



TendensKeuken

LESBRIEF

# GASTRONOMIXS

In samenwerking met **Gastronomixs**

# INHOUD

---

<b>Hoofdstuk 1</b>	<b>Lesbrief Tendens Keuken niveau 2</b> .....	<b>3</b>
1.1	Aan de slag met Gastronomixs: vegetarische pasta .....	3
<b>Hoofdstuk 2</b>	<b>Lesbrief Tendens Keuken niveau 3</b> .....	<b>5</b>
2.1	Aan de slag met Gastronomixs: vegetarisch driegangenmenu .....	5
<b>Hoofdstuk 3</b>	<b>Werken met Gastronomixs</b> .....	<b>8</b>
3.1	Inloggen op Gastronomixs .....	8
3.2	Zo gebruik je Gastronomixs .....	8
<b>Hoofdstuk 4</b>	<b>Tendens Groentebereidingen</b> .....	<b>10</b>
4.1	Groente blancheren .....	10
4.2	Groente koken .....	10
4.3	Groente stomen .....	11
4.4	Groente stoven .....	11
4.5	Groente glaceren .....	12
4.6	Groente in roomsaus bereiden .....	13
4.7	Groente smoren .....	13
4.8	Groente gratineren .....	16
4.9	Groente grillen .....	17
4.10	Groente frituren .....	18
4.11	Groente vullen .....	20
4.12	Groente roerbakken of sauteren .....	21
4.13	Groente pureren .....	21
4.14	Speciale groentebereidingen .....	22
4.15	Groente sous-vide bereiden .....	24
4.16	Groente konfijten .....	26
<b>Hoofdstuk 5</b>	<b>Tendens Vegetarische en veganistische eetgewoonten</b> .....	<b>28</b>
5.1	Vegetarische en veganistische voedingsgewoonten .....	28
<b>Hoofdstuk 6</b>	<b>Extra informatie voor de docent</b> .....	<b>31</b>
6.1	Verdieping van de lesstof .....	31

# HOOFDSTUK 1

## LESBRIEF TENDENS KEUKEN NIVEAU 2

---

### 1.1 Aan de slag met Gastronomixs: vegetarische pasta

Bron: Tendens Keuken Hoofdgerechten niveau 2, Groenten.



In deze opdracht maak je een vegetarische pasta. Daarbij gebruik je de componenten en/of composities op Gastronomixs.

#### Leerdoelen

- Je kunt samenwerken en plannen.
- Je kunt een menu samenstellen met behulp van Gastronomixs.
- Je kunt kennis over waren en de vegetarische eetcultuur toepassen.
- Je kunt aantonen dat je bewust bent van smaken en structuren.

#### De opdracht: vegetarische pasta

Je kiest een vegetarische pasta uit de componenten op Gastronomixs. Je past deze aan zoals in de opdracht beschreven. Daarna maak je de vegetarisch pasta zelf.

Je werkt de opdracht uit in een verslag.

Het moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- Het pastagerecht is helemaal **vegetarisch**.
- Van **twee ingrediënten** uit jouw gerecht werk je de warenkennis uit.

#### Hoe doe je dit?

1. De docent verdeelt de klas in duo's.
2. Je maakt een taakverdeling.
3. Je werkt goed samen.



Bij het maken van deze opdracht kun je de theorie en de website gebruiken:  
Tendens Groentebereidingen  
Tendens Vegetarische en veganistische voedingsgewoonten  
Website Gastronomixs

## Opdracht 1 Kies een vegetarisch pastagerecht

Kies uit de componenten op Gastronomixs een vegetarisch pastagerecht.



*Spaghetti bolognese: kun jij die vegetarisch maken?*

- a. Beschrijf het recept van jouw gekozen gerecht.
- b. Waarom heb je dit gerecht gekozen?

Vervang één van de ingrediënten. Zorg ervoor dat het gerecht vegetarisch blijft.

Beantwoord daarna de vragen.

- c. Welk ingrediënt heb je vervangen?
- d. Waarom heb je dit ingrediënt vervangen?
- e. Pas het recept aan op basis van jouw keuze.
- f. Beschrijf de warenkennis van twee ingrediënten uit het recept. Gebruik daarbij de warenkennis van Tendens en Gastronomixs.

## Opdracht 2 Bereid het pastagerecht

- a. Maak een planning.
- b. Maak een foto van het gerecht.

Proef het gerecht. Beantwoord de vragen.

- c. Welke smaken kom je tegen?
- d. Smaakt het zoals je verwachtte? Licht je antwoord toe.
- e. Wat zou je de volgende keer anders doen?

# HOOFDSTUK 2

## LESBRIEF TENDENS KEUKEN NIVEAU 3

### 2.1 Aan de slag met Gastronomixs: vegetarisch driegangenmenu

Bron: Tendens Keuken Gerechten Niveau 3, Speciale groentebereidingen.



In deze opdracht bedenk je een vegetarisch driegangenmenu. Daarbij gebruik je op Gastronomixs de componenten en/of composities voor-, tussen- en hoofdgerecht.

#### Leerdoelen

- Je kunt samenwerken en plannen.
- Je kunt een menu samenstellen met behulp van Gastronomixs.
- Je kunt kennis over waren en de vegetarische eetcultuur toepassen.
- Je kunt aantonen dat je je bewust bent van smaken en structuren.

#### De opdracht: vegetarisch driegangenmenu

Je maakt een vegetarisch driegangenmenu dat bestaat uit:

- koud voorgerecht
- warm tussengerecht
- hoofdgerecht.

Het menu moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- De composities zijn geheel **vegetarisch**.
- **Elke compositie** bestaat uit **minimaal drie componenten**.

Van drie ingrediënten uit jouw menu werk je de warenkennis uit.

Je werkt de opdracht uit in een verslag.

#### Hoe doe je dit?

1. De docent verdeelt de klas in groepen van zes studenten.
2. Maak een taakverdeling.
3. Werk goed samen.



Bij het maken van deze opdracht kun je de theorie en de website gebruiken:  
Tendens Groentebereidingen  
Tendens Vegetarische en veganistische voedingsgewoonten  
Website Gastronomixs

## Opdracht 1 Bedenk een vegetarisch driegangenmenu



*Carpaccio van rode biet.*

- a. Maak een schema van de taakverdeling.

Naam student	Taak
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

De volgende onderdelen werk je uit in een verslag:

- b. Beschrijf je composities in volgorde van het menu.
- c. Beschrijf de componenten van elke compositie.
- d. Beschrijf het recept van elke compositie.
- e. Hoe ben jij tot deze samenstelling gekomen?
- f. Waarom passen volgens jou de componenten zo goed bij elkaar?
- g. Beschrijf drie ingrediënten vanuit de warenkennis van Tendens en Gastronomixs.

## Opdracht 2 Bereid het driegangenmenu

Deze opdracht doe je na goedkeuring van de docent.



- a. Maak een planning.
- b. Maak een foto van het driegangenmenu en voeg deze toe aan je verslag.

Proef de composities. Werk de volgende vragen uit in je verslag:

- c. Welke smaken kom je tegen?
- d. Smaakt het zoals je verwachtte? Licht je antwoord toe.
- e. Wat zou je de volgende keer anders doen?



# HOOFDSTUK 3

## WERKEN MET GASTRONOMIXS

---

### 3.1 Inloggen op Gastronomixs

In deze opdracht gebruik je de componenten en/of composities op Gastronomixs. Als je (via school) een abonnement hebt op Gastronomixs, kun je direct inloggen op [www.gastronomixs.com](http://www.gastronomixs.com) om de opdracht uit te werken. Als je nog niet zo goed weet hoe het werkt, kun je hierna de instructies lezen.

#### Proefabonnement

Als je geen abonnement hebt op Gastronomixs kun je een proefabonnement nemen. Je kunt Gastronomixs dan twee weken lang gratis gebruiken. Je abonnement stopt na twee weken automatisch.

Je moet dan je opdracht ook binnen twee weken hebben afgemaakt.



### 3.2 Zo gebruik je Gastronomixs

Gastronomixs is een moderne kennisbron voor koks die volop gebruikt wordt in de gastronomie en het vakonderwijs. Het is een overzichtelijke online database die altijd en overal beschikbaar is. Als je met Gastronomixs gaat werken is het goed om het volgende te weten:

- In Gastronomixs heet een gang (= een gerecht) een **compositie**.
- Elke compositie bestaat uit diverse **componenten**.
- Een component is een bereiding van één **ingrediënt**.

Een component is bijvoorbeeld een aardbeienmousse of tomatensoep. Je kunt er andere componenten aan toevoegen. Samen maken zij een gerecht. Een component is dus geen gerecht, maar een onderdeel van een gerecht. Componenten zijn culinaire bouwstenen waar je oneindig mee kunt variëren en combineren.



Ingrediënt	Component	Compositie
 <p data-bbox="204 618 300 645"><i>Aardbei.</i></p>	 <p data-bbox="624 618 1011 645"><i>Gemacereerde aardbei met citroen.</i></p>	 <p data-bbox="1038 618 1433 680"><i>Aardbei met citroen en smaken uit de hartige keuken.</i></p>



Hier kun je de onderdelen uit het voorbeeld bekijken:

Website Gastronomixs: aardbei

Website Gastronomixs: gemacereerde aardbei met citroen

Website Gastronomixs: aardbei met citroen en smaken uit de hartige keuken



In deze korte video zie je hoe je met de website werkt. Binnen drie minuten weet je precies wat je waar kunt vinden.

Instructievideo Gastronomixs

# HOOFDSTUK 4

## TENDENS GROENTEBEREIDINGEN

---

### 4.1 Groente blancheren

Geblancheerde groenten komen niet op de menukaart voor. Blancheren is een voorbereidingstechniek voor groentebereidingen zoals in roomsaus, smoren, vullen, stoven, gratineren, frituren en glaceren.

#### Het doel van blancheren

- beetgaar maken van de groente voor een verdere verwerking met een andere bereidingstechniek
- behouden van de (groene) kleur
- wegnemen van de bittere smaak bij kool en andere sterk smakende groente
- als voorbereiding op invriezen
- laten slinken van de groente.

#### Zo blancheer je groente



*Broccoli blancheren.*

#### Werkwijze

1. Kook de groente kort (beet)gaar in ruim kokend water.
2. Blancheren doe je altijd zonder deksel.
3. Let op op de kleur die een groente kan afgeven als je meerdere soorten groenten na elkaar blancheert. Blancheer bijvoorbeeld eerst wortel en dan pas rode biet.
4. Spoel de geblancheerde groente direct koud, eventueel in ijswater.

#### Let op!

Bladgroente blancheer je zonder zout.



### 4.2 Groente koken

Koken lijkt veel op blancheren. Het verschil is dat je de groente gaar maakt en dat het vaker een bereidingstechniek dan een voorbereiding is. Groente kook je met een deksel op de pan, behalve boontjes en doperwten. Deze verkleuren als je ze met een deksel erop kookt.

## Zo kook je groente

### Werkwijze

1. Maak de groente schoon.
2. Kook de groente in weinig kokend water met zout, zoveel dat de groente net onder staat. Voeg bij witte groente eventueel iets citroensap toe tegen verkleuring.
3. Kook bladgroente met aanhangend water. Dat is het water dat na het wassen aan de groente blijft hangen.
4. Gedroogde peulvruchten kook je na het weken in het weekwater. Schuim ze af zodra ze koken en kook ze daarna gaar.
5. Controleer of peulvruchten gaar zijn door er een te proeven.
6. Zet groente met een (te) sterke smaak op met koud water.

## 4.3 Groente stomen

Het stomen van groente is een voorbereidingstechniek en lijkt veel op koken. In de horeca wordt het gebruikt bij de mise-en-placebereiding van groente. Men gebruikt hiervoor de combisteamer waarmee je meerdere soorten tegelijk kunt stomen.



*Gestoomde groenten.*

### Het doel van groente stomen

Door groente te stomen behoud je de kleur en vitamines. In de horeca vervangt stomen het blancheren of koken van groenten.

### Zo stoom je groente in de combisteamer

#### Werkwijze

1. Maak de groente schoon.
2. Meng met wat zout en plaats het in de geperforeerde bakken van de steamer.
3. Stel de tijdsduur in en stoom de groente gaar.

## 4.4 Groente stoven

Bij het stoven gaar je rauwe of voorbereide groente in vocht met boter. Hierdoor krijgt de groente meer smaak en gaat deze mooi glimmen. Stoven is een afmaaktechniek.

### Aandachtspunten bij stoven van groente

- Groenten die veel vocht afgeven zoals spinazie en andijvie noem je slinkgroenten. Je kunt paneermeel gebruiken om het vocht te binden.

- Tijdens het stoven mag de groente niet kleuren.
- Hoewel je elke groente kunt stoven, is dit vooral geschikt voor jonge voorjaarsgroente.
- Je kunt courgette of champignons ook stoven met witte wijn of citroensap.

### Zo stooft je groente met witte wijn



*Stoven van witlof.*

#### Werkwijze

1. Maak de groente schoon.
2. Fruit de fijngesnipperde ui licht in boter aan. Leg hierop de rauwe of halfgare groente, smaakstoffen en voeg citroensap toe om verkleuren te voorkomen.
3. Voeg iets witte wijn of kookvocht toe en dek af met beboterd papier.
4. Stooft de groente gaar.

### Zo stooft je groente met boter

- Verhit de groente kort met boter en iets vocht.
- Bij rauwe groente gebruik je een lagere temperatuur, omdat de groente tijdens het stoven moet garen.
- De groente mag niet kleuren tijdens het stoven.
- Bij vochtige groente zoals spinazie gebruik je paneermeel om het vocht te binden.

## 4.5 Groente glaceren

Het glaceren van groente lijkt erg op het stoven van groente in boter. Het verschil is dat er bij glaceren suiker of honing wordt toegevoegd om de groente van een glimmend suiker-boterlaagje te voorzien. Dit proces kost meer tijd. Je kunt zowel rauwe als bijna gare groente glaceren. Glaceren is een afmaaktechniek en alleen geschikt voor groenten waarbij een zoete smaak past, zoals worteltjes en bietjes.



*Glaceren van wortelen.*

### Aandachtspunten bij glaceren

- Je kunt het best geklaarde boter gebruiken.
- Let op dat niet al het vocht verdampt. De groente zal dan aanbranden.

### Zo glaceer je rauwe groente

#### Werkwijze

1. Maak de groente schoon.
2. Zet de groente op met aanhangend water, boter, suiker en zout.
3. Kook de groente voorzichtig gaar in een sautoir (hapjespan), afgedekt met een deksel of vetvrij papier. Schud regelmatig om.

### Zo glaceer je gare groente

#### Werkwijze

1. Doe in een passende pan een kleine hoeveelheid vloeistof, een scheepje suiker en een klontje boter.
2. Verwarm dit tot het gaat koken.
3. Schud de gare groente hierin om tot deze mooi glanst.

## 4.6 Groente in roomsaus bereiden

Bij de bereiding van groente in roomsaus gaan we uit van gare groente. Groente in roomsaus is een afmaaktechniek.

### Zo bereid je groente in roomsaus

#### Werkwijze

1. Maak de groente schoon.
2. Maak roomsaus, voor een vochtige groente zoals bladgroente maak je de saus wat dikker.
3. Vermeng 5 delen gare groente met 1 deel roomsaus. Of nappeer (overgiet) de groente met de roomsaus.

## 4.7 Groente smoren

Smoren wordt ook wel braiseren genoemd. Het is een gemengde techniek: eerst braad je een product in vet rondom aan. Daarna blus je af met een vloeistof zoals wijn of bouillon en smoor je het product op laag vuur gaar.

Bij het smoren van groenten gebruik je voorbereide groente. De groente is in model gerold en kan met een reepje spek of ham omwikkeld worden. Of de groente is gevuld met een andere groente of een gehaktmengsel. Smoren is een afmaaktechniek.

#### Werkwijze

1. Maak de groente schoon.
2. Vorm of modelleer de groente.
3. Omwikkel de groente eventueel met spek of ham. Of vul groente en vouw ze dicht. Zoals koolbladeren gevuld met gehakt.
4. Zet een vette mirepoix aan in een pan waarop een deksel past (een sautoir). Leg de groente hierop.
5. Vul voor 1/3 deel aan met bouillon of jus. Gebruik bij vochtige groente minder vocht.
6. Dek de pan af met deksel of vetvrij papier. Smoor de groente gaar in de oven.
7. Het stoofvocht kun je als begeleidende saus gebruiken.

## Zo smoor je andijvie met spek

### Werkwijze

1. Was een hele of halve krop met de stronk eraan.
2. Blancheer en spoel daarna koud. Knijp de andijvie goed uit.
3. Spreid plat uit met de stronkzijde naar beneden.
4. Bestrooi met zout, peper en wat nootmuskaat.
5. Snijd de stronk eraf en vouw in drieën op, de stronkzijde eerst en de groene bovenzijde erover.
6. Snijd dit in repen van 3 à 4 centimeter dik en omwikkel met dunne reepjes spek.
7. Smoor dit in de oven gaar zodat het spek knapperig wordt.

## Zo smoor je andijvie met spek



1. Rauwe andijvie, spek, zout en peper en nootmuskaat.



2. Blancheer de andijvie.



3. Bestrooi met zout, peper en wat nootmuskaat.



4. Vouw in drieën op, de stronkzijde eerst en de groene bovenzijde erover.



5. Snijd dit in repen van 3 à 4 centimeter dikte.



6. Omwikkel de rolletjes andijvie met dunne plakjes spek.



7. Smoor dit in de oven gaar zodat het spek knapperig wordt.



### Zo vul je koolbladeren

Je gebruikt hier bij voorkeur groene kool, savooiekool of Chinese kool voor.

#### Werkwijze

1. Maak de bladeren van de krop los.
2. Blancheer ze één à twee minuten en spoel ze daarna koud. Laat goed uitlekken.
3. Snijd de stevige nerf eruit.
4. Het makkelijkst is het om een mooi groot blad in een klein bakje te leggen. Daarna leg je wat van de vulling erop en vouw je het blad dicht. Of je legt een blad op een plank, schept er wat vulling op, vouwt de onder- en zijkanten dicht en rolt het blad stevig maar voorzichtig op. Zet het vast met een prikker.
5. Leg met de naad naar beneden in de mirepoix en smoor gaar.

## 4.8 Groente gratineren

Hiermee geef je groente een bruin korstje. Je schept gare groente in een gratineerschaaltje en bedekt het met paneermeel of room- of kaassaus en geraspte kaas. Daarna gratineer je de groente in een hete oven of onder de salamander. Gratineren van groenten is een afmaaktechniek.

#### Aandachtspunten bij gratineren

- Als je onder de salamander gratineert, moet je oppassen dat de bovenkant niet te donker kleurt.
- Koude groente kun je het best in een oven gratineren, anders blijft de groente koud. Nadeel is dat de groente iets indroogt.
- Je serveert gegratineerde groente in de gratineerschaal. Zorg er daarom voor dat er geen saus op de rand komt.

#### Zo gratineer je groente



*Gegratineerde courgette.*

#### Werkwijze

1. Maak de groente schoon en pas de gekozen voorbereiding toe.
2. Laat de groente goed uitlekken en leg deze in een beboterde gratineerschaal.
3. Bedek de groente met mornaysaus (kaassaus) en bestrooi deze met geraspte kaas of paneermeel en geklaarde boter.
4. Gratineer warme groente onder de salamander voor een bruin korstje of koude groente in de oven.

#### Variaties

- Bedek de groente met roomsaus met extra eidooiers voor mooie kleur.
- Bestrooi de groente met paneermeel, geraspte kaas en geklaarde boter.

## 4.9 Groente grillen

Gegrilde groenten kun je op diverse manieren gebruiken: je kunt ze als groente serveren, als een salade, door een risotto, op een broodje met hummus of tot een soep verwerken. Groente kun je grillen op de barbecue, in de grillpan of in de oven. Door het grillen krijgt de groente een typische, zoete grillsmaak. Bestrijk de groente vooraf met olijfolie en grill ze tot deze gaar of zacht is en een geblakerd patroon heeft.



*Aubergine grillen.*

Groente roosteren in de oven is vooral handig als je grotere stukken groente wilt bereiden. Leg de groentes in een ovenschaal en sprenkel er wat olijfolie over. Bestrooi met peper en zout en grill de groente op een hoge temperatuur.

Je kunt verschillende soorten groente grillen, zoals courgette, aubergine, paprika, paddenstoelen zoals portobello, tomaat en stevige slasoorten zoals radicchio, ijsbergsla of romaine sla.

### Aandachtspunten bij het grillen van groente

- Gebruik verse groenten die stevig aanvoelen en een gave schil hebben.
- Rooster als je ook vlees gaat grillen eerst de groenten.
- Serveer gegrilde groenten lauwwarm of op kamertemperatuur.

### Zo grill je courgette

#### Let op!

Als je een grillpan gebruikt verhit deze dan op middelhoog vuur zonder vetstof. Gebruik je een barbecue, dan bereid je deze voor.



#### Werkwijze

1. Was de courgette en snijd de uiteinden eraf.
2. Snijd de courgette in de lengte in plakken of in stukken van drie tot vier cm.
3. Bestrijk de plakken met olijfolie.
4. Leg de plakken op het rooster of in de hete grillpan.
5. Draai de plakken wanneer er een mooie bruine grillstreep is ontstaan.
6. Draai de plakken een kwartslag zo dat er een ruitjespatroon ontstaat.
7. Pas op voor aanbranden.
8. Bestrooi de plakken met peper en zout voor het serveren.
9. Courgette moet knapperig blijven, grill hem dus niet te lang anders wordt hij papperig.

Op dezelfde manier grill je andere groenten.

## Let op!

Aubergines moet je wel gaar grillen, omdat je die niet rauw kunt eten.



## Tip!

- Alle tomaten zijn geschikt om te grillen, vooral tomaten. Je kunt ze aan de tros grillen.
- Rooster sla in zijn geheel of snijd een grote krop in helften of kwarten, bijvoorbeeld halve kropjes little gem. Bestrijk met olijfolie. Besprenkel na het grillen met wat balsamicoazijn, en peper en zout.



## 4.10 Groente frituren

Groente kun je niet zomaar frituren. Harde groente moet je eerst blancheren. Voor het frituren breng je de groenten op smaak door ze te marinieren of te kruiden. Vlak voor het frituren haal je de groente door een beslag. Gefrituurde groente laat je uitlekken op keukenpapier. Frituren is een afmaaktechniek.

### Aandachtspunten bij frituren van groente

- Harde groenten moet je eerst blancheren, bij zachte groenten hoeft dat niet.
- Groente die je door een bierbeslag haalt en frituurt noem je fritots.
- Gefrituurde groente serveer je met een saus en gefrituurde peterselie.
- Je kunt groente ook paneren voor het frituren.

### Zo frituur je groente

#### Werkwijze

1. Maak de groente schoon en blancheer zo nodig.
2. Snijd de groente in gelijke stukken.
3. Marineer ze met marinade à la minute: dat is peper, zout, citroensap, olie en gehakte peterselie.
4. Laat de groente uitlekken en haal deze door bloem.
5. Haal de groente dan door bier-, bak- of tempurabeslag of paneer de groente.
6. Frituur de groente zwemmend in olie van 180 °C. Afhankelijk van het formaat van de groente frituur je drie tot vier minuten.
7. Laat goed uitlekken op vet absorberend papier. Serveer op een servet.



Gefrituurde groenteslierten.

## Tip!

Je kunt ook slierten van groenten maken met een mandoline of spiraalsnijder en deze rauw frituren. Dit is een leuke decoratie.



## 4.11 Groente vullen

Groente kun je met een vlees- of groentemengsel vullen. Daarna volgt nog een bereiding. Zoals braiseren (stoven) in de oven, meestal in een klein laagje bouillon of dunne bruine fond. Het vullen van groente is een afmaaktechniek.

### Verschillende vullingen

Er zijn verschillende soorten vullingen om groente mee te vullen.

- eenvoudige vleesfarce  
Een vulling van aangemaakt gehakt. Dit kun je verrijken met een garnituur van groente, kruiden of vleeswaar zoals ham of spek.
- fijne vleesfarce  
Een vulling van kalfsgehakt, room, eiwitten, peper en zout.
- duxelles  
Een klassieke vulling die je maakt van in boter aangefruite sjalotten en gehakte champignons. Dit blus je af met witte wijn en maak je af met peterselie, broodkruim en wat bruine saus. Dit laat je indampen.
- groentepuree  
Om bladgroente te vullen kun je groentepuree gebruiken.

Groente die je met een vleesfarce vult, moet je stoven in de oven. Groente met een andere vulling kun je stomen, sauteren of in boter verwarmen en garen.

### Zo vul je groente

#### Werkwijze

1. Was de groente en hol deze uit of gebruik de bladeren.
2. Maak de vulling en vul de groente of rol deze op als je bladeren gebruikt.
3. Afhankelijk van de vulling die je hebt gebruikt, kies je de manier waarop je de gevulde groente gaat garen.

## Zo vul je courgettes



1. Courgettes, champignons, prei, ui, gember, boter, olijfolie, zout, peper en glace.



2. Snijd de courgettes in de lengte doormidden.



3. Hol de courgettes uit met een parissienneboor.



4. Snijd de groenten voor de vulling ragfijn.



5. Stoof de gesneden groenten in een sauteuse en rasp de gember.



6. Vul de courgettes.



7. Leg de courgettes in een braadslede en voeg bouillon toe.



8. Courgettes gebraseerd uit de oven.



9. Gevulde courgette.

## 4.12 Groente roerbakken of sauteren

Roerbakken, sauteren of wokken is een snelle manier om groente knapperig gaar te maken. Sauteren betekent dan ook: springen in de pan. Bij roerbakken ga je uit van rauwe of bijna gare groente. De kleingesneden groente bak je snel, bijvoorbeeld in een wok in hete geklaarde boter of olie, al omscheppend gaar.

Het bakken van groente is een afmaaktechniek.

### Zo bak je groente

#### Werkwijze

1. Maak de groente schoon en snijd deze klein.
2. Verhit olie of geklaarde boter in een wok.
3. Bak de groente al omscheppend gaar of beetgaar:
  - harde onbewerkte groenten als eerste toevoegen en even wokken
  - daarna de zachte groenten toevoegen
  - als laatste de voorbereide groenten toevoegen
  - smaakstoffen/kruiden toevoegen.

## 4.13 Groente pureren

Van gare groente maak je groentepuree. De groente pureer je met een passe-vite, in een (thermo)blender of keukenmachine. Afsnijdsels en restanten van groente kun je goed in een puree verwerken. Pureren is een afmaaktechniek.

In de moderne keuken wordt veel met groentepuree gewerkt. Je kunt gerechten serveren met een quenelle van groentepuree, maar ook met een streep, druppel of andere creatieve manier.



### Zo pureer je groente



Gepureerde knolselderij.

### Werkwijze

1. Maak de groente schoon en gaar de groente of afsnijdsels van schoongemaakte groente.
2. Pureer de groente.

### Tip!



- Zetmeelhoudende groenten kun je na het pureeren mengen met eieren, room of melk en serveren als crème of mousseline op het bord.
- Niet-zetmeelhoudende groenten kun je na het pureeren mengen met een dikke bechamelsaus of droge, doorgewreven aardappelen.

## 4.14 Speciale groentebereidingen

De Nederlandse keuken is geïnspireerd op het landbouwverleden van Nederland. Hoewel de keuken per streek kan verschillen en er regionale specialiteiten bestaan, zijn er typisch Nederlandse gerechten. Deze zijn vaak eenvoudig en voedzaam, zoals pap, Goudse kaas, pannenkoek, snert en stampptot.

De Nederlandse keuken is allesbehalve saai. Ze wordt beïnvloed door andere keukens zoals de Aziatische, Arabische en die van andere Europese landen én de voormalige kolonies. De meeste Nederlanders eten eenmaal per dag een warme maaltijd zo rond zes uur 's avonds.

### Nederlandse gerechten

- Bruine bonen of kapucijners met uitgebakken spek, sla, uitjes, piccalilly en mosterd; het zogenaamde 'captains dinner'
- Witte bonen in tomatensaus
- Spruitjes met kastanjes
- Kool (verschillende soorten)
- Asperges met ham, ei en botersaus
- Andijvie gekookt of rauw gestampt
- Bietjes met azijn en suiker
- Stampptotten zoals:
  - Boerenkool: aardappelen, boerenkool, uitgebakken spekjes, azijn en zilveruitjes of augurk als garnituur, geserveerd met rookworst.
  - Rauwe andijvie: aardappelen, fijngesneden rauwe andijvie, uitgebakken spekjes, melk en azijn of karnemelk, peper en zout.
  - Hutspot: aardappelen met ui en wortel.



- Leidse hutspot: zoals hutspot maar dan met gekookt klapstuk.
- Zuurkool: aardappelen met zuurkool en eventueel uitgebakken spekjes.

Zuurkool en rodekool maak je op een speciale manier klaar.

### Zo bereid je rode kool



*Rode kool bereiden.*

Ingrediënten voor 4-6 personen:

- 1 kg rodekool
- 2 dl vocht zoals water, rode wijn of bessensap of een combinatie
- 500 g zure appelen, geschild en in stukken
- 50 g ui, fijngesnipperd
- 50 g boter
- 50 g suiker
- 1 pijpje kaneel
- 1 kruidnagel
- 1 laurierblad
- 10 peperkorrels, gekneusd
- Azijn
- Zout.

### Werkwijze

1. Snij of schaaf de rode kool fijn.
2. Doe de rode kool samen met het water, wijn of bessensap, de ui, kaneel, kruidnagel, laurierblaadje en de gekneusde peperkorrels in een pan. Schep door elkaar.
3. Breng aan de kook en laat vijftien minuten zachtjes koken.
4. Voeg de in stukken gesneden appel, suiker en boter toevoeg en laat nog ongeveer tien minuten zachtjes meekoken.
5. Breng op smaak met azijn en zout.

### Zo bereid je zuurkool

Ingrediënten voor 4-6 personen:

- 1 kg zuurkool
- 2 dl water of witte wijn
- 50 g gesnipperde ui of een geclouteerde ui
- 100 g boter of ganzenvet
- 1 laurierblaadje
- 5 jeneverbessen.

**Werkwijze**

1. Spoel de zuurkool eventueel af met koud water. Daardoor wordt het minder zuur.
2. Doe de zuurkool in een pan en meng met de ui, de water of wijn, de specerijen en de boter of vet.
3. Smoor met het deksel op de pan in dertig minuten gaar.
4. Zuurkool kun je serveren je met gekookte aardappelen, spek en worst.

**4.15 Groente sous-vide bereiden**

Sous vide is Frans en betekent 'onder vacuüm'. Bij deze kooktechniek wordt vacuümverpakt voedsel gegaard in een waterbad op een exact gecontroleerde temperatuur. De constante lage temperatuur zorgt voor een gelijkmatig bereid product. Groenten laten zich goed sous-vide bereiden. Een van de belangrijkste voordelen van sous-vide garen is het behoud van smaken, sappen, vitaminen en mineralen. Bovendien kun je allerlei smaken toevoegen in de zak waarin je het product vacuüm verpakt. In het sous-videbad kunnen zowel eenpersoonsporties als één grote hoeveelheid gegaard worden.

**Zo bereid je asperges sous-vide**

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1400 g asperges
- 20 g boter.

**Werkwijze**

1. Verwarm de warmwaterbak van de sous vide tot 88 °C of gebruik de combisteamer.
2. Schil de asperges en verwijder de harde onderkant.
3. Doe de asperges in een vacumeerzak en voeg de boter toe. Zorg dat asperges niet over elkaar heen zitten, anders worden ze niet evenredig gaar.
4. Trek de zak met de asperges vacuüm met behulp van het vacumeerapparaat.
5. Doe de asperges in de warmwaterbak.
6. Verwarm de asperges ongeveer 25 minuten op 88 °C. Heb je dikke asperges, laat ze dan wat langer in de waterbak liggen, tot ongeveer 35-40 minuten.

## Zo bereid je asperges sous-vide



1. Groene asperges en benodigheden.



2. Schil de asperges.



3. Verwijder de harde onderkant.



4. Doe de asperges in een vacumeerzak en voeg de boter toe.



5. Trek de zak met de asperges vacuüm.



6. Doe de asperges in de warmwaterbak.



7. Gare asperges.



Voor meer informatie over sous-vide bereiden van groenten ga je naar [Gastronomixs](#).  
Website [Gastronomixs: sous-vide garen](#)

## 4.16 Groente konfijten

Konfijten is een conserveringsmethode die je op twee manieren kunt doen:

- in suikerstroop
- in vet.

Dit kun je ook met groenten doen. Groenten kunnen op twee manieren gekonfijt worden: in suiker, zoals bij fruit, of in een vetstof. De meestgebruikte vetstof voor het konfijten van groenten is olijfolie. De groenten moeten in de olie worden ondergedompeld en dan op laag vuur gegaard worden tot ze volledig zacht zijn. Hierbij mag de temperatuur nooit hoger worden dan 90 °C. Voor extra smaak aan gekonfijte groenten kun je knoflook en andere verse kruiden toevoegen.

### Zo bereid je zuurkool gekonfijt in ganzenvet

Dit noem je ook wel 'choucroute' en is een klassiek gerecht uit de Elzas.

Ingrediënten voor 4-6 personen:

- 2 g jeneverbessen
- 2 g komijnzaad, heel
- 20 zwarte peperkorrels
- 100 g ganzenvet
- ½ ui, gesnipperd
- 1 kg zuurkool
- 2 laurierblaadjes
- 200 ml witte wijn
- 200 ml kippenbouillon
- 10 g zout.

### Werkwijze

1. Maal de jeneverbessen, komijnzaad en peperkorrels fijn in een vijzel.
2. Zet een grote pan op laag vuur en doe het ganzenvet in de pan. Wanneer het ganzenvet gesmolten is, voeg je de ui en de gemalen jeneverbes, komijn en peper toe. Laat zacht stoven gedurende vijf minuten.
3. Vul een grote kom met water en spoel de zuurkool hierin. Knijp de zuurkool losjes uit en voeg toe aan de pan met uien en ganzenvet.
4. Voeg de wijn, kippenbouillon, laurierblaadjes en zout toe en laat het geheel zachtjes stoven voor ongeveer dertig tot veertig minuten.



Voor meer informatie over konfijten van groenten ga je naar Gastronomixs.  
Website Gastronomixs: konfijten in vet

## Zo bereid je zuurkool gekonfijt in ganzenvet



1. Kippenbouillon, witte wijn, gesnipperde ui, kruiden en specerijen, ganzenvet en zuurkool.



2. Maak de jeneverbessen, peperkorrels en komijnzaad fijn.



3. Smelt het ganzenvet en voeg ui en specerijen toe. Laat stoven.



4. Spoel de zuurkool en knijp uit.



5. Voeg de zuurkool toe aan de pan.



6. Voeg wijn, kippenbouillon, laurierblaadjes en zout toe. Laat stoven.



7. Gekonfijte zuurkool.



# HOOFDSTUK 5

## TENDENS VEGETARISCHE EN VEGANISTISCHE EETGEWOONTEN

### 5.1 Vegetarische en veganistische voedingsgewoonten

Volgens de Nederlandse Vegetariërsbond eet zo'n vijf procent van de Nederlandse bevolking vegetarisch. Daarnaast is er een groeiend aantal mensen dat slechts een paar keer per week vlees en vis eet: de flexitariërs.

De redenen om geen vlees te eten zijn divers:

- Er is minder dierenleed.
- Het is beter voor het klimaat en milieu.
- Het kan gezonder zijn.
- Door vegetarisch te eten gebruik je minder eiwitten en hoeft honger op aarde niet voor te komen.
- Het waterverbruik bij de productie van plantaardige producten is lager dan bij die van dierlijke producten.



*Vegetariërs eten voornamelijk plantaardige producten.*

#### Verschillende typen vegetariërs

Er bestaan verschillende typen vegetariërs:

- lacto-ovo-vegetariërs  
Dit zijn vegetariërs die wel zuivelproducten en eieren eten.
- pescotariërs  
Pescotariërs eten geen vlees, maar wel vis, ei en zuivel.
- pollotariërs  
De pollotariërs eten geen vlees en vis maar wel gevogelte, ei en zuivel. Soms is dat om gezondheidsredenen.
- veganisten  
Veganisten eten helemaal geen producten van dierlijke oorsprong. Ze laten dus ook melk, kaas en eieren staan.
- flexitariërs  
Flexitariërs hebben regelmatig een dag waarop zij geen vlees of vis eten.

#### Veganisme

Veganisten vermijden elke vorm van dierlijke voedings- en gebruiksmiddelen. Zij nuttigen dus geen vis, vlees, melk, eieren, kaas of honing. Daarnaast gebruiken zij ook geen verzorgingsproducten, kleding of andere materialen waar dierlijke producten in zijn verwerkt, of die op dieren zijn getest. Veganisme is de meest strenge vorm van vegetarisme.

## Wat eet je wel?

### Brood

Voor alle typen vegetariërs zijn brood- en graanproducten toegestaan, op voorwaarde dat er geen dierlijke producten of -stoffen zijn toegevoegd als verbetermiddel.

### Eiwit

Eiwitten, ook wel proteïnen genoemd, zijn bouwstenen voor het menselijk lichaam. Ook doen ze dienst als enzym voor verschillende processen in het lichaam. Eiwit bestaat in een dierlijke en een plantaardige variant. Dierlijk eiwit is voor vegetariërs niet toegestaan. Vegetariërs en veganisten kunnen dit compenseren door plantaardig eiwit te eten.

#### *Eiwitvervangers in soorten*

Eiwitten zijn opgebouwd uit twintig soorten aminozuren. Deze twintig soorten moet je over de dag verdeeld binnenkrijgen. Voor vegetariërs betekent dit combinaties maken van eiwitvervangers, om zo aan inname van de twintig aminozuren te voldoen.

Goede restaurants zorgen er daarom voor, zo veel mogelijk verschillende eiwitrijke producten op het menu te hebben. Er zijn diverse soorten eiwitvervangers beschikbaar.

#### *Soja*

Vleesvervangers als sojaburgers, -schijven of -worsten worden van soja(bonen) gemaakt.

#### *Tofu*

Ook tofu wordt van soja gemaakt. Het is een kaasachtig product dat gemaakt wordt door sojamelk te stremmen met een vegetarisch stremsel. Het product heeft een neutrale smaak en een eiwitgehalte van zo'n 10%.

#### *Tempeh*

Tempeh is een product van gefermenteerde sojabonen, oorspronkelijk afkomstig uit Indonesië. Tempeh bevat 19,5% eiwitten.

#### *Seitan*

Seitan is een product op basis van tarwe-eiwit. Het heeft een op vlees lijkende vezelstructuur en een hartige smaak. Het eiwitgehalte van seitan bedraagt 20-25%.

#### *Quorn*

Quorn is een product op basis van schimmeleiwit dat behoort tot de paddenstoelenfamilie, net als champignons en truffels.

#### *Valess*

Valess is geen plantaardig product, omdat het gemaakt wordt van magere zuivel. Voor één kilo Valess is zes liter melk nodig. Dat is een stuk minder belastend voor het milieu dan de productie van één kilo vlees.

#### *Andere eiwitvervangers*

Behalve deze gebruikelijke vleesvervangers zijn er nog andere eiwitleveranciers:

- noten
- paddenstoelen
- zaden
- peulvruchten
- kazen  
(vegetarische, want in de meeste kazen zit dierlijk stremsel).



### Wat eet je niet?

Vegetarisme is de voedingsgewoonte waarbij je geen vlees (inclusief gevogelte), vis, schaaldieren en insecten eet. Dat geldt ook voor voedsel waarin deze voedingsmiddelen zijn verwerkt. Bijproducten van geslachte dieren, zoals dierlijk stremsel in kaas, kwark en gelatine, worden ook uit de voeding weggelaten. Net als kleurstoffen, zoals E120, die zijn gemaakt van schildluizen.

### Waar moet je op letten?

#### Vitamine B12

Vitamine B12 zit alleen in dierlijke voedingsmiddelen zoals vlees, zuivel, vis en eieren. Vegetariërs komen eraan door zuivel te eten. Veganisten moeten een supplement gebruiken.

#### IJzer

Bij een ijzertekort kun je je moe en futloos voelen. Je krijgt ijzer binnen met plantaardig voedsel, maar het lichaam neemt dierlijk ijzer gemakkelijker op. IJzer zit in volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten, fruit en noten. Ook in gedroogde vruchten, zoals abrikozen, zit veel ijzer.

### Uit eten

Vegetariërs en veganisten gaan meestal uit eten in een restaurant dat ook hun levenswijze ondersteunt. De flexitariër zal ook in een gewoon restaurant uit eten gaan. Veel restaurants hebben vegetarische gerechten op hun menukaart staan. De Vegetariërsbond organiseert elk jaar een vegetarische restaurantweek.



Vegetarische restaurantweek.

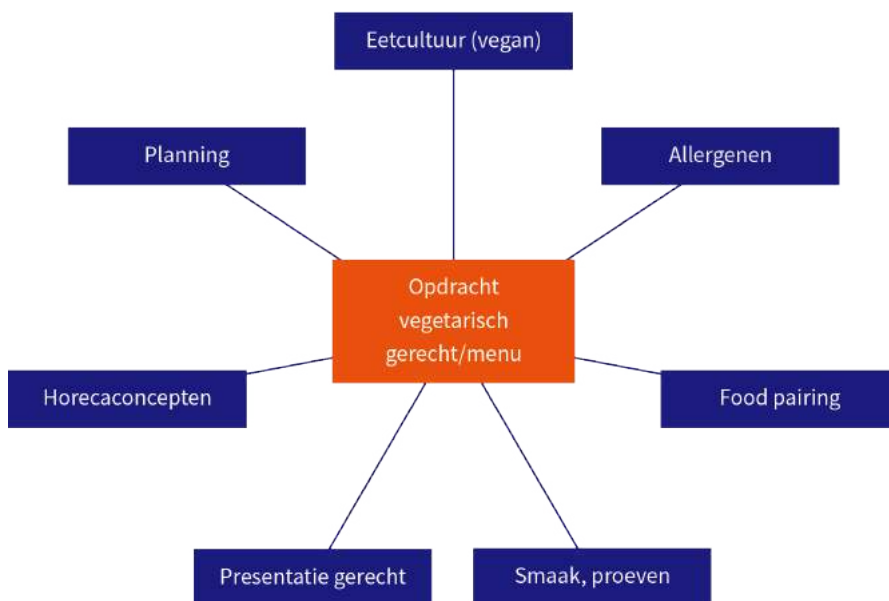
# HOOFDSTUK 6

## EXTRA INFORMATIE VOOR DE DOCENT

---

### 6.1 Verdieping van de lesstof

Als docent kun je heel goed verdieping aanbrengen in de 'Aan de slag'-opdrachten van Tendens. Je kunt verschillende onderwerpen koppelen aan de opdracht, zodat studenten leren nadenken over de verschillende aspecten van het koken, planning en het horecabedrijf. Onderstaand schema is een handige kapstok die je daarbij kunt gebruiken.



Je kunt de student meer informatie geven over deze onderwerpen, er over bevragen, of ze erin uitdagen.

#### Voorbeeld vragen

- Welke wijn past er goed bij dit gerecht? Waarom kies je deze?
- Wat zijn de kosten voor dit gerecht? Hoe zou je het goedkoper kunnen maken?
- Bij welke horecaconcepten past dit gerecht? In welke horecazaken zou jij dit niet serveren?

#### Voorbeeld extra uitdaging

- **Eetcultuur**  
Extra opdracht: Je hebt nu een vegetarisch gerecht gemaakt. Kun je het ook vegan maken? Welke ingrediënten moet je dan vervangen?
- **Duurzaam**  
Extra voorwaarde: de ingrediënten moeten van het seizoen zijn.
- **Allergenen**  
Extra vragen: Kun je deze gerechten ook serveren aan iemand met een glutenallergie? Zo nee, waarom niet? En kun je het gerecht glutenvrij maken? Hoe doe je dat dan?
- **Presentatie**  
Extra opdracht: De foto's van de gerechten hangen we op het bord. Maak een top-3 van de mooiste presentaties. Lever je top-3 in bij de docent. Samen bepalen jullie wat de top-3 van de klas is. Andere uitwerking: Welke presentatie vind je het beste? Beargumenteer waarom.
- **Menu-engineering**  
Extra opdracht: Wat zijn de kosten van dit gerecht? Hoe kun je dit gerecht goedkoper maken? Smaakt het dan nog net zo lekker?