.3.12	Pistachenoten/pimpernoot	385
17.3.13	Sesamzaad Graines de sesame	386
17.3.14	Walnoten	386
17.3.15	Enkele minder bekende noten	386
17.4	Afgeleiden van noten en zaden	387
17.4.1	Gomasio	387
17.4.2	Tahin (of tahini)	387

HOOFDSTUK 18

TEXTURAS		389
18.1	Productinformatie Texturas	390
18.2	Texturas worden onderverdeeld in 5 verschillende productlijnen	390
18.2.1	Gelification (geleivormend)	390
18.2.2	Sferification (bolletjesvormend)	391
18.2.3	Emulsification (emulgatoren)	391
18.2.4	Espesantes (verdikkingsmiddelen)	391
18.2.5	Surprises (verrassingen)	391
18.3	Gelvormende producten	391
18.3.1	Agar	391
18.3.2	Gellan	392
18.3.3	Kappa	392
18.3.4	Iota	392
18.3.5	Metil	392
18.4	Producten voor sferification	393
18.4.1	Algin	393
18.4.2	Calcic	393
18.4.3	Glucosyl	393
18.4.4	Citras	394
18.5	Producten voor emulsification of emulgatoren	394
18.5.1	Sucro	394
18.5.2	Glycerol	394
18.5.3	Lecite	395
18.6	Producten: verdikkingsmiddelen	395
18.6.1	Xantana	395
18.7	Producten voor surprises	396
18.7.1	Malto	396
18.7.2	Trisol	396
18.7.3	Fizy	396
18.7.4	Crumiel	396
18.7.5	Yopol	396
18.7.6	Manitol	396
18.7.7	Azuleta	397
18.7.8	Sparkys	397
18.7.9	Crutomat	397
18.8	Lyosabores	397

HOOFDSTUK 19

SOSA		399
19.1	Emulsie	400
19.1.1	Sojalecithine	400
19.1.2	Emulsiepaste	400
19.1.3	Glycerine	400
19.2	Verdikkingsmiddelen	401
19.2.1	Gelespessa	401
19.2.2	Gelcrema (gemodificeerd zetmeel)	401
19.2.3	Garrofi (Johannesbroodpitmeel)	401
19.2.4	Tara gom	401
19.2.5	Guar gom	401
19.2.6	Konjac gom	402
19.2.7	Promochi (Kuzu)	402
19.2.8	Arabische gom	402
19.3	Sferification	403
19.3.1	Product	403
19.3.2	Twee types	403
19.4	Binding	404
19.4.1	Agar	404
19.4.2	Instantgel	404
19.4.3	Gellangom	404
19.4.4	Gelburguer	404
19.4.5	Metilgel	405
19.4.6	Gelatine vegetale	405
19.4.7	Elastic	405
19.4.8	Kappa	405
19.4.9	Pro-pannacotta	405
19.4.10	Pectine	405

HOOFDSTUK 20

ANDERE VERDIKKINGSMIDDELEN EN EMULGATOREN IN DE COURANTE HANDEL VERKRIJGBAAR

		407
20.1	Verdikkingsmiddelen	408
20.1.1	Arabische gom	408
20.1.2	Johannesbroodpitmeel	408
20.1.3	Guarpitmeel	408
20.1.4	Taragom	408
20.1.5	Konjac	408
20.1.6	Gelatine	409
20.1.7	Pectine	409
20.2	Andere emulgatoren in de courante handel verkrijgbaar	409
20.2.1	Sojalecithine	409
20.2.2	Emulgatoren in de klassieke keuken	409

HOOFDSTUK 21

BINDMIDDELEN		411
21.1	Roux	412
21.1.1	Commerciële roux	412
21.1.2	Meel en bloem	412
21.1.3	Soorten	413
21.1.4	Kenmerken van goede bloem	413
21.1.5	Bewaren	413
21.1.6	Werking bloem bij keukenbereidingen	413
21.1.7	Toepassingen voor bloem	414
21.2	Zetmeel	414
21.3	Meel en griesmeel van rijst, tarwe en maïs	415
21.4	Eieren en eierdooier	415
21.5	Bloed en lever	416
21.6	Agar	416
21.7	Pectine	417
21.8	Gelatine	418
21.9	Transglutaminase	419

Deel 4 halffabrikaten en toegeleverde producten 421

HOOFDSTUK 1 INLEIDING: ARGUMENTEN VOOR EN TEGEN CONVENIENCE 423

HOOFDSTUK 2 CONVENIENCE 425

2.1	Wat is convenience food?	426
2.2	Convenience foodproducten kunnen in 5 grote groepen onderscheiden worden	426
2.3	De economische en fysische voordelen van convenience foodproducten	427
2.4	Wat is vers?	427
2.5	Oefening 1: vul in welk voordeel vriesverse producten opleveren	428
2.6	Oefening 2: vergelijken van de kostprijs	429
2.7	Oefening 3: In convenience food hebben we verschillende bewerkingsgraden.	432