


Werken in de keuken

Leerstof online cursus

KNOWLEDGE
M  **NK**

Inhoudsopgave

1. INTRODUCTIE KEUKEN.....	5
VAKTERMEN EN BEROEPSHOUDING	5
KLEDING OP DE WERKVLOER	8
MEET THE TEAM	10
HACCP	11
<i>Afval</i>	11
<i>Hygiëne</i>	13
<i>Persoonlijke hygiëne</i>	14
<i>Houdbaarheid</i>	16
2. STARTEN IN DE KEUKEN.....	18
KEUKENMATERIALEN	18
KEUKENMATERIALEN MESSEN.....	19
KEUKENMATERIALEN GEREEDSCHAPPEN	22
<i>Meten en wegen</i>	22
<i>Reinigen</i>	23
<i>Machines</i>	23
<i>Bereidingsapparatuur</i>	25
<i>Pannen</i>	25
<i>Koelen</i>	27
<i>Zeven</i>	28
<i>Kloppen, roeren, scheppen en keren</i>	28
<i>Thermometers</i>	29
<i>Ovens</i>	30
<i>Fornuizen</i>	31
<i>Diversen</i>	32
KEUKENONDERHOUD	33
SNIJPLANKEN	33
RECEPTEN	33
<i>Recepten aanpassen</i>	33
<i>Werken met recepten</i>	34
WARENKENNIS	34
<i>Aardappelen</i>	34
<i>Fruit</i>	35
<i>Groenten</i>	36
<i>Eieren</i>	37
<i>Vlees</i>	38
<i>Tam gevogelte</i>	39
<i>Oliën en vetten</i>	40
<i>Granen, meelstijven en rijst</i>	41
VIDEO'S ONDER KIJKEN	42
HOEVEELHEDEN BEPALEN	42
<i>Meten</i>	42
<i>Wegen</i>	42
BASIS SCHOONMAAKTECHNIEKEN	42
<i>Wassen</i>	42
<i>Schillen</i>	42
<i>Schrappen</i>	42

<i>Pellen</i>	42
<i>Plukken</i>	43
<i>Uitboren</i>	43
<i>Zeven</i>	43
<i>Ontpitten</i>	43
<i>Plisseren/monderen/ontvellen</i>	43
<i>Uithollen</i>	43
3. BASISTECHNIEKEN KEUKEN	44
SNIJTECHNIEKEN	44
<i>Schaven</i>	44
<i>Parisienneboor</i>	44
<i>En brunoise</i>	44
<i>Ciseleren</i>	44
<i>En chinoise</i>	44
<i>En dés</i>	44
<i>En julienne</i>	45
<i>Hakken</i>	45
<i>Raspen</i>	45
<i>Tournere</i>	45
<i>Trancheren</i>	45
<i>Uitsnijden</i>	45
<i>Uitsteken</i>	46
BASISTECHNIEKEN	46
<i>Deeg verwerken</i>	46
<i>Sauzen</i>	47
<i>Overige basistechnieken</i>	48
4. KOUDE TECHNIEKEN	51
KOUDE VOORBEWERKINGSTECHNIEKEN.....	51
<i>Canneleren</i>	51
<i>Cutteren</i>	51
<i>Doorslaan</i>	51
<i>Doorwrijven</i>	51
<i>Geleren</i>	51
<i>Maskeren</i>	51
<i>Mengen</i>	52
<i>Omwikkelen</i>	52
<i>Opkloppen</i>	52
<i>Paneren</i>	52
<i>Pureren</i>	52
<i>Roeren</i>	52
<i>Spatelen</i>	53
<i>Spuiten</i>	53
<i>Temperen</i>	53
<i>Zeven</i>	53
KOUDE VOORBEWERKINGEN VIS.....	53
<i>Ontschubben</i>	53
<i>Stropen/ strippen</i>	53
<i>Fileren platvis</i>	54
<i>Fileren rondvis</i>	54
KOUDE VOORBEWERKINGEN VLEES EN GEVOGELTE.....	55
<i>Barderen</i>	55
<i>Kruiden</i>	55

<i>Larderen</i>	55
<i>Ontvliezen</i>	55
<i>Opbinden</i>	56
<i>Pareren</i>	56
<i>Pikeren</i>	56
<i>Pletten</i>	56
<i>Portioneren</i>	56
<i>Uitbenen hele kip</i>	57
5. WARME TECHNIEKEN	58
WARME VOORBEWERKINGEN	58
<i>Aanfruiten</i>	58
<i>Afblussen</i>	58
<i>Afschuimen</i>	58
<i>Arroseren</i>	58
<i>Bruneren</i>	58
<i>Clarifiëren</i>	58
<i>Flamberen</i>	59
<i>Karamelliseren</i>	59
<i>Lieren</i>	59
<i>Myoteren</i>	59
<i>Ontzuren</i>	59
<i>Pinceren</i>	60
<i>Reduceren</i>	60
<i>Smelten</i>	60
<i>Trekken</i>	60
WARME BEREIDINGEN	61
<i>Bakken/sauteren</i>	61
<i>Blancheren</i>	61
<i>Frituren</i>	61
<i>Glaceren</i>	61
<i>Grillen</i>	62
<i>Koken</i>	62
<i>Pocheren</i>	62
<i>Regenereren</i>	62
<i>Smoren</i>	62
<i>Stomen</i>	63
<i>Stoven</i>	63

1. Introductie keuken

Vaktermen en beroepshouding

“Ik ben bezig met de mise-en-place.”

“Wil jij die bon annonceren?”

“Kun jij die saus au-bain-marie verwarmen?”

Tijdens je werkzaamheden in de keuken hoor je waarschijnlijk regelmatig deze zinnen voorbij komen. Om goed met je collega's te kunnen communiceren is het dan ook van belang dat jij de belangrijkste termen binnen de horeca leert kennen. Maar wat is horeca eigenlijk? In deze module word je geïntroduceerd in de horeca en het werken in de keuken. Jij weet straks precies wie de maître is, wat een sommelier doet, en wat je moet doen als de souschef jou vraag om de groenten julliene te snijden.

Horeca is een afkorting van Hotel, Restaurant en Café. Als kok zijn er veel verschillende soorten bedrijven waar je werkzaam kunt zijn. Bijvoorbeeld fastfood restaurants, bedrijfskeukens, ziekenhuizen en zorginstellingen, maar ook traditionele keukens zoals in een hotel of restaurant. Of je nou werkt in een brasserie, chique restaurant of hip café, de belangrijkste kernwaarden en werkwijzen zijn vaak hetzelfde met de gast als middelpunt van de aandacht.

Als kok ben je verantwoordelijk voor het bereiden van gerechten en alle voorbereidende werkzaamheden die daarbij horen. Je bent verantwoordelijk voor jouw werkplek en zorgt dus dat deze schoon en opgeruimd is, en je hygiënisch te werk gaat. Hierbij kun je bijvoorbeeld werken volgens een HACCP plan of de hygiëncode voor de horeca.

Hygiëne in de keuken is erg belangrijk. Natuurlijk doe je dit niet alleen. In de keuken staat samenwerken hoog in het vaandel. Van het schone bord afkomstig van de afwasser, tot aan de uitgifte van datzelfde bord opgemaakt door de chef-kok, iedereen heeft zijn eigen belangrijke taak. Van een blije gast tot aan het achterlaten van een schone opgeruimde keuken, je doet het allemaal met en voor het team. Daarom is het

van belang dat er in de keuken goed gecommuniceerd wordt en iedereen begrijpt waarover gesproken wordt.

In de horeca wordt er vaak gesproken over de witte en de zwarte brigade. Met de zwarte brigade wordt al het bedienend personeel bedoeld. De maître is de hoofdgastvrouw, of hoofdgastheer. De sommelier wordt ook wel de wijnkelner genoemd en is gespecialiseerd op het gebied van wijn-spijscombinaties. Beide werken nauw samen met de witte brigade, ook wel de keukenbrigade genoemd. De leidinggevende van de keukenbrigade is de chef-kok. Zijn rechterhand is de souschef.

Een woord dat veel gebruikt wordt in de keuken is bon. Je kunt aangeven dat je iets hebt begrepen door bon te zeggen, of bijvoorbeeld bon chef tegen de chef-kok. Overdag is de keukenbrigade druk met het maken van mise-en-place. Er wordt dan van alles voorbereid zodat 's avonds tijdens de drukte alle benodigdheden klaarliggen. Zo snijden ze bijvoorbeeld alvast alle groenten, bakken broden af, of maken sauzen en soepen. Het kan dat het 's avonds zo druk is, dat de mise-en-place op een gegeven moment op is, of dat er bijvoorbeeld veel van een gerecht wordt besteld. Op zo'n moment is het nodig dat de koks à la minute iets bereiden, of te wel direct op dat moment. Loop je in alle drukte achter een collega langs? Zeg dan 'achter', zodat je collega weet dat hij geen onverwachte bewegingen moet maken.

Wanneer er gasten binnenkomen, wordt er vaak gesproken over arrivé. Dit is een Frans woord voor 'aangekomene' of 'gearriveerde'. De bediening geeft een seintje aan de keuken dat er een arrivé is, en geeft het aantal couverts door. Ze geven aan om hoeveel gasten het gaat. Letterlijk betekent couvert: al het eetgerei dat nodig is per gast. Wanneer de gasten hun bestelling hebben gedaan, wordt de bestelling in de keuken geannonceerd door de chef-kok. Hij roept de bestelling af, zodat iedereen in de keuken weet welke taak hij bij de bereiding van de bestelling heeft.

Gasten die een gerecht kiezen van de menukaart, eten à la carte, of te wel van de kaart. Er zijn ook veel restaurants waar gasten kunnen kiezen uit vooraf samengestelde menu's van de chef, waardoor het niet meer nodig is om een keuze te maken van de menukaart.

Een menu bestaat uit meerdere gangen. Het voorgerecht wordt ook wel entree genoemd. Als het om een piece gaat, dan wordt het hoofdgerecht bedoeld. Het dessert is het nagerecht. Soms krijgen gasten voorafgaand aan het diner een klein hapje van de chef. Dit noemen we een amuse. Er zijn nog talloze vaktermen die je tegen kunt komen in de keuken. Hieronder vind je een overzicht van een aantal handige vaktermen:

Vakterm	Betekenis
Achter	Term om te laten weten dat je achter je collega loopt of staat. Op die manier voorkom je ongelukken met volle dienbladen of borden.
À la carte	Eten volgens een menukaart
À la minute	Direct
Allergenen	Stoffen die allergische reacties kunnen opwekken
Amuse	Klein gerechtje dat gasten voor hun diner ontvangen
Annonceren	Afroepen van een nieuwe bestelling door de chef
Arrivé	Arriverende gasten die ontvangen moet worden
Bon	Je geeft aan dat je iets hebt begrepen door bon te zeggen
Chef-kok	Hoofd van de keukenbrigade
Couvert	Wat voor een gast wordt opgedekt
Debarrasseren	Afruimen
Souschef	De rechterhand van de chef
Sommelier	Specialist op het gebied van wijn-spijscombinatie
Maître	Hoofd gastvrouw- of heer
Horeca	Afkorting van hotel, restaurant en café
Keukenbrigade	Alle medewerkers die in keuken werken van het restaurant

Menu	De keuze van gerechten is beperkt of staat vast
Gang	De benaming van een ronde in een menu
Mise-en-place	Vorbereidingen treffen, zoals groenten snijden en sauzen maken
Entree	Andere benaming voor voorgerecht
Dessert	Andere benaming voor nagerecht
Cuisson	De gaarheidsgraad van een gerecht, met name vlees en vis
Blue/rare	Dichtgeschroeid, maar rauw van binnen
Saignant/ medium rare	Het vlees is zacht en sponzig, maar nog rood
À point/medium	Het vlees voelt iets harder aan en is lichtbruin van binnen
Bien cuit/well done	Het vlees is helemaal doorbakken. Bruin van binnen en niet meer zo veerkrachtig.
HACCP-lijst	controlelijst voor de voedselveiligheid
Kerntemperatuur	Temperatuur van een product gemeten vanuit het midden met een kernthermometer.

Kleding op de werkvloer

Koks dragen verschillende kledingstukken. Het belangrijkste van deze kledingstukken is, dat ze warmtebestendig zijn en niet snel vlam vatten. Daarnaast moet de kleding representatief zijn. In de keuken zijn er verschillende kledingstukken die gedragen kunnen worden. De koksmuts, de halsdoek, de koksbuis, het schort of sloof, de koksbroek, de koksdoek en werkschoenen.

Koksmuts

De koksmuts komt in verschillende vormen voor. Van hoge klassieke koksmuts, tot bandana of een petje. Daarnaast worden koksmutsen bijvoorbeeld gemaakt van papier, polyester of katoen. Het belangrijkste van de koksmuts is dat er geen haren in het eten vallen.

Halsdoek

De halsdoek wordt gedragen om de hals en is bedoeld om zweet op te vangen. Daarnaast geeft een halsdoek ook een professionele uitstraling aan de kok.

Koksbuis

De koksbuis is het meest kenmerkende van een kok en komt in verschillende soorten voor. De klassieke koksbuis is een jas met een overslag en een dubbele rij uitneembare knopen. Tegenwoordig komen koksbuizen in alle soorten en maten voor.

Schort of sloof

De termen schort en sloof worden vaak door elkaar gebruikt. Een schort wordt gedragen over de nek en vastgeknoopt rond het middel. De sloof wordt alleen vastgeknoopt rond het middel.

Koksbroek

De koksbroek beschermt de benen tijdens het werken. Vroeger waren koksbroeken vaak geblokt, maar tegenwoordig zie je steeds vaker andere kleuren en patronen.

Koksdoek

De koksdoek is niet per se een kledingstuk van de kok, maar hij hoort wel bij de outfit. De koksdoek wordt gedragen aan de sloof of schort. Sommige koks dragen hun koksdoek over hun schouder, maar dit is in verband met zweet niet hygiënisch.

Werkschoenen

Omdat koks lang op hun benen moeten staan op een gladde keukenvloer, zijn stevige werkschoenen belangrijk. De schoen moet de juiste steun bieden, zodat geen klachten ontstaan.

Meet the team

In de horeca ben je voortdurend aangewezen op je collega's. Het is dan ook belangrijk te weten wat je aan elkaar hebt, en naar wie je moet luisteren of bij wie je verantwoording moet afleggen. Daarom is er een duidelijke hiërarchie, en dat noemen we in de keuken een partie systeem.

Chef-kok

Chef-kok of chef is de hoogste rang in de keuken. De chef geeft leiding aan de keukenbrigade en is verantwoordelijk voor alles wat er gebeurt in de keuken en voor wat de gasten op hun bord krijgen. Ook houdt de chef zich bezig met het doen van de inkopen en bijvoorbeeld het maken van de roosters. Er is slechts een chef-kok. De chef heeft niet één specialiteit, maar houdt zich bezig met alles. Hij stelt het menu of de menukaart van het horecabedrijf samen. Boven alles zorgt de chef voor een constante kwaliteit in de keuken.

Souschef

De souschef staat onder de chef-kok. De souschef assisteert de chef en geeft leiding aan de keukenbrigade wanneer de chef afwezig is. Er is meestal één souschef. Daarnaast is de souschef, net zoals de chef de partie, verantwoordelijk voor een specifieke afdeling in de keuken, maar is ook inzetbaar op andere afdelingen.

Chef de partie

De chef de partie staat onder de souschef. Een chef de partie is verantwoordelijk voor een gedeelte van de keuken en is gespecialiseerd in het bereiden van specifieke producten. In een keuken kan het voorkomen dat er meerdere chef de parties werken. Per specialiteit heeft een chef de partie een eigen benaming. Zo is de Garde manager verantwoordelijk voor de koude gerechten. De entremetier voor groenten gerechten. De rotisseur houdt zich bezig met vlees bereidingen. En de Poissonnier met alle

visbereidingen. Voor het bereiden van de sauzen is de Saucier verantwoordelijk. En de Pâtissier weet alles over de nagerechten

Leerling

De leerling kok wordt begeleid door de leermeester. De leermeester is de chef of de souschef. De leerling doet werkzaamheden die aansluiten bij zijn of haar opleiding. Het werk van de leerling hangt af van het niveau van de opleiding en het leerjaar waarin de leerling zit.

Keukenassistent

De keukenassistent is de startpositie in de keuken. De keukenassistent ondersteunt de keukenbrigade waar nodig. Afhankelijk van zijn ervaring helpt hij met werkzaamheden op verschillende niveaus. De voornaamste werkzaamheden van de keukenassistent zijn: schoonmaken, mise-en-place en bijvoorbeeld het wegbrengen van afval.

HACCP

In allerlei bedrijven wordt gewerkt met eten en drinken. Het is belangrijk dat er over het werken met voedingsmiddelen goede afspraken worden gemaakt, omdat voedingsmiddelen mensen ziek kunnen maken als er niet goed mee wordt omgegaan. Het is dan ook verplicht voor alle bedrijven om een voedselveiligheidssysteem te hanteren dat gebaseerd is op HACCP. Elk bedrijf dat met voedingsmiddelen werkt moet een HACCP-plan maken om te voorkomen dat er iets misgaat tijdens het proces. In een HACCP-plan worden de gevaren benoemd en bepaald hoe deze risicofactoren onder controle gehouden kunnen worden. Er wordt een actieplan gemaakt, waarmee de voedselveiligheid te controleren is. Vraag je leidinggevende naar de HACCP-lijsten.

Afval

Afval in de keuken is een risico voor de voedselveiligheid. Je moet daarom zorgvuldig omgaan met het afval.

GFT

GFT-afval staat voor Groente, Fruit en Tuinafval. Het is al het organische afval.

Voorbeelden van GFT afval zijn:

- Schillen van groente of fruit
- Resten van vlees
- Eierschalen
- Koffiedik
- Etensoverblijfselen

Papier

Bij het papier kun je al het oud papier en karton kwijt:

- Oude kranten of folders
- Lege eierdozen
- Verpakkingsmateriaal van papier of karton

Glas

Glas wordt ingezameld op kleur: bruin, groen of wit. Je moet het ook op kleur in de glasbak gooien. Er mogen wel nog doppen of deksels en etiketten op het glas zitten.

Voorbeelden van glasafval:

- Lege flessen
- Lege potten

Plastic

Voorbeelden van plastic-afval:

- Plastic flessen van frisdrank of sauzen
- Plastic verpakkingsmateriaal van bijvoorbeeld kaas, vleeswaren of vis
- Plastic zakken van pasta, rijst, brood of snoepgoed
- Lege pakken van sap, melk of yoghurt
- Lege blikken

KCA

KCA staat voor Klein Chemisch Afval. Dit is schadelijk voor het milieu als het bij het andere afval wordt weggegooid. Het moet dus apart worden ingezameld. Voorbeelden van KCA-afval:

- TI-buizen
- Gloeilampen
- Batterijen
- Bestrijdingsmiddelen en de verpakkingen
- Spuitbussen

Hygiëne

Hygiëne is erg belangrijk. Om een goede hygiëne te behouden is het belangrijk om de werkomgeving goed schoon te maken en schoon te houden. Verwijder eerst de grootste vuiligheid van je werkplek, snijplank, keukenaanrecht of elke andere plek waar je hebt gewerkt met voedingsmiddelen. Soms moet je ook dingen in de week zetten om het vuil weg te kunnen halen. Maak vervolgens een sopje met een schoonmaakmiddel en maak alles uitgebreid schoon. Heb je alles schoongeboend? Dan is het wel belangrijk om de oppervlaktes na te spoelen met water, zodat er geen sopresten achterblijven. Zorg dat alles wat in aanraking is geweest met voedingsmiddelen grondig wordt gedesinfecteerd. Gebruik daarvoor speciale desinfectiemiddelen in de juiste hoeveelheden (je kunt dit vinden op de verpakking). In desinfectiemiddelen zitten vaak chemische stoffen om bijvoorbeeld bacteriën te doden, spoel daarom altijd goed na met water en droog alles goed af.

Om kruisbesmetting te voorkomen moet je netjes met je eten omgaan. Dat betekent dat je een schone werkplek hebt. Ook houd je rauwe producten gescheiden van bereide producten. De versbereide producten houd je weer apart van de eerder bereide producten. Meng nooit oude producten uit de voorraad met versbereide producten.

Kruisbesmetting ontstaat doordat rauwe , onbewerkte producten in aanraking komen met breide producten. Of breide producten komen in aanraking met ongedierte of een medewerker die niet hygiënisch werkt. Het product is netjes en hygiënisch bereid, maar wordt in een later stadium dan toch besmet.

Denk tijdens het werken met voedingsmiddelen bijvoorbeeld aan snijplanken of messen. Ga niet eerst rauwe kip snijden om vervolgens groenten voor een salade te snijden met hetzelfde mes en dezelfde snijplank. Je voorkomt kruisbesmetting door netjes en gescheiden te werken. Denk altijd na: kan ik met mijn materialen of mijn handen producten besmetten? Zo ja, zorg dan voor schone materialen en was je handen grondig.

Sowieso is het belangrijk om je persoonlijke hygiëne in de gaten te houden Heb je wondjes op je handen? Zorg dan dat je de producten niet besmet door handschoenen te dragen. Ben je ziek? Meld dit dan bij je leidinggevende om te bepalen of het slim is om met de voedingsmiddelen te werken. Wees je altijd bewust van de risico's en handel daar ook naar.

Persoonlijke hygiëne

Zorg voor schone handen

Met schone handen wordt voorkomen dat ziekmakende micro-organismen (zoals bacteriën en virussen) zich verspreiden op het eten en drinken.

Was je handen met (ongeparfumeerde) handzeep:

- Voor je begint met bereiden en serveren
- Na een toiletbezoek
- Na iedere pauze
- Na roken
- Na niezen en/of hoesten

- Na het werken met rauwe ingrediënten
- Voordat je bereide gerechten gaat samenstellen, garneren of verwerken
- Droog je handen met eenmalig te gebruiken handdoeken, of handdroog papier. Het gebruik van handdesinfectie is alleen effectief wanneer gebruikt ná het wassen en drogen van de handen.

Voorkomen besmetting door sieraden

Horloges en sieraden kunnen vuil en bacteriën aantrekken en verspreiden. Steentjes en schakeltjes van sieraden kunnen in het eten en drinken terechtkomen. Draag daarom tijdens bereiding en serveren van gerechten geen hand-sieraden en of horloges (een gladde trouwring is toegestaan).

Haardracht

Haren kunnen het eten en drinken besmetten. Daarnaast worden haren in gerechten als zeer onsmakelijk ervaren door de gasten. Bind lange haren daarom op of draag een petje/haarnetje die alle haren afdekt.

Draag schone werkkleding

Schone kleding voorkomt dat vuil en bacteriën in de keuken komen. Draag dagelijks schone werkkleding en vervang vuile kleding tijdig.

Goede persoonlijke verzorging

Medewerkers die zichzelf niet goed verzorgen vergroten de kans op het overdragen van vuil en schadelijke bacteriën op het eten en drinken. Ga schoon gewassen en zonder merkbare lichaamsgeur aan het werk. Zorg voor kortgeknipte, ongelakte nagels.

Wondzorg

Wondjes zijn een broedplaats voor bacteriën. Dek wondjes af met waterafstotend verband of waterafstotende pleisters. Draag eventueel een latex handschoen over de verbonden wond. Advies: Zorg voor pleisters met een afwijkende kleur.

Proef gerechten hygiënisch

Door het op een foute manier proeven van gerechten kan eten en drinken besmet raken met bacteriën uit de mond. Gebruik een lepel of vork eenmalig. Proef met twee lepels (een lepel om het eten over te brengen op de proeflepel).

Gebruik schone koksdoeken

Koksdoeken die vuil of nat zijn, kunnen vuil en bacteriën overbrengen op schone materialen, eten en drinken. Koksdoeken zijn niet bedoeld om je handen aan af te drogen! Vervang vuile of natte koksdoeken direct. Gebruik waar mogelijk eenmalig te gebruiken papier.

Berg privékleeding en persoonlijke bezittingen op een geschikte plaats op

Privékleding en persoonlijke bezittingen kunnen vuil en bacteriën in de keuken brengen. Sla kleding en bezittingen op in de daartoe bestemde ruimte of kast.

Houdbaarheid

Zelfgemaakte producten die niet op dezelfde dag worden gebruikt, moet je zelf voorzien van een datum. Dit doe je met HACCP-stickers. Plak de sticker met de productiedatum op het product, voordat je het opslaat in de koeling. Zelfgemaakte producten mag je in de koeling maximaal 2 dagen bewaren als deze op 7 graden of kouder staat en drie dagen als deze op 4 graden of kouder staat.

Bij verpakte producten staat altijd een houdbaarheidsdatum op de verpakking. Dit kan een THT-datum zijn of een TGT-datum. Voedingsmiddelen moet je altijd opslaan en gebruiken volgens het FIFO-systeem.

THT staat voor Tenminste Houdbaar Tot. Dat betekent dat een product tot die datum gegarandeerd kwalitatief goed is. Daarna kan de kwaliteit achteruit gaan. Een THT-datum is géén uiterste consumptiedatum. Je mag ongekoelde producten met een THT-datum na deze datum nog gebruiken, als je ze eerst controleert door te ruiken of te proeven. Gekoelde producten met een THT-datum mag je niet meer gebruiken na deze datum.

TGT staat voor Te Gebruiken Tot. Dat betekent dat je een product kan consumeren tot en met die datum. Daarna kan het gevaarlijk zijn voor de gezondheid. Een TGT-datum is dus een uiterste consumptiedatum. Na deze datum mag je de producten niet meer gebruiken.

FIFO staat voor First In First Out. Dat betekent dat de producten die het eerst zijn geleverd ook het eerst gebruikt moeten worden. Dus je maakt geen net geleverd pak melk open als je nog een pak melk van een eerdere levering hebt staan. Je slaat producten op volgens het FIFO-systeem door de producten die het langst houdbaar zijn achteraan te zetten.

2. Starten in de keuken

Keukenmaterialen

Alles wat je in de keuken gebruikt, is gemaakt van verschillende materialen. Alle materialen hebben hun eigen voor- en nadelen.

Porselein

- | | |
|----------------------------|-------------|
| + Mooi | - Duur |
| + Kan in de magnetron | - Breekbaar |
| + Kan in de vaatwasmachine | - Zwaar |

Koper

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| + Geleidt warmte goed | - Duur |
| + Brandt niet aan | - Vaak poetsen |
| | - Soms koper in het eten |

Blik

- | | |
|---|-------------------|
| + Goedkoop | - Scherp |
| + Ingeblikte producten zijn lang houdbaar | - Beschadigd snel |

Aluminium

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| + Goedkoop | - Beschadigd snel |
| + Licht | - Gevoelig voor zuren |
| + Geleidt geen warmte | - Onhygiënisch in gebruik |

Glas

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| + Mooi | - Breekbaar |
| + Kan in de magnetron | - Geleidt slecht warmte |
| + Kan in de vaatwasmachine | |
| + Bestand tegen zuren | |

+ Je kunt erdoor kijken

Hout

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| + Goedkoop | - Beschadigd snel |
| + Makkelijk om mee te werken | - Splintergevoelig |
| | - Bron van bacteriën |

Roestvrij staal

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| + Roest niet | - Duur |
| + Duurzaam | - Geleidt warmte slecht |
| + Hygiënisch in gebruik | - Kan niet in de magnetron |
| + Makkelijk schoon te maken | |

Kunststof

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| + Bestand tegen zuren | - Kan niet tegen hitte |
| + Goedkoop | - Beschadigd snel |
| + Veel gebruiksmogelijkheden | |

Gietijzer

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| + Geleidt warmte goed | - Gevoelig voor zuren |
| + Goedkoop | - Roest snel |
| | - Zwaar |

Keukenmaterialen messen

Een van de belangrijkste gereedschappen in de keuken is het mes. Er zijn messen met verschillende eigenschappen en functies. Voor ieder doel is een bepaald mes geschikt en waarschijnlijk heb je ook je eigen voorkeuren. Daarnaast zijn er nog meerdere gereedschappen voor het snijden van producten.

Aanzetstaal

Om jouw messen scherp te houden, gebruik je een aanzetstaal. Je gaat met het mes een aantal keren langs het aanzetstaal. Hierbij beweeg je het mes naar jezelf toe. Als het mes niet meer scherp wordt door het aanzetten, moet je het mes laten slijpen.

Groot koksmes

Koksmessen zijn er in verschillende maten en kan je gebruiken voor meerdere producten. Denk aan het snijden van een stuk vlees, maar ook rauwe groentes. De grootte van het mes dat je gebruikt is afhankelijk van de grootte van het te snijden product. Gebruik nooit een koksmes bij het hakken van producten. Dan beschadig je het mes.

Fileermes

Het fileermes is heel smal en flexibel. Hierdoor is het geschikt om vlak langs de graat te snijden voor het fileren van een vis.

Uitbeenmes

Het uitbeenmes is geschikt om vlees van het bot af te snijden.

Trancheermes

Het trancheermes wordt gebruikt om ontbeend vlees of gefileerde vis in dezelfde vormen of gelijke delen te snijden. De plakken die ontstaan noemen we ook wel een tranche. Bij het trancheren wordt het product vaak schuin afgesneden zodat de tranches groter lijken.

Schilmes

Het schilmes wordt gebruikt voor het schillen van kleine producten zoals een stuk fruit.

Officemes

Het officemes is wat groter en zwaarder dan een schilmes. Je kan het officemes gebruiken voor het snijden van kleine producten, zoals appels en uien. Het hangt af van je eigen voorkeur of je het prettig vindt om het officemes te gebruiken voor het schillen of een schilmes.

Parisienneboor

Een parisienneboor wordt gebruikt om ronde bolletjes uit bijvoorbeeld een aardappel (voor pommes parisiennes) of boter te boren. Er zit aan het einde van dit boortje een halfronde boorvorm met een gaatje in het midden dat ervoor zorgt dat het product niet aan de lepel blijft plakken.

Zaag

Een zaag wordt gebruikt voor het doorzagen van beenderen bij grote stukken vlees. Dit gebeurt vaak al bij de slager.

Bijl

Een bijl is geschikt voor het hakken van beenderen bij grote stukken vlees

Dunschiller

Een dunschiller wordt gebruikt om producten heel dun te schillen. Het wordt vaak gebruikt bij aardappelen, asperges, wortels en komkommers.

Zesteur

Een zesteur gebruik je om fijne reepjes te schaven van de buitenste schil van citrusvruchten. Het gekleurde deel van de schil wordt de zeste genoemd en bevat geurige en smaakvolle oliën.

Canneleermes

Met een canneleermes verwijder je een deel van de schil waardoor je groeven aanbrengt in een product. De verwijderde schil kan dan gebruikt worden als decoratie. Het canneleermes wordt vaak gebruikt bij citrusvruchten en wordt hierdoor ook wel de citroentrekker genoemd.

Keukenmaterialen gereedschappen

In de keuken heb je te maken met verschillende voorwerpen en materialen.

Metten en wegen

Maatbeker

In een maatbeker kun je vloeistoffen afmeten in liters, deciliter en milliliter. Zet de maatbeker eerst recht neer, dan kun je de vloeistof erin doen. Je kunt de hoeveelheid aflezen bij de streepjes. Met een maatbeker kun je niet zo nauwkeurig afmeten.

Analoge weegschaal

Met een analoge weegschaal kun je afwegen hoe zwaar een product is. Je zet de wijzer eerst op nul en dan kun je het product in de schaal leggen. Het gewicht wordt met de naald aangegeven op de wijzerplaat.

Digitale weegschaal

Met een digitale weegschaal kun je precies afwegen hoe zwaar een product is. Je zet de weegschaal eerst aan en dan kan het product op de weegplaat gelegd worden. Het gewicht staat in cijfers op de afleesplaat. Met de 'tarratoets' kun je de weegschaal weer op nul zetten.

Liniaal

Een liniaal gebruik je om te meten hoe lang een product is en om gelijke stukken te maken.

Reinigen

Hogedrukreiniger

De hogedrukreiniger wordt gebruikt om de vloer mee te reinigen. Er zit één watertank in voor schoon water. Met de spuit kun je de vloer reinigen. Let op: Spuit niet onder hoge druk als er reinigingsmiddel in het water zit. Dit kan gevaarlijke waterdampen creëren.

Doorlader

De doorlader is een continue (hij staat altijd aan) vaatwasser. Je zet de manden aan de voorkant op een lopende band, waardoor ze er aan de achterkant weer uitkomen. De vaatwasser bestaat uit twee ruimtes: één waarin wordt gereinigd en één waarin wordt nagespoeld.

Voorlader

De voorlader is een discontinue (hij gaat aan en uit) vaatwasser die je aan de voorkant vult en uitruimt. De vaatwasser bestaat uit één ruimte, waarin wordt gereinigd en nagespoeld.

Schrobmachine

De schrobmachine wordt gebruikt om de vloer mee te reinigen. Er zitten twee watertanks in: één voor schoon water en één voor vuil water. De borstels aan de voorkant poetsen de vloer.

Machines

Snijmachine groente

Met deze snijmachine kun je met verschillen schijven groenten:

- In reepjes snijden
- In blokjes snijden
- In schijfjes snijden
- Raspen

Wanneer je de goede snijschijf in de machine hebt gedaan, kun je de groente door de opening duwen. Het gaat dan langs de snijschijf en komt gesneden in de bak eronder.

Blender

Met de blender kun je producten fijnmaken en tegelijk mixen. In het glas zitten aan de onderkant scherpe messen die ronddraaien. Het product doe je in de blender, die je daarna goed afsluit. Vervolgens kun je de blender aanzetten en het product tot de juiste dikte blenden.

Staafmixer

Met de staafmixer kun je zachte producten fijnmaken en tegelijk mixen. Aan de onderkant zitten twee kleine mesjes die ronddraaien. De staafmixer doe je in een pan of kom met het product dat je wilt fijnmaken. Zorg dat de messen onder het product zitten.

Snijmachine vlees

Met deze snijmachine kun je vlees in plakjes snijden. De dikte kun je zelf instellen. Het mes draait rond terwijl je het vlees op de slede legt en het langs het mes laat glijden.

Pastamachine

De pastamachine maakt mooie platte plakken van pasta. Met een extra hulpstuk kun je bijvoorbeeld ook tagliatelle maken. Het deeg leg je tussen de rollers en dan draai je het naar de andere kant. Herhaal dit tot je de goede dikte hebt. Let op! Een pastamachine mag je nooit met water schoonmaken.

Planeetmachine

Dit is een mengmachine met een kom en verschillende hulpstukken: een garde, vlinder en deeghaken. Met de garde kun je bijvoorbeeld slagroom kloppen. Met de vlinder kun

je bijvoorbeeld soezenbeslag roeren. En met de deeghaken kun je bijvoorbeeld deeg kneden.

Bereidingsapparatuur

Salamander

Een salamander wordt gebruikt om een bruine korst te creëren aan de bovenkant van het product. De salamander kan verhit worden tot maximaal 900 graden Celsius.

Friteuse

Een friteuse wordt gebruikt om een bruine korst te creëren rondom het product, door het product in het vet te hangen. Het vet kan verhit worden tot maximaal 180 graden Celsius.

Bakplaat

Een bakplaat wordt gebruikt om producten als vlees en vis op te bakken, in plaats van in een pan.

Pannen

Vispan

Vorm: ovaal

Maat: 25 tot 50 cm

Bijzonderheden: De overgang van de bodem naar de rand is rond. De rand is schuin.

Omeletpan

Vorm: rond

Maat: 15 tot 40 cm

Bijzonderheden: De overgang van de bodem is rond. De rand is schuin.

Koekenpan

Vorm: rond

Maat: 18 tot 50 cm

Bijzonderheden: De overgang van de bodem naar de rand is rond. De rand is recht.

Flensjespan

Vorm: rond

Maat: 15 tot 24 cm

Bijzonderheden: De overgang van de bodem naar de rand is rond. De rand is schuin.

Grillpan

Vorm: vierkant

Maat: 15 tot 40 cm

Bijzonderheden: De onderkant heeft ribbeltjes voor een grillpatroon.

Wokpan

Vorm: rond

Maat: 16 tot 80 cm

Bijzonderheden: De onderkant is bolvormig.

Kookpan

Vorm: rond

Maat: 12 tot 48 cm

Bijzonderheden: De kleine pannen hebben vaak een steel in plaats van twee handvatten.

Braadpan:

Vorm: rond

Maat: 18 tot 36 cm

Bijzonderheden: Er zijn ook grotere braadpannen maar deze zijn van roestvrij staal.

Koelen

Koelkast

Een koelkast wordt gebruikt om producten koel in te bewaren, zodat ze minder snel bederven. Dit gebeurt op maximaal 7 graden Celsius. Je mag in de koelkast geen producten leggen die warmer zijn dan 15 graden Celsius. Dit warmt de koelkast te veel op.

Koelvitrine

Een koelvitrine wordt gebruikt om producten koel te serveren, voor bijvoorbeeld een saladebuffet. De temperatuur van de koelvitrine is, net als de koelkast, 7 graden Celsius of lager. Je kunt in een koelvitrine producten niet voor langere tijd bewaren, dit moet in een koelkast.

Shockvriezer

Een shockvriezer wordt gebruikt om producten snel in te vriezen. Binnen 4 uur is een product van 1 graden Celsius teruggekoeld naar -40 graden Celsius. Je kan in de shockvriezer geen producten bewaren, dit moet in een gewone vriezer.

Snelterugkoeler

Een snelterugkoeler wordt gebruikt om warme producten snel af te laten koelen. Binnen 90 minuten is een product van 70 graden Celsius teruggekoeld naar 3 graden Celsius. Je mag in een snelterugkoeler bakken niet afdekken met folie. Dit kan er afgeblazen worden, waardoor het de ventilators kan beschadigen.

Vriezer

Een vrieskist wordt gebruikt om producten diepgevroren te bewaren. Dit gebeurt op een temperatuur van -18 graden Celsius of lager.

Zeven

Passeerdoek

Een passeerdoek is van linnen dat op een speciale manier wordt geweven. Met de passeerdoek kun je vloeistoffen zeven.

Puntzeef

Een puntzeef is van staal met gaatjes, in de vorm van een punt. Met een puntzeef kun je vloeistoffen zeven.

Bolzeef

Een bolzeef is een grove zeef met draadjes, met een ronde onderkant. Met een bolzeef kun je bijvoorbeeld hardgekookt eigeel doorwrijven.

Roerzeef Passe-Vite

Een roerzeef is van roestvrijstaal en heeft een platte onderkant met gaatjes en roermechanisme. Met de roerzeef kun je bijvoorbeeld aardappelen doorwrijven.

Rozijnenzeef

Een rozijnenzeef is een grove zeef met draadjes en een platte onderkant. Met de rozijnenzeef kun je gewelde rozijnen laten uitlekken, of paneermeel zeven.

Poedersuikerzeef

Een poedersuikerzeef is een zeer fijne zeef met draadjes en een platte onderkant. Met de poedersuikerzeef kun je bijvoorbeeld poedersuiker zeven.

Kloppen, roeren, scheppen en keren

Vleesvork

Een vleesvork gebruik je om vlees te draaien tijdens het bakken. Let goed op dat je niet in het vlees prikt. Dan lopen de sappen uit het vlees!

Spatel

Een spatel wordt gebruikt om te roeren in bijvoorbeeld sauzen of soepen. Ook kun je er ingrediënten voorzichtig mee mengen, voor bijvoorbeeld een roux of soezenbeslag.

Schuimspaan

Een schuimspaan heeft de vorm van een lepel met een groot plat blad, dat van gaten is voorzien. Een schuimspaan wordt gebruikt om bouillon of jus af te schuimen.

Souplouche

Een souplouche wordt gebruikt om vloeistoffen mee op te scheppen uit de pan. Bijvoorbeeld soep of bouillon.

Garde

Een garde gebruik je om ingrediënten op te kloppen, bijvoorbeeld om slagroom te maken. Ook kun je de garde gebruiken om ingrediënten te mengen, zoals bij het maken van mayonaise.

Draadspaan

Een draadspaan gebruik je om producten uit het frituurvet te halen en uit te laten lekken. Je kan met een draadspaan ook producten uit de bouillon scheppen.

Thermometers

Vleesthermometer

Een vleesthermometer heeft een schaal van 0 tot 120 graden Celsius. Je gebruikt hem door in het vlees te prikken en de temperatuur af te lezen door te kijken naar de cijfers op de display.

Digitale thermometer

Een digitale thermometer heeft een schaal van -50 tot 300 graden Celsius. Je gebruikt hem door in het product te prikken en de temperatuur af te lezen door te kijken naar de cijfers op de display.

Deegthermometer

Een deegthermometer heeft een schaal van 0 tot 50 graden Celsius. Je gebruikt hem door in het deeg te prikken en de temperatuur af te lezen door op de schaalverdeling te kijken tot waar de aanwijzer komt.

Suikerthermometer

De temperatuur van suikerstroop bij een suikerthermometer wordt uitgedrukt in graden Réaumur; van 100 tot 200 graden R. Je gebruikt hem door in de suiker te hangen en de temperatuur af te lezen door op de schaalverdeling te kijken tot waar de aanwijzer komt.

Frituurthermometer

Een frituurthermometer heeft een schaal van 0 tot 300 graden Celsius. Je gebruikt hem door in het frituurvet te hangen en de temperatuur af te lezen door op de wijzerplaat te kijken waar de naald staat.

Ovens

Convectieoven

Een convectieoven gebruikt hete lucht om alle ruimte in de oven gelijkmatig te verwarmen.

Inbouwoven

Een inbouwoven zit in een fornuis. De warmte komt van onder en boven. Je kunt een inbouwoven afstellen van 50 tot 300 graden Celsius.

Magnetron

Een product gebruikt microgolven om het product van binnenuit te verwarmen. Met een magnetron kun je geen bruine korst creëren.

Steamer

Een steamer gebruikt vochtige lucht van maximaal 100 graden Celsius om een product te verwarmen. Tegenwoordig zit er vaak een steamerfunctie op een convectieoven.

Pizzaoven

Een pizzaoven heeft een steen onder in de oven waar de pizza op ligt. De oven is erg laag maar met een erg hoge temperatuur: de steen kan tot 500 graden Celsius verhit worden.

Fornuizen

Keramisch fornuis

Een keramisch fornuis bestaat uit een keramische kookplaat met elektrische warmte.

Elektrisch fornuis

Een elektrisch fornuis bestaat uit een kookplaat met elektrische warmte. Eronder is plaats voor een inbouwoven of opbergruimte.

Inductiefornuis

Een inductiefornuis bestaat uit een keramische kookplaat met magnetische warmte.

Gasfornuis

Een gasfornuis bestaat uit een kookplaat met open vuur. Eronder is plaats voor een inbouwoven of opbergruimte.

Diversen

Bekken

Een bekken is een kom van roestvrij staal waarin je kunt mengen, kloppen en roeren.

Bankstoffer

Een bankstoffer gebruik je om droge producten van je werkbank te vegen.

Blikopener

Deze blikopener gebruik je om af en toe met de hand een blik open te maken.

Decoratiekrabber

Met deze krabber kun je deeg versieren door eroverheen te strijken. Er ontstaat dan een patroon.

Staatblikopener

Deze blikopener kun je bevestigen aan de werkbank. Je kunt gemakkelijk veel blikken achter elkaar openen.

Krabber

Met deze krabber schraap je deeg uit de kom of van de werkbank. Ook kun je deeg gladstrijken in de bakvorm.

Kwast

Met een kwast smeer je bakplaten in met vet of olie. Ook kun je producten bestrijken met eistruif.

Vergiet

Een vergiet is een kom van roestvrij staal met gaatjes. Hierin kun je producten afspoelen en laten uitlekken.

Keukenonderhoud

In de keuken maak je gebruik van verschillende gereedschappen en machines. Denk bijvoorbeeld aan messen, tangen, spatels, een mixer, vacumeerapparaat, oven, vaatwasser of koeling. Deze gereedschappen en machines maken jouw werk makkelijker. Al het gereedschap en de machines worden ook wel de keukeninventaris genoemd.

Als kok werk je dagelijks met de keukeninventaris. Je moet hier voorzichtig mee omgaan. Het is belangrijk dat je het gereedschap en de machines onderhoudt. Je moet dagelijks controleren of er een mankement of slijtage is. Als je een fout ontdekt zijn er twee mogelijkheden. Of het mankement is klein en het belemmert de keukenwerkzaamheden niet. Je moet het mankement dan wel doorgeven aan jouw leidinggevende. Of het mankement is groot en het belemmert de keukenwerkzaamheden wel. Er moet direct actie ondernomen worden. Een basiskok voert eenvoudig onderhoud uit aan de hand van aanwijzingen van zijn leidinggevende.

Snijplanken

Snijplanken zijn er in verschillende kleuren. Om kruisbesmetting te voorkomen, gebruik je per kleur een bepaalde productgroep. Zo is een gele snijplank geschikt voor gevogelte, en een groene voor groenten en fruit. Rauw vlees snijd je op een rode snijplank, maar gegaard vlees op een bruine snijplank. Daarnaast is de blauwe snijplank geschikt voor vis en de witte voor brood of zuivel. Een tip om ervoor te zorgen dat de snijplank op zijn plaats blijft liggen tijdens het snijden, is om een anti-slipmatje te gebruiken of om vochtig keukenpapier onder de snijplank te leggen.

Recepten

Recepten aanpassen

Soms moet je als kok recepten aanpassen. Dit kan komen omdat je sommige ingrediënten niet meer op voorraad hebt, of omdat gasten een speciale dieetwens

hebben. Je moet als kok dan snel kunnen schakelen: welk ander ingrediënt kan dit vervangen en heeft dezelfde smaak en structuur?

Soms is dit gemakkelijk. Voor een glutenvrije maaltijd gebruik je glutenvrij brood in plaats van normaal brood. Bij een zoutloos diner laat je het zout weg, of als het past in het gerecht zou je een zout ingrediënt toe kunnen voegen, zoals pinda's of sardientjes.

Maar vaak is dit moeilijker. Waarmee vervang je bijvoorbeeld chocolade, meel of peper? De smaak van de kok, de beschikbare ingrediënten en de mogelijkheden zullen dit bepalen. Een kleine tip van ons: Vervang chocolade door boter en cacao. Meel door maïzena (gebruik dan de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid) en peper door paprika of geraspte nootmuskaat.

Werken met recepten

In een keuken wordt vaak gewerkt met recepten, en deze recepten produceren een bepaalde hoeveelheid. Soms wil je meer of minder eindproduct. Als je bijvoorbeeld een recept hebt voor één klein bakje saus, maar je moet voor 80 mensen saus maken, moet je het recept vergroten. Andersom geldt natuurlijk ook, als je een recept hebt voor 5 liter saus, maar je hebt maar saus nodig voor 3 mensen, moet je het recept verkleinen.

Het aanpassen van recepten gebeurt in de keuken heel vaak. Het is belangrijk dat dit goed gebeurt. Het helpt om de aanpassingen op te schrijven. Hiervoor moet je een kleine rekensom maken.

Warenkennis

Aardappelen

Consumptie-aardappelen zijn onder te verdelen in drie subgroepen: vastkokend, kruimig en zeer kruimig. Onder vastkokende aardappelen vallen Nicola, Roseval en

Accent. Onder kruimige aardappelen vallen Bildstar, Bintje en Frieslander. Onder zeer kruimige aardappelen vallen Irene, Doré en Eigenheimer.

Fruit

Fruit is de culinaire benaming voor eetbare vruchten. Er zijn verschillende categorieën fruit.

Tropisch fruit

Tropisch fruit groeit in tropische of subtropische gebieden. Tropisch fruit is erg kwetsbaar en vaak gevoelig voor lage temperaturen. Ze hebben geen verdere bereidingen nodig om vers te worden gegeten. Onder tropisch fruit valt ananas, lychee, durian, zuurzak, guave, granaatappel, tamarillo, banaan, salak, sterfruit, avocado, papaja, kiwi, mango en kokosnoot.

Citrusvruchten

Citrusvruchten zijn vruchten die groeien aan bomen of struiken. Ze hebben een leerachtige schil die geurende oliën bevat. In het vruchtvlees kunnen pitjes zitten. Onder citrusvruchten vallen bergamot, citroen, grapefruit, kumquat/limequat, limoen, mandarijn, sinaasappel, pompelmoes, pomelo, yuzu en ugli.

Hard fruit

Hard fruit kun je herkennen aan een dunne schil en stevig tot sappig vruchtvlees. In de vruchten zit een klokhuis met zaden of pitten. Hard fruit groeit aan bomen en wordt geplukt als het bijna rijp is. Onder hard fruit valt appel, peer en kwee.

Zacht fruit

Zacht fruit heeft meestal geen duidelijke schil of vlies. De meeste zachte fruitsoorten groeien in trosjes aan planten en worden geplukt als ze rijp zijn of bijna rijp zijn. De

meloen is de enige fruitsoort die niet in trosjes groeit. Onder zacht fruit valt vlierbes, meloen, aardbei, kruisbes, framboos, braam, bosbes, druif, vijg, aalbes en zwarte bes.

Steenfruit

Steenfruit herken je aan de harde, enkele pit in de vrucht. Aan de buitenkant zit een vlezig vel met daarbinnen het vruchtvlees en één pit. Steenvruchten groeien aan bomen en worden geplukt als ze nog niet volledig rijp zijn. Onder steenvrucht valt abrikoos, kers, olijf, perzik, nectarine en pruim.

Groenten

Groenten zijn de eetbare delen van een plant. Het gaat vaak om cultuurgewassen, maar het kunnen ook wilde planten zijn. Soms eten we alle delen van een plant, maar het kan ook specifiek gaan om de stengels, knollen, wortelen, bloemen, bladeren, kiemen of vruchten. Er bestaat een grote variatie aan groenten.

Bladgroenten

Onder bladgroenten vallen andijvie, lamsoor, raapstelen, postelein, witlof, sla, snijbiet en spinazie.

Kiemgroenten en cressen

Onder kiemgroenten en cressen vallen taugé, daikon, shiso, tuinkers, mosterd cress en alfalfa.

Knollen en wortelen

Onder knollen en wortelen vallen biet, peterselie wortel, meiraap, ramanas, koolrap, yam, cassave, radijs, aardpeer, pastinaak, rettich, wortel, schorseneer, koolrabi en selderijknol.

Kolen

Onder kolen vallen boerenkool, Chinese kool, paksoi, artisjok, bloemkool, broccoli, rode kool, savooie kool, spitskool, witte kool en spruiten.

Peulvruchten

Onder peulvruchten vallen bruine bonen, witte bonen, kidney bonen, haricots verts, doperwten, kikkererwten, sugarsnaps, sperziebonen, tempeh, rode linzen, kousenband, kapucijners, tofu, tuinbonen en snijbonen.

Stengelgroente

Onder stengelgroente vallen zeekraal, citroengras, rabarber, hopscheuten, bleekselderij en asperges.

Uigewassen

Onder uigewassen vallen knoflook, ui en prei.

Vruchtgroente

Onder vruchtgroente vallen tomaat, courgette, paprika, pompoen, aubergine, komkommer, mais en peper.

Zeewieren

Onder zeewieren vallen spirulina, hijiki, blaaswier, bessenwier, zeesla, wakame en kombu.

Eieren

Eieren zijn erg populair en worden al sinds de oertijd gegeten. Tegenwoordig eten wij het meest kippeneieren. Naast kippeneieren bestaan er ook andere eiersoorten. Denk aan kwartel en eendeneieren.

Eendenei

Een klein eendenei heeft hetzelfde formaat als een groot kippenei. Je kunt een eendenei meestal herkennen aan een bleekgroene schaal.

Kippenei

In Nederlands eten we het liefst kippeneieren. De eieren hebben een gladde lichtbruine of witte schaal.

Kwartelei

Kwarteleieren zijn meestal een stuk kleiner dan het kleinste formaat kippeneieren.

Vlees

Vlees is voor veel mensen de hoofdcomponent van de maaltijd. Het bevat veel goede bouwstoffen voor het menselijk lichaam, zoals eiwitten, vetten, mineralen en vitamines.

Varken

Varkensvlees is het meest gegeten soort vlees in Nederland. Varkens zijn echte alleseters. Ze groeien snel en produceren veel nageslacht. Ook al is het aantal varkenshouderijen in Nederland sinds de twintigste eeuw afgenomen, toch produceren wij het meeste varkensvlees zelf.

Schaap

In Nederland worden schapen gehouden voor de wol- en vleesproductie. Veel wolschapen worden voor hun wol levend geëxporteerd naar andere landen. Hierdoor wordt er veel schapenvlees geïmporteerd uit Chili, Australië en Nieuw-Zeeland.

Geit

Geitenvlees is in Zuid-Europa en het Middellandse Zeegebied een culinaire delicatessen. In Nederland wordt het vlees nog niet lang gegeten. De geitenhouders in Nederland zijn

voornamelijk gericht op productie van geitenmelk en Nederlandse geiten worden over het algemeen biologisch gehouden.

Koe

Na varkensvlees en gevogelte wordt rundvlees het meest gegeten in Nederland. Rundvlees is vlees dat afkomstig is van een koe, een stier, een os of een kalf. De melkproductie ligt in Nederland vele malen hoger dan de vleesproductie. Er wordt daarom veel geïmporteerd.

Tam gevogelte

De naam gevogelte wordt in de horeca gebruikt voor alle vogels die geschikt zijn voor consumptie. In de horeca wordt gevogelte op allerlei manieren bereid. Denk aan kippenvleugels, eendenborstfilet of pekingeend.

Eend

Tamme eenden stammen af van wilde eenden. Eenden komen vrijwel overal voor: in Europa, Noord-Afrika, Azië en Noord-Amerika. 3000 jaar geleden werden eenden voor het eerst gedomesticeerd in China.

Gans

Ganzen worden net als eenden gehouden om hun vlees, eieren en dons. Het uiterlijke verschil tussen ganzen en eenden is de grootte en de lengte van de nek: ganzen zijn groter en hebben een langere nek. De smaak van een tamme gans is wat sterker dan de smaak van een tamme eend.

Kip

Van origine is de kip een wild dier, een bosvogel. Van een wilde bosvogel is de kip veranderd in een gedomesticeerde vogel. Dat betekent dat het dier door selectie en fokken zo verandert dat ze dichtbij en in dienst van mensen kunnen leven.

Kwartel

Kwartels zijn de kleinste vogels onder het tam gevogelte. Ze kunnen ongeveer 18 cm hoog worden en wegen ongeveer 100 gram. Niet alleen het vlees van de kwartel wordt gegeten, ook de eitjes worden gezien als een ware delicatessen.

Parelhoen

Parelhoenders zijn middelgrote vogels en worden ook wel 'stipkippen' genoemd. Er bestaan verschillende soorten parelhoen. De helm- of hoorn parelhoen komt het meeste voor, maar er zijn ook gekuifde en gierparelhoenen.

Kalkoen

Kalkoenen zijn van oorsprong bosvogels, net als kippen. Kalkoenen zijn grote vogels die tot wel 1 meter 20 hoog kunnen worden. Ze komen oorspronkelijk uit Noord-Amerika, Canada en Mexico.

Oliën en vetten

In iedere keuken gebruik je wel eens oliën en vetten. De naam oliën en vetten wordt gebruikt voor een groep producten die van plantaardige of dierlijke afkomst zijn. Je kunt ze beiden gebruiken om in te bakken, braden of frituren.

Oliën

Je kunt oliën op verschillende manieren gebruiken, bijvoorbeeld:

- Voor het bakken en braden van warme gerechten
- Om friet, vis en borrelsnacks te frituren
- Als bestanddeel van dressings en zelfgemaakte mayonaise
- Als smaakmiddel om bijvoorbeeld Chinese gerechten, notengebak en pastaschotels extra smaak te geven
- Als basis voor gearomatiseerde olie

Oliën zijn met uitzondering van visolie van plantaardige afkomst. Onder oliën vallen olijfolie, druivenolie, geparfumeerde olie, notenolie en zonnebloemolie.

Vetten

Vet is een verbinding van glycerol met drie vetzuurketens met zowel verzadigd als onverzadigd vetzuur. Hoe meer verzadigd vetzuur, hoe harder het vet is. Vet heeft een vaste vorm bij kamertemperatuur. Bij verhoging van de temperatuur worden ze vloeibaar en doorzichtig. Voorbeelden van grensgevallen zijn kokosvet of kokosolie en palmvet of palmolie. Vetten gebruik je vooral om in te braden en bakken. Vetten kun je ongeveer drie maanden in de koeling bewaren. Onder vetten vallen margarine, halvarine, ossewit en reuzel.

Granen, meelspijzen en rijst

De granen tarwe en rijst zijn twee van de belangrijkste voedingsmiddelen in de wereld. Ze vormen de basis voor verschillende soorten gerechten. Zo kun je van granen meel maken. En van meel kun je eindproducten zoals pasta maken.

Granen

Onder granen vallen rogge, haver, gierst, tarwe, gerst, boekweit, spelt en wilde rijst.

Meelspijzen

Onder meelspijzen vallen tarly, pasta, bulgur en couscous.

Rijst

Onder rijst vallen gebroken rijst, rondgraan en parboiled.

Video's onder kijken

Hoeveelheden bepalen

Meten

Bij meten gebruik je een litermaat. Zet de litermaat bij meten altijd op een vlakke ondergrond. Wees nauwkeurig en meet ieder af te meten product afzonderlijk.

Wegen

Met wegen bepaal je het gewicht van producten. Zorg dat de weegschaal waterpas staat. Let ook op de maximale weegcapaciteit van de weegschaal. Zorg dat de inhoud er goed in ligt en weeg nauwkeurig.

Basis schoonmaaktechnieken

Wassen

van fruit doe je in koud water met wat citroensap. Daarmee ontvet je het fruit. Fruit zoals aardbeien moet je voorzichtig wassen, want ze zijn heel kwetsbaar. Daarna laat je het fruit uitlekken op een doek.

Schillen

Bij schillen haal je de schil van een product af. Dat kun je op 2 manieren doen. Door met een dunschiller een zo dun mogelijke schil eraf te halen. Of door een tourneermesje te gebruiken. Dat is een rondvormig mesje waarmee je producten mooi rond mee kunt afschillen.

Schrappen

Bij producten met een hele dunne schil gebruik je een tourneermesje om het vuil eraf te halen. Zo blijven de vitamines zo veel mogelijk bewaard.

Pellen

Pellen is het ontdoen van harde bast of schil, bijvoorbeeld van eieren. Na het pellen spoel je de eieren af met water.

Plukken

Plukken is het verwijderen van harde nerven bij bijvoorbeeld spinazie, kropsla of andere slasoorten

Uitboren

Uitboren is in dit geval het verwijderen van het klokhuis uit een appel met een appelboor.

Zeven

Voor het zeven gebruik je een puntzeef, een fijne zeef of een bolzeef. Hiermee haal je grove stukken of ongerechtigheden uit bijvoorbeeld vloeistof.

Ontpitten

Bij het ontpitten van een avocado, snij je de avocado door midden en draai je beide helften in tegengestelde richting. Vervolgens kun je de pit verwijderen.

Plisseren/monderen/ontvellen

Bij ontvellen, ook wel plisseren genoemd, dompel je producten 10 seconden in kokend water. Hierna laat je het schrikken in ijswater waardoor het velletje zal loslaten.

Uithollen

Voor uithollen gebruik je een parissieneboor. Dit is klein boortje waarmee je kleine bolletjes kunt maken Het product kun je vervolgens vullen.

3. Basistechnieken keuken

Snijtechnieken

Schaven

Bij schaven maak je dunne schijfjes van het product. Laat het product in de houder en beweeg snel heen en weer over de schaaaf. Oefen daarbij voldoende druk uit.

Parisiëneboor

Bij boren maak je met behulp van een parisiëneboor bolletjes.

En brunoise

Bij en brunoise snijden snijd je het product in kleine blokjes van een 0,5 bij 0,5 cm. Vouw bij het snijden je vingertoppen naar binnen en houd het mes tegen de knokkels van je hand. Snijd eerst het product in plakken. En vervolgens in reepjes. Snijd de reepjes daarna in blokjes.

Ciseleren

Bij ciseleren snijd je een product heel snel heel dun. Beweeg het mes snel op en en neer, waarbij het mes van de plank afkomt. Met je begeleidende hand bepaal je de dikte van de plakjes.

En chinoise

Bij en chinoise snijden snijd je het product in ruitjes. Vouw bij het snijden je vingertoppen naar binnen en houd het mes tegen de knokkels van je hand. Snijd eerst het product in repen en vervolgens in ruitjes.

En dés

Bij en dés snijden snijd je het product in gelijke delen.

En julienne

Bij en julienne snijden snijd je het product in luciferdunne reepjes. Vouw bij het snijden je vingertoppen naar binnen en houd het mes tegen de knokkels van je hand. Snijd eerst het product in plakken en vervolgens in dunne reepjes.

Hakken

Met hakken kun je verse kruiden heel fijn maken. Snijd de kruiden eerst grof. Plaats nu de punt van het mes op de snijplank en druk deze met een hand op de snijplank. Beweeg met de hakkende hand het mes snel op en neer in een denkbeeldige driehoek over de snijplank. Schraap dan met het mes de grofgehakte kruiden bij elkaar en hak tot de gewenste fijnheid ontstaat.

Raspen

Bij raspen maak je kleine stukjes van harde producten. Plaats de rasp schuin op een niet-harde ondergrond en ga met het product heen en weer over de rasp.

Tourneren

Bij tourneren snijd je producten gelijkmatig van vorm, grootte en gewicht. Met een tourneermesje snijd je zo dat het product een mooie ronde kant krijgt. Draai het product elke keer een stukje en maak telkens in één keer een snijbeweging langs het product.

Trancheren

Trancheren van onder andere vlees is bedoeld om vlees in gelijkmatige plakjes te snijden om daarmee de malsheid en de toegankelijkheid van het eten te verbeteren.

Uitsnijden

Uitsnijden, in dit geval van een grapefruit, is bedoeld om het vruchtvlees tussen de vliezen uit te snijden. Verwijder eerst de schil door helemaal rond te snijden. Verwijder

ook het wit. Vervolgens pak je hem op en snijd je het vruchtvlees tussen de vliesjes uit. Zo krijg je een eetbaar product.

Uitsteken

Om een bepaalde vorm te krijgen kun je een product uitsteken. Plaats het product op een snijplank en plaats de steker met de scherpe kant recht op het product. Duw de steker er helemaal door.

Basistechnieken

Deeg verwerken

Bloemen

Bloemen doe je om het product niet te laten plakken aan werkbank of bekken. Voor bloemen gebruik je gezeefde bloem.

Fonceren

Meng de ingrediënten voor het fonceerdeeg met de machine. Belangrijk is dat je hiervoor een vlinder gebruikt.

Als ingrediënten goed gemengd zijn en je een vast deeg hebt, haal je het uit de machine en ga je het deeg doorwrijven waardoor het deeg soepeler wordt.

Vervolgens dek je het af met plastic folie en laat je het minimaal 1 uur rusten in de koelkast.

Hierna kun je het deeg uitrollen met een rolstok, zorg dat werkbank goed gebloemd is waardoor deeg niet aan werkbank blijft plakken. Rol uit tot ongeveer 5 mm dikte.

Vervolgens kun je vormpjes bekleden. Het deeg kan gebruikt worden voor taartbodems, quiches of hartige taarten.

Rijzen

Rijzen zet het koolzuur in het deeg in werking waardoor het deeg vermeerdert. Dit doe je door het deeg in een bekken te doen en af te dekken met plastic en dit op een warme

plek, niet te warm, maar bijvoorbeeld bovenop een oven ongeveer een uur te laten rijzen.

Toeren en uitrollen

Het doel van het toeren en uitrollen van deeg is om laagjes te creëren in bladerdeeg oftewel korstdeeg. Eerst rol je een plak deeg uit en vervolgens leg je daar kleine stukjes roomboter op.

Je vouwt het deeg eerst in drieën en rolt het vervolgens nog een keer uit. Zo krijg je laagjes in het deeg.

Zorg dat je goed bloemt zodat het product niet aan de werkbank blijft plakken.

Blijf dit herhalen tot 3x uitrollen.

Zetten van deeg

Voor het zetten van deeg heb je bloem, water, gist en zout nodig.

Maak eerst een kuiltje en doe daar de gedroogde gist in. Doe het zout aan de buitenkant van de ring. Dit is belangrijk want als je gist met zout vermengt wordt de werking van het gist tenietgedaan.

Voeg water toe en vermeng vanuit het midden met 5 vingers het water langzaam met de bloem zodat er gluten ontstaan en het een dikke pap wordt en vervolgens een deeg.

Zorg dat alles goed vermengd is. Zodra het een vast bal wordt ga je met de palm van je hand het deeg doorwrijven om zo veel mogelijk gluten te creëren. Vervolgens maak je er een bol van en laat je het deeg rijzen.

Sauzen

Hollandaise

Voor het maken van hollandaise heb je nodig: eidooiers, gastrique en geclarifieerde boter. Door de eidooiers en de gastrique au bainmarie tot ongeveer 70 graden te verwarmen zullen eidooiers langzaam worden gegaard. Vervolgens voeg je er

geclarifieerde boter aan toe, net zo lang tot je een mooie saus hebt. Breng het op smaak maken met zout, peper en citroensap. Hollandaise kun je op een warme plek ongeveer 1 uur bewaren.

Mayonaise

Voor mayonaise vermeng je met een garde eerst eidooiers, zout, witte wijnazijn, worcestersaus en mosterd. Vervolgens voeg je zonnebloemolie toe. Belangrijk is om dit in het begin druppelsgewijs te doen. Voeg je in het begin te veel tegelijk toe dan gaat de mayonaise schiften. Naarmate je meer olie toevoegt, wordt het mengsel dikker door de werking van de lecithine die in de eidooiers zit. Als de mayonaise op de juiste dikte is kun je het eventueel op smaak maken met een beetje citroensap en zout en peper.

Roux

Roux kun je gebruiken als bindmiddel. Dit maak je door boter te smelten en te laten uitbruisen waardoor het water verdampt. Hierna voeg je gezeefde bloem toe zodat het een dikke massa wordt. Het is belangrijk dat de roux goed gaar wordt, dit betekent dat de zetmelen van de bloem zoveel mogelijk open moeten komen te staan. Dit kan je zien doordat de dikke massa wat korrelig wordt en er een filmpje ontstaat op de bodem van de pan.

Overige basistechnieken

Bouillon

Bij het maken van bouillon onttrek je smaakstoffen uit wups, dat staat voor wortel, ui, prei, selderij, kruiden, specerijen, in dit geval kipkarkassen en gebroken peperkorrels door middel van koud water. Koud water is belangrijk om te zorgen dat poriën van het product zo veel mogelijk open gaan staan. Breng het product aan de kook. Je ziet nu dat de eiwitten loskomen. Het is belangrijk dat je deze verwijdert anders koken alle eiwitten door de bouillon en zou deze blind worden. Dit laat je ongeveer 2 uur op laag vuur trekken, het mag absoluut niet koken. Hierna kun je de bouillon zeven, oftewel

passeren, door een passeerdoek. Als alle bouillon gepasseerd is, breng je hem op smaak met zout. Je basisbouillon is nu klaar. Verwijder de rest van de karkassen en passeer vervolgens de overige bouillon.

Kapsel

Kapselbeslag wordt gemaakt door eieren, suiker, patentbloem en citroenrasp in een bekken au bain-marie tot ongeveer 37 graden te verwarmen.

Dit doe je door een bekken op pan heet water te zetten en met de garde los te kloppen. Je kunt eventueel een thermometer gebruiken om de temperatuur in de gaten te houden. Als het eimengsel klaar is, zet je de bekken onder de machine en klopt je het eiermengsel luchtig.

Dit doe je totdat het mengsel bijna wit ziet en je pieken kunt maken.

Vervolgens spatel je de bloem door het eimengsel. Het is belangrijk dat de bloem gezeefd is.

Spatel gelijkmatig en voeg niet alle bloem in 1 keer toe.

Vervolgens doe je het kapselbeslag in een taartvorm.

Kapselbeslag kun je gebruiken als basis voor allerlei soorten taart.

Risotto

Als je risotto maakt is het belangrijk dat je eerst olijfolie in de pan doet, een gesnipperd sjalotje eraan toevoegt en dit langzaam verwarmt. Denk erom dat het sjalotje niet mag kleuren. Zodra de sjalot glazig begint te worden voeg je er risottorijst aan toe. Bak de rijst mee totdat het glazig begint te worden. Vervolgens voeg je bouillon toe. Deze bepaalt uiteindelijk de smaak die je in het eindproduct gaat gebruiken. Dus als je een visgerecht hebt gebruik je visbouillon, als je een rundergerecht maakt runderbouillon enzovoort. In dit geval hebben we een paddenstoelenbouillon.

Laat de bouillon net zo lang laten koken tot het bijna is verdampt. Vervolgens voeg je nieuwe bouillon toe.

Het hele proces totdat de rijst gaar is duurt 18 minuten. Belangrijk is dat de verhouding vocht rijst klopt met elkaar.

In dit geval voeg je er paddenstoelen aan toe omdat we een paddenstoelenrisotto maken. Op het laatst voegen we er wat geraspte parmezaanse kaas aan toe.

Als je de risotto op het bord schiept is het belangrijk dat de risotto een beetje uitloopt.

Risotto kun je als zelfstandig gerecht gebruiken of als onderdeel van een gerecht

Poffen

Als we gaan poffen gebruiken we meestal groentes. Deze wikkelen we in aluminiumfolie en leggen we in een hete oven van 220 graden om het product in eigen schil of vocht te laten garen.

Het behoudt dan het zijn eigen specifieke smaak. De meest gebruikte groentes om te poffen zijn aardappels, knolselderij, wortelen en bieten. Na 1/ ½ uur is het gaar.

4. Koude technieken

Koude voorbereidingstechnieken

Canneleren

Voor canneleren oftewel canneles maken gebruik je een puntige eetlepel. Deze doop je in warm water en vervolgens vorm je met een scheppende beweging een cannele.

Cutteren

Voor cutteren oftewel vermalen gebruik je een keukenmachine in dit geval een Magimix.

Doorslaan

Doorslaan oftewel vermengen is het mengen van 2 componenten tot een homogene massa.

Doorwrijven

Bij het doorwrijven van in dit geval gare producten zet je een bolzeef op een pan en wrijf je met de achterkant van een pollepel het product door de zeef.

Geleren

Vloeistof die je wilt binden door middel van bladgelatine moet je eerst verhitten. De bladgelatine week je eerst in koud water.

Gelatine kun je alleen mengen met een warme vloeistof. Als de vloeistof heet is en de gelatine heeft geweekt, knijp je de bladgelatine goed uit en meng je dit met de warme vloeistof. Denk erom dat de vloeistof niet meer mag koken.

Als dit goed is gemengd kun je de vloeistof in een bak doen en deze op ijs laten afkoelen. De gelatine gaat werken en de vloeistof zal indikken.

Maskeren

Het maskeren oftewel het bekleden of bedekken van taart kun je doen met diverse grondstoffen. In dit geval is het slagroom maar je zou ook fondant, marsepein of crème kunnen gebruiken.

Mengen

Mengen is het verbinden van meerdere stoffen door ingrediënten met elkaar te vermengen.

Omwickelen

Bij omwickelen van een product gebruik je spek. Omwickelen zorgt ervoor dat het product minder uitdroogt en om het er aantrekkelijker uit ziet.

Opkloppen

Opkloppen zorgt ervoor dat er lucht in het product komt, in dit geval is dat slagroom. Voor opkloppen gebruik je een garde. Let erop dat je de garde vasthoudt als een pen en dat je een beweging maakt die lijkt op een 8.

Paneren

Paneren kun je bijvoorbeeld gebruiken om vlees dat eerst geplet is verder te bereiden. Eerst moet je het vlees bloemen, dan haal je het door het eigeel en vervolgens door paneermeel of panko, gedroogd japans broodkruim.

Pureren

Bij pureren gebruik je meestal zachte of gare producten. Met een staafmixer of magimix of een andere keukenmachine maak je het product zo fijn mogelijk.

Roeren

Het doel van roeren is om 2 componenten met elkaar te vermengen. Belangrijk is om zo min mogelijk lucht te verliezen, daarom gebruik je een spatel in plaats van een garde.

Spatelen

Spatelen of vouwen heeft doel zo weinig mogelijk lucht te verliezen. Bijvoorbeeld als je slagroom hebt opgeslagen en je hem wilt vermengen met een vruchtenpuree.

Sputen

Sputen doe je met een spuitzak. De kraag van de spuitzak is ver uitgevouwen waardoor het product makkelijk in de zak past. Bij het sputen gebruik je een spuitmondje, dat is het witte gedeelte dat je aan het uiteinde van de spuitzak ziet. Het opsputten, van bijvoorbeeld slagroom, vergt wel wat oefening.

Tremperen

Tremperen is het besprenkelen of besmeren van onder andere cakejes of taartbodems met alcoholhoudende vloeistof of likeur. Dit doe je met een kwastje of door met je duim op de fles te sprenkelen.

Zeven

Voor het zeven gebruik je een puntzeef, een fijne zeef of een bolzeef. Hiermee haal je grove stukken of ongerechtigheden uit bijvoorbeeld vloeistof.

Koude voorbereidingen vis

Ontschubben

Ontschubben doe je om de huid van de vis zo glad mogelijk te maken. Dit is met name belangrijk als je bakt op de huid. Schubben kunnen scherp zijn in de mond en dat geeft geen prettig mondgevoel.

Leg de vis op een snijplank onder stromend water en snijd je met een mes in tegengestelde richting van de schubben eraf. [INKORTEN: stoppen na 30 sec]

Stropen/ strippen

Het stropen of strippen van vis is bedoeld om de ingewanden van de vis te verwijderen. Dit doe je door een insnede te maken van kop naar staart vervolgens de onderkant open te klappen en de ingewanden te verwijderen.

Zorg dat je handschoenen draagt want er kunnen stekels aan zitten die je hand kunnen beschadigen. Verwijder goed alle ingewanden. Denk daarbij ook aan het strottenhoofd, dat zit redelijk vast. Verwijder het met een mesje door het door te snijden. Mocht er nog resten achterblijven dan kun je deze uitspoelen.

Fileren platvis

Bij platvis, in dit geval schol, is het belangrijk om eerst de zijgraten weg te knippen. Dit vergemakkelijkt het fileren. De staart knip je ook weg. Deze stukken kunnen je nog gebruiken om bijvoorbeeld visbouillon van te maken.

Maak eerst een insnede achter de kop. Je voelt dan ook de ruggengraat. Snijd schuin achter de kop langs. Houd je mes zo, dat je een goede grip hebt en de filet naar buiten kunt drukken. Hier gebeurt dat met de duim. Zo kun je goed zien waar je fileert en kun je de filet van de graat afschrappen. Wat je overhoudt is een filet en daaraan zit een zogenoemde baard. Deze snijd je ook weg. Hier zit weinig vlees aan. Zo houd je de zuivere filet over. Dit doe je ook aan andere kant.

De filet aan deze kant is wat kleiner omdat bij de platvis hier de kuitzak zit. Het fileren gaat aan deze kant op precies dezelfde manier. Je schraapt echt het vlees van de graat af. Ook aan deze zijde zit een baard, dit gedeelte snijd je ook weg. Vervolgens maak je eenzelfde insnede aan de witte zijde, dus aan de buikkant van de platvis. Ook hier snijd je schuin achter de kop weg en licht je met de duim de filet op. Je kunt dan goed zien dat je de visfilet van de graat afsnijdt. Snijd ook hier weer de baard weg. Vervolgens doe je hetzelfde aan de andere zijde.

Een platvis bevat dus altijd 4 filets.

Fileren rondvis

Een rondvis heeft, in tegenstelling tot de platvis, 2 filets. Je maakt een insnede achter de kop aan allebei de zijden. Leg dan je hand plat op de vis naar je toe en snijd aan de bovenzijde van de rugvin de filet helemaal door. Vervolgens schraap je langs de graat de visfilet van de vis af. Draai de vis om en snijd aan de andere zijde in tegengestelde richting de filet verder door. Snijd de zijgraatjes weg, dit zijn de buikgraatjes. Nu heb je 4 filets.

Koude voorbereidingen vlees en gevogelte

Barden

Barden is het omwikkelen van vlees, vis of wild om het uitdrogen van het vlees te voorkomen. In dit geval wordt een biefstuk van de haas omwikkeld met vetspek en een opbindtouwje. Belangrijk is om het touw na bereiding te verwijderen.

Kruiden

Kruiden heeft als doel extra smaak toe te voegen aan een product waardoor het rijker van smaak wordt. Dit doe je door middel van zout en peper.

Larden

Larden doe je om tijdens de bereiding het uitdrogen van vlees te voorkomen.

Je snijdt spekvet in lange repen en klemt deze aan een lardeernaald.

Je trekt de lardeernaald door het vlees heen en snijdt vervolgens de uiteinden eraf.

Hierna kun je het vlees verder bereiden.

Ontvliezen

Met ontvliezen ontdoe je net uitgebeend vlees van hinderlijke vliezen die je niet tijdens de bereiding wilt meenemen.

Dit doe je door langs de pezen het vlees weg te snijden. De transparante vliezen snij je weg omdat ze hard zijn en tijdens de bereiding niet weggebraden kunnen worden.

Met een uitbeenmes maak je een klein sneetje in het vlees en vervolgens houd je het mes schuin omhoog waardoor je het vlies kan verwijderen.

Opbinden

Bij het opbinden van grote stukken vlees gebruik je speciaal opbindtouw. Het doel is om het vlees zo dicht mogelijk bij elkaar te laten garen en de snijbaarheid van het vlees te vergroten. Dit opbindtouw breng je aan door middel van een speciale knoop. Vervolgens bind je het vlees 3 keer in de breedte op en 1 keer in de lengte.

Pareren

Het pareren van vlees heeft als doel vlees gebruiksklaar te maken dat wil zeggen dat pezen, botten en vliezen moeten worden verwijderd om het vlees zo goed mogelijk te kunnen bereiden

Pikeren

Bij pikeren maak je gaatjes in het vlees en steek je in de gaatjes dobbelsteentjes spekvet. Het doel is om door middel van spekvet uitdroging tegen te gaan bij droge vleessoorten zoals bijvoorbeeld wild.

Pletten

Pletten doe je door vlees plat te slaan tussen 2 stukken plastic. Het doel hiervan is om het vlees malser te maken. Dit pas je met name toe bij stuggere vleessoorten, bijvoorbeeld om een schnitzel te maken van varkens- of kalfsvlees.

Portioneren

Het doel van portioneren is om stukken vlees of een ander product op een bepaald gewicht af te snijden. Dit vergt wel ervaring en training. Let erop dat je het vlees altijd op de draad snijdt. Als je met de draad mee snijdt zal het vlees taai worden.

Uitbenen hele kip

Bij het uitbenen van gevogelte, in dit geval kip, is het belangrijk dat je eerst het elastiekje verwijdert. Een stuk gevogelte bestaat uit 2 poten, 2 vleugels en 2 borstfilets.

Bij het verwijderen van de poten pak je de kip op en til je het borstbeen op. Nu kun je de poten eraf snijden.

Vervolgens deel je de kippenbout op in 2 stukken: de drumstick en de kippendij

Daarna leg je de kip naar je toe en maak je een kleine insnede aan de bovenzijde langs de borstkas. Daardoor kun je de filet er makkelijk vanaf halen.

Voor het uitbenen van kip gebruik je een uitbeenmes. Snijd langs het karkas en wat je overhoudt zijn een karkas, 2 filets, 2 drumsticks, 2kippedijen en 2 vleugels.

5. Warme technieken

Warme voorbereidingen

Aanfruiten

Bij aanfruiten of aanzweten verhit je een klein laagje olie in een pan. Bij het aanfruiten van ui of sjalot is het belangrijk dat de ui of sjalot niet kleurt, maar een beetje transparant wordt

Afblussen

Afblussen pas je toe bij gebraden vleessoorten. Je blust het vlees af met water of wijn om de vleessappen er extra uit te trekken.

Afschuimen

Bij afschuimen verwijder je eiwitten die vrijkomen bij onder andere bouillon maken. Je gebruikt hiervoor een schuimspaan of pollepel. Het doel hiervan is om de bouillon zo helder mogelijk te maken. Als je niet afschuimt vermengt het eiwit zich met de bouillon en wordt de bouillon blind. Je kunt je er niet meer doorheen kijken.

Arroseren

Bij arroseren overgiet je vlees met braadjus waardoor het vlees minder zal uitdrogen.

Bruneren

Bruneren is het verhitten van een product waardoor de suikers in het product karamelliseren en het product bruin wordt. Dit kan bijvoorbeeld met suiker, boter of bloem.

Clarifiëren

Clarifiëren is het helder maken van met name bouillon. Dit doe je door eiwit met gehakt te vermengen en door koude bouillon te roeren. Vervolgens kook je de bouillon langzaam op. Hierbij zullen de eiwitten uit gehaktmengsel de rest van de eiwitten mee

trekken. Er ontstaat een soort laag ontstaat op de bouillon die je eraf kunt scheppen zodat de bouillon helder is.

Flamberen

Het doel van flamberen is om de smaak van sterk alcoholische dranken toe te voegen aan een saus of dessert. Sterke alcoholische dranken bevatten meer dan 35% alcohol. Door alcohol te verwarmen en vervolgens te ontbranden verbrandt de alcohol waardoor de smaak van de alcoholhoudende drank achterblijft in het product.

Karamelliseren

Karamelliseren is het gecontroleerd laten smelten en bruin maken van suiker. Je verwarmt suiker in een pan terwijl je met een kwastje de zijkanten van de pan insmeert met water, om temperatuur van de pan niet te hoog te laten worden. Zorg dat de suiker niet verbrandt anders smaakt hij bitter.

Lieren

Lieren is het dikker maken oftewel binden van vloeistof. Hiervoor gebruik je aardappelzetmeel of maïzena. Deze vermeng je met bijvoorbeeld water en voeg je toe aan de te binden vloeistof. Als je deze aan de kook brengt wordt de vloeistof dikker. Aardappelzetmeel bindt helder, maïzena bindt blind.

Myoteren

Bij myoteren verwarm je olie in een pan en voeg je kerrie- of paprikapoeder toe. Het doel is om de bittere smaak van kerrie- of paprikapoeder zo veel mogelijk te verwijderen. Daarna kan het verder worden verwerkt. Let wel op dat het niet verbrandt, anders wordt het onbruikbaar.

Ontzuren

Met ontzuren verlaag je de zuurgraad van bijvoorbeeld tomatenpuree of mosterd.

Je verwarmt het kort waardoor de zuurgraad zo laag wordt dat je er bij verder verwerking geen last meer van hebt. Let er op bij het verwarmen dat het niet verbrandt.

Pinceren

Pinceren is het bruin laten worden van botten, beenderen of graten om de smaak te verhogen. Deze laat je in een hete oven van 250 in 10-20 minuten bruin kleuren.

Reduceren

Het doel van reduceren is om de smaakintensiteit van een product zo groot mogelijk te maken. Bij reduceren verdampt er vocht waardoor het product zal sterker gaan smaken.

Smelten

Smelten, in dit geval boter, doe je op ongeveer 60 graden. Door de boter langzaam te smelten zul je zien dat vet en eiwitten van elkaar gaan scheiden. Zo kun je onder andere geclarifieerde boter maken.

Trekken

Bij trekken onttrek je smaakstoffen aan een product door middel van een vloeistof. In dit geval uit wups, dat staat voor wortel, ui, prei, selderij, kruiden, specerijen, kipkarkassen en gebroken peperkorrels door middel van koud water. Koud water is belangrijk om te zorgen dat de poriën van het product zo veel mogelijk open gaan staan. Breng het product aan de kook. Je ziet nu dat de eiwitten loskomen. Het is belangrijk dat je deze verwijdert anders koken alle eiwitten door de bouillon en zou deze blind worden. Dit laat je ongeveer 2 uur op laag vuur trekken, het mag absoluut niet koken. Hierna kun je de bouillon zeven, oftewel passeren, door een passeerdoek. Als alle bouillon gepasseerd is, breng je hem op smaak met zout. Je basisbouillon is nu klaar. Verwijder de rest van de karkassen en passeer vervolgens de overige bouillon.

Warme bereidingen

Bakken/sauteren

Voor het bakken of sauteren kun je olijfolie of roomboter gebruiken. Gebruik het liefst geclarifieerde roomboter. Je gebruikt dan alleen de vetstof, maar niet de eiwitten in de boter. Sauteren of bakken doe je bij vlees, vis of gevogelte. Door het product regelmatig rond te draaien in de pan krijg je een mooie egale bruining. Doe dit niet op te hoog vuur anders zal het product verbranden.

Blancheren

Het doel van blancheren is om producten zo kort mogelijk in kokend water met eventueel wat zout te garen. Hierbij is de bedoeling dat de poriën van het product sluiten waardoor de smaakstoffen zoveel mogelijk behouden blijven. Daarna koel je het product terug in ijswater om ook de kleur te bewaren. Laat het niet te lang in koud water liggen, want dat trekt de smaakstoffen weer uit het product.

Frituren

Bij frituren krijgt een product een bruin korstje door het te bakken in hete frituurolie. In dit geval frituren we groenten. De frituurolie mag niet warmer worden dan 175 graden volgens de voedsel- en warenautoriteit. Gebruik altijd helder frituurvet. Frituurvet dat walmt of bruist moet je absoluut niet meer gebruiken. Na het frituren kun je het product nog eventueel nazouten wacht hier niet te lag mee anders va;t het zout er weer af

Glaceren

Glaceren is bedoeld om gegaarde producten, in dit geval bospeen, een mooi glanzend laagje te geven. Je gebruikt daarvoor water of groentenbouillon, roomboter, zout en een beetje suiker. Laat dit inkoken en stoof dan de wortels kort mee waardoor ze mooi gaan glimmen. Het is geen techniek om een product te garen, het is puur voor de glans en om er extra smaak aan te geven.

Grillen

Grillen heeft als doel met zo min mogelijk vetstof een product te voorzien van bruin streepje. Dat kan in een grillpan, maar bekendste voorbeeld is natuurlijk de barbecue. In dit geval grillen we zalm. Zorg dat de grillpan goed heet is anders hechten de eiwitten van de zalm heel snel aan het metaal van de pan en trek je als het ware het vel eraf. Leg zalm in de grillpan, laat 2 min liggen draai zalm een slag zodat er een mooie rui ontstaat op het product.

Koken

Water kookt bij een temperatuur van 100 graden. Voor het koken van bijvoorbeeld aardappelen kun je wat zout aan het water toevoegen.

Pocheren

Bij pocheren gaar je iets bij lage temperatuur, rond de 95 graden. In dit geval pocheren we een ei. Breek een ei boven een kopje en giet er een beetje eiwit vanaf, anders komt er te veel eiwit om het ei.

Breng de temperatuur van het water naar ongeveer 95 graden en voeg er wat azijn aan toe.

Maak een draaikolk in het water en giet het ei erin. Je ziet dat het eiwit zich om het ei heen vormt. Het is belangrijk om een vers ei te gebruiken, want bij een oud ei zal het eiwit gelijk weglopen. Pocheer het ei, afhankelijk van de grootte ongeveer 3-4 min.

Regenereren

Regenereren of opwarmen doen je vaak bereide producten, dus producten die al klaar zijn. Regenereren is geen bereidingstechniek, het enige doel is verwarmen.

Smoren

Smoren is gaar maken van groenten door het eerst licht aan te bakken op lage temperatuur. Maak het eventueel op smaak met zout, niet te veel want bouillon is ook

zout. Vervolgens giet je er wat bouillon op en laat je het garen. Eventueel kun je een deksel erop doen om proces te versnellen.

Stomen

Stomen van groenten heeft als doel vitamines zo veel mogelijk te bewaren. Door te stomen zullen de poriën van het product direct sluiten en zal het product gaar worden. Stomen doe je meestal in een stoomoven. Het is belangrijk om na het stomen producten direct terug te koelen.

Stoven

Stoven doe je met name bij wat hardere groenten, in dit geval venkel. Je kookt de groente in een klein laagje water met zout. Je dekt hierbij de pan af met vetvrij papier. Zo laat je de groenten langzaam garen.