

Deel 1 voeding en gezondheid

HOOFDSTUK 1 VOEDINGSSTOFFEN	14
1.1 Indeling van de voedingsstoffen	14
1.2 Energie	15
1.3 Koolhydraten	16
1.4 Waar bevindt zich de meeste suiker?	17
1.5 Vetten	19
1.6 Eiwitten	19
1.7 Water	20
1.8 Alcohol	20
1.9 Vitamines	20
1.10 Mineralen	23
1.11 Voedingsvezels	26
HOOFDSTUK 2 VOEDINGSMIDDELEN	28
2.1 Wat zijn voedingsmiddelen?	28
2.2 Soorten voedingsmiddelen	28
HOOFDSTUK 3 VOEDINGSMIDDELENTABEL	30
3.1 Toelichting	30
3.2 Indeling	30
HOOFDSTUK 4 GEZOND LEVEN EN ETEN	34
4.1 De bewegingsdriehoek	34
4.2 De voedingsdriehoek	36
HOOFDSTUK 5 ALLERGENEN	42
5.1 Wat verwerk je in de keuken	42
5.2 De verschillende stoffen en producten die allergieën of intoleranties veroorzaken	42
5.3 Hoe weten we welke allergenen in welke levensmiddelen aanwezig zijn?	45
5.4 De verplichtingen met betrekking tot de informatieplicht allergenen aan consumenten	45
5.5 Algemene opmerking	47
5.6 Voorbeelden	47
HOOFDSTUK 6 CONTAMINANTEN	54
6.1 Contaminanten	54
6.2 Soorten contaminanten	54
HOOFDSTUK 7 ADDITIEVEN	58
7.1 Definitie	58
7.2 Categorieën van additieven	58
7.3 Gebruik van additieven	58
HOOFDSTUK 8 VOEDINGSFOUTEN	62
8.1 Veel voorkomende voedingsfouten	62
8.2 Factoren die een rol spelen bij overgewicht	63

HOOFDSTUK 9 BASISPRINCIPES VAN DE DIEETLEER	66
9.1 Dieet	66
9.2 Dieet vanwege gewichtsproblemen of om cosmetische-medische redenen	67
9.3 Energieverrijkt dieet	68
9.4 Energiebeperkt dieet	68
9.5 Diabetes mellitus of dieet bij ziekte van de pancreas	69
9.6 Voedingsvezelverrijkt dieet	69
9.7 Voedingsvezelbeperkt dieet	70
9.8 Eiwitverrijkt dieet	70
9.9 Eiwitbeperkt dieet	71
9.10 Glutenvrij dieet	72
9.11 Lactosevrij (beperkt) dieet	72
9.12 Natriumbepert dieet	73
9.13 Meervoudig onverzadigd vetzurenverrijkt, vet- en cholesterolbeperkt dieet	73
9.14 Maag-darmsparend dieet	74
HOOFDSTUK 10 ASPECTEN VAN DE SMAAK	76
10.1 Onze smaak	76
10.2 Bitter	76
10.3 Zoet	77
10.4 Zuur	77
10.5 Zout	77
10.6 Umami	78
HOOFDSTUK 11 INITIATIE IN VERSCHILLENDE SOORTEN VOEDINGSPATRONEN	82
11.1 Begrip voedingspatroon	82
11.2 Soorten (vaak voorkomende) voedingspatronen	82
HOOFDSTUK 12 DUURZAME VOEDING	90
12.1 Inleiding	90
12.2 Duurzaamheid: wat is dat precies?	90
12.3 Duurzame ontwikkeling	90
12.4 De impact van voeding	91
12.5 Hoe kan je als chef 'duurzamer' bezig zijn?	92
 Deel 2 productinformatie van voedingsmiddelen	
HOOFDSTUK 1 AANKOOP VAN VOEDINGSWAREN	98
1.1 Inleiding	98
1.2 Lente	99
1.3 Zomer	99
1.4 Herfst	99
1.5 Winter	99
1.6 Aankopen	100
HOOFDSTUK 2 BEWAREN VAN VOEDINGSMIDDELEN	102
2.1 Droge opslag	102
2.2 Gekoelde opslag	103
2.3 Diepvriezeropslag	104
2.4 Andere bewaartechnieken	105
HOOFDSTUK 3 VERPAKKING EN ETIKETTERING	108
3.1 Afbakening	108
3.2 Verplichte gegevens	108

Deel 3 productkennis

HOOFDSTUK 1 PLANTAARDIGE EN DIERLIJKE VETTEN EN OLIËN	114
1.1 Vetten en oliën	114
1.2 Eigenschappen van vet	114
1.3 Bewaren van vet	114
1.4 Verzadigd en onverzadigd vet	114
1.5 Zichtbaar en onzichtbaar	115
1.6 Een woordje geschiedenis	115
1.7 Cholesterol	116
1.8 Oliën	116
1.9 Dierlijke vetstoffen	122
1.10 Bereide vetstoffen: boter en margarine, frituurvetten	123
HOOFDSTUK 2 DE ZUIVELPRODUCTEN EN VARIATIES OP ZUIVEL	128
2.1 Melk	128
2.2 Room	131
2.3 Yoghurt	133
2.4 Wat is kwark, hangop en plattekaas?	135
2.5 Kaas in de keuken	136
2.6 Plantaardig alternatief voor zuivel	141
HOOFDSTUK 3 DE EIEREN	144
3.1 Soorten	144
3.2 Gebruik in de voeding	144
3.3 Bouw van een ei	144
3.4 Aankoop van kippeneieren	145
3.5 Kwarteleieren	147
3.6 Kalkoeneieren	147
3.7 Kievitseieren	147
3.8 Eenden- en ganzeneieren	147
3.9 Eieren en salmonella	148
HOOFDSTUK 4 DE GROENTEN INDELING EN SOORTEN	150
4.1 Bladgroenten	150
4.2 Bloemen	156
4.3 De peulvruchten	157
4.4 Gekiemde zaden, granen, bloemen en scheuten	161
4.5 Knolgroenten	163
4.6 Koolsoorten	164
4.7 Uiensoorten	165
4.8 Vruchtgroenten	167
4.9 Wortelgroenten	173
4.10 Vergeten groenten	176
4.11 Paddenstoelen	176
4.12 Truffel	183
4.13 Zeegroenten	187
HOOFDSTUK 5 DE GRANEN EN AFGELEIDEN (MEELSPIJZEN)	192
5.1 Graanproducten (van toepassing in de gastronomische keuken)	192
5.2 Meelspijzen	196
HOOFDSTUK 6 DE SUIKERS	202
6.1 Suikerhistorie	202
6.2 Van biet naar suiker: het productieproces	203
6.3 Suiker in alle soorten en varianten	205
6.4 Soorten stroop	207
6.5 De zoetstoffen	207

HOOFDSTUK 7 HET FRUIT	220
7.1 Inheemse vruchten	220
7.2 Uitheemse vruchten	229
HOOFDSTUK 8 DE AARDAPPELEN	246
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 DE VISSEN EN O.M. SCHAAL- EN SCHELDPDIËREN, KAVIAAR	250
9.1 Vissen	250
9.2 Indeling van vis volgens het leefmilieu	270
9.3 Schaaldieren	284
9.4 Schelpdieren	291
9.5 Kaviaar	296
HOOFDSTUK 10 HET VLEES (O.M. PASTEIEN, TERRINES, EENDEN- EN GANZENLEVER EN SLACHTAFVAL)	302
10.1 Algemeenheden	302
10.2 Het rund	306
10.3 Het kalf	311
10.4 Het varken	314
10.5 Het lam	320
10.6 Slachtafval	322
10.7 Pasteien	327
10.8 Vleesterrine	328
10.9 Eenden- en ganzenlever	328
HOOFDSTUK 11 HET WILD	334
11.1 Algemeen	334
11.2 Grofwild	335
11.3 Klein wild	336
11.4 Waterwild	338
11.5 De voorbereiding van wild	339
HOOFDSTUK 12 HET GEVOGELTE	342
12.1 Algemeenheden	342
12.2 Andere gevogeltesoorten	342
12.3 Het opbinden van gevogelte	342
12.4 Kippen	343
12.5 Struisvogel	344
12.6 Duif	344
12.7 Kalkoen	344
12.8 Eend	344
12.9 Gans	345
12.10 Parelhoen	345
12.11 Deelstukken van gevogelte	345
12.12 Kenmerken van vers gevogelte	346
12.13 Kenmerken van onvers gevogelte	346
12.14 Het slachtafval	347
HOOFDSTUK 13 VARIATIES OP VLEES, VIS EN GEVOGELTE	350
13.1 Variaties op vlees, vis en gevogelte	350
13.2 De verschillende soorten 'vleesvervangers'	351
13.3 De samenstelling van een vegetarisch gerecht	355

HOOFDSTUK 14 SPECERIJEN	358
14.1 Cayennepeper Poivre rouge (cayenne)	359
14.2 Kurkuma Curcuma	359
14.3 Foelie Macis	359
14.4 Gember Gingembre	360
14.5 Kaneel Cannelle	360
14.6 Kardemom Cardamome	360
14.7 Kerrie Curry	361
14.8 Kruidnagel Clou de giroffle	361
14.9 Laurier Laurier	362
14.10 Muskaatnoot Noix de muscade	362
14.11 Paprika (Poudre de) paprika	362
14.12 Peper Poivre noir	363
14.13 Piment Poivre jamaïque	364
14.14 Saffraan Safran	364
14.15 Sesamzaad Graines de sesame	365
14.16 Steranijs Badiane	365
14.17 Vanille Vanille	365
14.18 Zout	367
HOOFDSTUK 15 KRUIDEN	370
15.1 Algemeen	370
15.2 Anijs Anis	370
15.3 Basilicum Bazielkruid, Koningskruid Basilic	370
15.4 Bernagie Bourrache	371
15.5 Bieslook Ciboulette	371
15.6 Bonenkruid Sariette	371
15.7 Citroenmelisse Melisse	372
15.8 Dille Aneth	372
15.9 Dragon Estragon	372
15.10 Engelwortel Angélique	373
15.11 Jeneverbes Baie de genièvre	373
15.12 Karwij Carvi	373
15.13 Kervel Cerfeuil	374
15.14 Knoflook Ail	374
15.15 Komijn Cumin	375
15.16 Koriander Coriandre cilantro	375
15.17 Laurier Laurier	376
15.18 Lavas Livêche	376
15.19 Lievrouwebedstro Reine des prés	376
15.20 Maanzaad Pavot/Coquelicot	376
15.21 Majoraan Marjolaine	377
15.22 Mierikswortel Raifort	377
15.23 Mosterd Moutarde	377
15.24 Munt Menthe	378
15.25 Oregano Origan	378
15.26 Peterselie Persil	379
15.27 Rozemarijn Romarin	379
15.28 Salie Sauge	379
15.29 Tijm Thym	380
15.30 Venkel Fenouil	380
HOOFDSTUK 16 AZIJN	382
16.1 Algemeen	382
16.2 Verschillende soorten azijn	382

HOOFDSTUK 17 NOTEN EN ZADEN	388
17.1 Definitie	388
17.2 Voedingswaarde	388
17.3 De soorten noten en zaden	388
17.4 Afgeleiden van noten en zaden	392
HOOFDSTUK 18 TEXTURAS	394
18.1 Productinformatie Texturas	394
18.2 De Texturas worden onderverdeeld in 5 verschillende productlijnen	394
18.3 Gelvormende producten	395
18.4 Producten voor sferification	396
18.5 Producten voor emulsification of emulgatoren	398
18.6 Producten: verdikkingsmiddelen	399
18.7 Producten voor surprises	399
18.8 Lyosabores	400
HOOFDSTUK 19 SOSA	402
19.1 Emulsie	402
19.2 Verdikkingsmiddelen	403
19.3 Sferification	404
19.4 Binding	405
HOOFDSTUK 20	
ANDERE VERDIKKINGSMIDDELEN EN EMULGATOREN IN DE COURANTE HANDEL VERKRIJGBAAR	408
20.1 Verdikkingsmiddelen	408
20.2 Andere emulgatoren in de courante handel verkrijgbaar	409
HOOFDSTUK 21 BINDMIDDELEN	412
21.1 Roux	412
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	
HOOFDSTUK 1 INLEIDING: ARGUMENTEN VOOR EN TEGEN CONVENIENCE	424
HOOFDSTUK 2 CONVENIENCE	426
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