

KWALITEIT EN VOEDINGSWAARDE VAN VLEES	9	SOORTEN VLEES	21
Structuur en kwaliteit van vlees	10	Rund	22
Waaruit bestaat vlees?	10	Soorten runderen	23
Wat is de draad van vlees?	11	Belgische runderrassen	23
Waarom zijn sommige stukken vlees malser dan andere?	12	Kalf	24
Waarom bestaan er kleurverschillen in vlees?	13		
Hoe wordt de smaak van vlees bepaald?	14	Varken	24
		Soorten varkens	25
Bewaring en kwaliteit van vlees	15	Belgische varkensrassen	25
Hoe kan je ranzig vlees voorkomen?	15		
Waarom vlees koel bewaren?	15	Lam en schaap	26
Waarom vlees invriezen?	16		
Hoe vries je vlees optimaal in?	16	Paard	27
Hoe kan je bevroren vlees best ontdoien?	17		
		Kip en gevogelte	28
Voedingswaarde en gezondheid	18	Kip	28
Wat zijn de troeven van vlees?	18	Kwartel	30
Mager of vet?	18	Duif	30
Hoe bereid je vlees op een veilige manier?	19	Parelhoen	30
		Kalkoen	30
		Eend	31
		Gans	31
		Fazant	32
		Patrijs	32
		Struisvogel	32
		Konijn	33

VERSNIJDINGEN EN GEBRUIK	35	KOOKTECHNIEKEN: DE BASISPRINCIPES	67
Rund	36	Invloed van verhitting op vlees	68
— Voorkwartier	36	Hitte en smaak	68
— Achterkwartier	38	Hitte en kleur	69
— In de toonbank	40	Hitte en textuur	70
Kalf	42	De ideale bereidingswijze	71
— Voorkwartier	43	De methode is afhankelijk van het vlees	71
— Achterkwartier	43	Het belang van voorverwarmde borden	72
— In de toonbank	44		
		Braad- en bakmethodes	72
Varken	46	Het belang van nagaren	72
— In de toonbank	48	Beoordeling van de gaarheid	73
		Bleu	74
Lam	50	Saignant	74
— In de toonbank	52	A point	75
		Bien cuit	75
Kip en gevogelte	54		
— Versnijding van een rauwe kip	54		
— In de toonbank	58		
— Versnijding van een gebraden kip	60		
Konijn	62		
— Versnijding van een konijn	62		
— In de toonbank	64		

KOOKTECHNIEKEN: RECEPTEN EN METHODES 77

Fonds en bouillons	78	Wokken	113
— Blanke fond	79	— Gewokte Finettes met courgette en tijm	114
— Bruine fond	80	— Wraps met varkensreepjes en ijsbergsla	116
— Bouillon	81	— Gewokte kip met pittige kokosmelk	118
— Consommé van ossenstaart	82		
		Garen op lagere temperatuur	120
Vorbereiding van vlees	85	— Op lagere temperatuur gegaarde kwartel ‘Clamart’	122
— Malen, versnijden, slaan	85	— Op het been, langzaam gegaarde kippenborst met groene aspergepunten	124
— Tartaar van rund	86	— Op lagere temperatuur gegaarde entrecote, béarnaise	126
— Carpaccio van rund	88	— Gekonfijte eendenbout met linzen	128
— Larderen	90		
— Malsmakers	92		
— Klein snijden	92	Braden	130
— Pekelen	93	— Gepekeld, gebraden varkensbuik met schorseneren	133
— Marineren	94	— Gelardeerd varkensgebraad met witlof en gebakken pijnboompitten	136
		— Piepkuiken in zoutkorst	138
Garnituren en sauzen	96	— Met rozemarijn gebraden lamsbout, tuinbonen en natuurlijke jus	141
— Garnituur	96	— In de oven gebraden kip	144
— Sauzen	97		
— Bolognaisesaus	98		
		Bakken	101
		Pocheren	146
— Gebakken biefstuk met pompoenpuree en hoorn des overvloed	104	— Rundfilet ‘à la ficelle’	148
— Onglet met sjalot en rode wijnsaus	106	— Kalfsblanquette	150
— Hamburger	110	— Gepocheerde varkensham met wortel ‘gremolata’ salade	154
		— Waterzooi van kip	156

Smoren 159

Met honing en kruiden gelakte varkensschenkel	161
Gebraden kip met 40 teentjes look	164
Paella van konijn	166

Stoven 169

Daube van rundvlees	171
Vlaamse stoverij van varkenswang	174
Haantje in rode wijn	176
Goulash van kip	181
Lamsnavarin	184

Frituren 187

Kentucky fried chicken	190
Kalfsschnitzel	192
Tempura van varkensvlees	194

Grillen, roosteren, barbecue 196

Gegrilde varkenskotelet 'Grosse and Blackwell'	198
Gegrilde lamskoteletjes met asperges	200
Gegrilde struisvogelbrochette	202
Varkensribben	204

Stomen 206

Gestoomde gegrilde steak	208
Dim sum van varkensvlees	210
Boerenpaté met zuurdesembrood	212
Parelhoen in papillot	214
Konijn met pruimen	217

Aanbevolen literatuur

McGee H. Over eten & koken – wetenschap en cultuur in de keuken.
Nieuw Amsterdam Uitgevers, 2007 (4de druk)

Claeys E., Lauwers N. en Demeyer D. Kwaliteit en technologie van vlees.
Brussel Technopool vzw & Universiteit Gent, 1998

www.nice-info.be website van Nutrition Information Center