

# INHOUD

## KWALITEIT EN VOEDINGSWAARDE VAN VLEES

13

### Structuur en kwaliteit van vlees

14

- Waaruit bestaat vlees? 14
- Wat is de draad van vlees? 15
- Waarom zijn sommige stukken vlees malser dan andere? 16
- Waarom bestaan er kleurverschillen in vlees? 17
- Hoe wordt de smaak van vlees bepaald? 18

### Foodpairing

19

### Bewaring en kwaliteit van vlees

25

- Hoe kan je ranzig vlees voorkomen? 25
- Waarom vlees koel bewaren? 25
- Rijpen van vlees 26
- Waarom vlees invriezen? 28
- Hoe vries je vlees optimaal in? 28
- Hoe kan je bevroren vlees best ontdooien? 29

### Voedingswaarde en gezondheid

30

- Wat zijn de troeven van vlees? 30
- Mager of vet? 34
- Vlees en welvaartziekten 35
- Hoe bereid je vlees op een veilige manier? 36

### Ouorzaamheid

37

## SOORTEN VLEES

41

### Rund

42

- Soorten runderen 43
- Belgische runderrassen 43

### Kalf

44

### Varken

45

- Soorten varkens 45
- Belgische varkensrassen 46

### Paard

47

### Lam en antilope

48

## SOORTEN VLEES

### Kip en gevogelte

Kip	49
Kwartel	51
Duif	51
Parelhoen	51
Kalkoen	51
Eend	52
Gans	52
Fazant	53
Patrijs	53
Struisvogel	53

### Konijn

54

### Kwaliteit en voedselveiligheid

55

## VERSNIDDINGEN EN GEBRUIK

### Rund

Voorkwartier	60
Achterkwartier	62
In de toonbank	64

### Kalf

Voorkwartier	67
Achterkwartier	67
In de toonbank	68

### Varken

In de toonbank	74
----------------	----

### Lam

In de toonbank	76
----------------	----

### Kip en gevogelte

Versnijding van een rauwe kip	80
In de toonbank	84
Versnijding van een gebraden kip	86

### Konijn

Versnijding van een konijn	88
In de toonbank	90

### Uit de varggethoek

91

<b>KOOKTECHNIEKEN: DE BASISPRINCIPES</b>	<b>93</b>	<b>KOOKTECHNIEKEN: RECEPTEN EN METHODES</b>	<b>102</b>
<b>Invloed van verhitting op vlees</b>	<b>94</b>	<b>Fonds en bouillons</b>	<b>104</b>
Hitte en smaak	94	Blanke fond	105
Hitte en kleur	95	Bruine fond	106
Hitte en textuur	96	Bouillon	107
		Consommé van ossenstaart	108
<b>De ideale bereidingswijze</b>	<b>97</b>	<b>Voorbereiding van vlees</b>	<b>111</b>
De methode is afhankelijk van het vlees	97	Malen, versnijden, slaan	111
Het belang van voorverwarmde borden	98	Tartaar van rund	112
		Carpaccio van rund	114
<b>Brad- en bakmethodes</b>	<b>98</b>	Larderen	116
Het belang van nagaren	98	Malsmakers	118
Beoordeling van de gaarheid	99	Klein snijden	118
Bleu	100	Pekelen	119
Saignant	100	Marineren	120
A point	101	Droge specerijenmengeling	122
Bien cuit	101	Kruidenpasta's	122
		<b>Garnituren en sauzen</b>	<b>121</b>
		Garnituur	123
		Sauzen	123
		Bolognaisesaus	124
		<b>Via het SMARTBOEK</b>	<b>126</b>
		 Extra versnijdingen zaal	

## KOOKTECHNIEKEN: RECEPTEN EN METHODES

### Bakken

127

Gebakken biefstuk met pompoenpuree en hoorn des overvloed	130
Onglet met sjalot en rode wijnsaus	132
Hamburger	136

### Wokken

138

Gewokte, klein versneden varkenslapjes met courgette en fijn	140
Wraps met varkensreepjes en ijsbergsla	142
Gewokte kip met pittige kokosmelk	144

### Baren op lagere temperatuur

146

Op lagere temperatuur gegaarde kwartel 'Clamart'	152
Op het been, langzaam gegaarde kippenborst met groene aspergепunten	154
Op lagere temperatuur gegaarde entrecote, béarnaise	156
Gekonfijte eendenbout met linzen	158

## KOOKTECHNIEKEN: RECEPTEN EN METHODES

### Braden

160

Gepekeld, gebraden varkensbuik met schorseneren	165
Gelardeerd varkensgebraad met witlof en gebakken pijnboompitten	168
Piepkuiken in zoutkorst	170
Met rozemarijn gebraden lamsbout, tuinbonen en natuurlijke jus	173
In de oven gebraden kip	176

### Paneren

178

Rundfilet 'à la ficelle'	180
Kalfsblanquette	182
Gepocheerde varkensham met wortel 'gremolata' salade	186
Waterzooi van kip	188

### Smoren

191

Met honing en kruiden gelakte varkesschenkel	193
Gebraden kip met 40 teentjes look	196
Paella van konijn	198

## KOOKTECHNIKEN: RECEPTEN EN METHODES

### Stoven

Daube van rundvlees	203
Vlaamse stoverij van varkenswang	206
Haantje in rode wijn	208
Goulash van kip	213
Lamsnavarin	216

### Frituren

Kentucky fried chicken	222
Kalfsschnitzel	224
Tempura van varkensvlees	226

### Grillen, roosteren, barbecue, roken

Gegrilde varkenskotelet 'Grosse and Blackwell'	232
Gegrilde lamskoteletjes met asperges	234
Geroosterde struisvogelbrochette	236
Varkensribben	238

### Stomen

Gestoomde gegrilde steak	242
Dim sum van varkensvlees	244
Parelhoen in papillot	246
Konijn met pruimen	249

## FIJNE VLEESWAREN VAN BIJ ONS

### Inleiding

### Wat verstaan we onder fijne vleeswaren?

### Zouterijwaren

### Bloedbereidingen

### Geleibereidingen

### Leverbereidingen

### Kookworsten

### Droge worst & salami

253

254

255

256

260

262

264

268

268