

Hotelbedrijf
Hulpkok

DAGSCHOTELS
MET VLEES

Hannelore Gysens

Inhoudstafel

Inhoudstafel.....	2
HACCP	8
1 <i>Aankoop en opslag van producten.....</i>	<i>8</i>
2 <i>Houdbaarheid van geopende producten en producten zonder houdbaarheidsdatum.....</i>	<i>11</i>
DE VLEESSOORTEN	13
1 <i>RUNDVLEES.....</i>	<i>13</i>
2 <i>KALFSVLEES.....</i>	<i>13</i>
3 <i>VARKENSVLEES.....</i>	<i>13</i>
4 <i>SCHAPENVLEES</i>	<i>13</i>
5 <i>PAARDENVLEES.....</i>	<i>13</i>
DE VOORBEREIDING VAN VLEES.....	14
1 <i>ALGEMENE BEGRIPPEN</i>	<i>14</i>
1.1 <i>Versnijden</i>	<i>14</i>
1.2 <i>Parer</i>	<i>15</i>
1.3 <i>Verwijderen van onreinheden.....</i>	<i>15</i>
1.4 <i>Voorkomen van uitdroging</i>	<i>15</i>
1.5 <i>Behouden van de vorm.....</i>	<i>15</i>
1.6 <i>Paner.....</i>	<i>15</i>
1.7 <i>Piquer.....</i>	<i>16</i>
1.8 <i>Bewaren.....</i>	<i>16</i>
<i>Samenstelling, voedingswaarde en verteerbaarheid van vlees.....</i>	<i>16</i>
2 <i>DE DEELSTUKKEN VAN HET RUND.....</i>	<i>17</i>
2.5 <i>Benamingen</i>	<i>17</i>
2.6 <i>Bespreking van enkele deelstukken.....</i>	<i>18</i>
3 <i>DE DEELSTUKKEN VAN HET KALF</i>	<i>19</i>
3.1 <i>Benamingen.....</i>	<i>19</i>
3.2 <i>Bespreking van enkele deelstukken.....</i>	<i>19</i>
4 <i>DE DEELSTUKKEN VAN HET LAM - SCHAAP.....</i>	<i>21</i>
4.1 <i>Benamingen</i>	<i>21</i>
4.2 <i>Bespreking van enkele deelstukken.....</i>	<i>21</i>
5 <i>DE DEELSTUKKEN VAN HET VARKEN.....</i>	<i>23</i>
5.1 <i>Benamingen</i>	<i>23</i>
5.2 <i>Bespreking van enkele deelstukken.....</i>	<i>23</i>
ORGAANVLEES	25
1 <i>DEFINITIE</i>	<i>25</i>
2 <i>SOORTEN</i>	<i>25</i>
3 <i>VOORBEREIDING EN BEREIDING</i>	<i>25</i>
3.1 <i>Lever</i>	<i>25</i>
3.2 <i>Tong.....</i>	<i>26</i>
3.3 <i>Zwezerik.....</i>	<i>26</i>
3.4 <i>Nier</i>	<i>27</i>
HET WILD.....	28

1	DEFINITIE	28
2	SOORTEN	28
3	WILDPERIODE	28
4	HET BESTERVEN	28
5	HET LARDER - BARDER.....	28
6	HET MARINER	28
7	AANKOOP VAN HET WILD.....	28
8	BESPREKING VAN HET BELANGRIJKSTE WILD	29
8.5	HAARWILD.....	29
8.6	VEDERWILD	29
DE WARME BASISBEREIDINGEN VAN VLEES - ORGAANVLEES GEVOGELTE – WILD		31
1	ALGEMENE BEGRIPPEN	31
1.1	Definitie:	31
1.2	Soorten	31
1.3	De graad van gaarheid	31
1.4	Normen voor de graad van gaarheid	31
1.5	Het bepalen van de graad van gaarheid	32
2	BASISBEREIDINGEN	32
2.1	Pocher	32
2.2	Braden in de oven.....	32
2.3	Braden aan het spit.....	33
2.4	Poêler.....	33
2.5	Braiser	34
2.6	Bakken in boter (= sauter).....	34
2.7	Gemengd sauteren	34
2.8	Griller	35
2.9	Bakken in friteuse.....	35
2.10	In deegkorst.....	35
2.11	Mousse	35
2.12	Soufflé	35
DE CONSOMMESOEPEN		36
1	DEFINITIE	36
2	SOORTEN	36
3	SAMENSTELLING	36
4	DE CLARIFICATIE.....	36
4.1	HET GLASHOLDER MAKEN VAN DE FONDS OF BOUILLON	36
4.2	DE CONSOMME MEER SMAAK EN AROMA GEVEN	36
4.3	DE BEREIDINGSWIJZE	37
4.4	ENKELE VOORBEELDEN	37
DE KEUKENFONDS.....		38
DE BOTERSAUSEN EN AFLEIDINGEN		39
1	Hollandse saus	39
2	De Bearnaisesaus.....	39
DE VOEDINGSMIDDELENTABEL		40

1	Definitie	40
2	Het berekenen van de voedingswaarde van een gerecht aan de hand van de voedingsmiddeltabel. ...	40
DE KEUKENTERMEN		43
PERMANENTE EVALUATIE		51
BIJLAGE PERMANENTE EVALUATIE DAGSCHOTELS MET VLEES EN GEVOGELTE		54
1	Snijtechnieken	54
2	Technieken	54
3	Keukentermen	54
4	Fonds	54
5	Grondstoffen	54
6	Materialenkennis	55
7	HACCP	55
8	Vleessoorten, wild, gevogelte en orgaanvlees	55
9	Consommé's	55
10	Botersausen	55
OVERZICHT VAN DE LESSEN PRAKTIJK		57
Les 1		61
	Quenelle van hammausse met gecorameliseerde peer	61
	Gehaktballetjes in goudsbloembladjapon met hollandse saus	62
	Spekslaatje met ciderdressing	63
	Knolseldersoep met knoflookbroodjes	64
	Supremes van kip sandaman, groentemacedoine, couscous met fijne groentjes	65
Les 2		67
	Aspergesolade met geitenkoas en pancetta en hazelnootvinaigrette	67
	Blonke kippensoep met sojascheuten	68
	Kleurrijke groententaart met spekjes	69
	Kalkoenfilet met mosterdsous en gegrilde oppel, aardoppelrotsjes met tuinkruiden	71
Les 3		73
	Pasta met topenode van zwarte olijven en superonoham	73
	Pittige salamipizza	74
	Slaatje met gerookte eendenborst en mongoportjes	75
	Preisoep met quenelles van kip en preischeuten	76
	Varkenshaasje in korstdeeg, knolgroenten uit de oven	77
Les 4		79
	Gemengde solade met oosters gelakte kwortel	79
	Ossenstaortsoep met kervel	81

<i>Oesterzwammen met tijm in een deegbakje</i>	82
<i>Bereidingswijze</i>	82
<i>Struisvagelfilet met saus van porto en roze peper, gesauteerde schorseneren, aardappelkaekjes met zwarte olijven</i>	83
Les 5	85
<i>Carpaccio met groene pesto</i>	85
<i>Taartje van appel met bloedworst</i>	86
<i>Salade van gegrilde kip met meloen</i>	87
<i>Hongaarse paprikasoep</i>	88
<i>Lamskateletjes met boschampignons en basilicumsaus</i>	89
Les 6	91
<i>Ardense terrine met duo van kamkammer en witloofconfituur</i>	91
<i>Rode /witte uienconfituur</i>	93
<i>Consommé met julienne van graentjes</i>	94
<i>Kaastaart met konijn en champignons</i>	95
<i>Eendenfilet met honingsaus, groenteknikkers, kervelpuree</i>	96
Les 7	98
<i>Toast met parmaralletje en ricotta</i>	98
<i>Pruimen in een spekjasje met amandelen/geitenkaas</i>	99
<i>Exotisch slaatje met gebakken konijnenfilet</i>	100
<i>Kervelsoep met boursin</i>	101
<i>Poardenbiefstuk geflambeerd met cognac, vergezeld van gebakken aardappelschijfjes met spruitjespuree</i>	102
Les 8	103
<i>Salade van fazant op de wijze van Troisgros</i>	103
<i>Consommé Carmen</i>	105
<i>Kalfszwezeriken met mousselinesaus</i>	106
<i>Hazenrug met appels in een beursje</i>	107
Les 9	108
<i>Toastje met compote van tomaat en gepaneerd kwarteleitje</i>	108
<i>Gepaneerde kippenreepjes met sesamzaad</i>	109
<i>Spinaziesalade met gratineerd geitenkaasje en gedroogde ham</i>	110
<i>Duivenbouillon</i>	111
<i>Duet van varkens- en lamstong met Madeiro en champignons</i>	112
Les 10	114
<i>Thaise rundvleessalade</i>	114
<i>Gevogelteconsommé met oesterzwammen</i>	115
<i>Varkensribbetjes uit de oven</i>	116

<i>Piepkuiken met dragon, timbaaltjes van witloof, maïssoepjes</i>	117
Les 11	119
<i>Courgetteschuitje gevuld met ratatauille van gesauteerde groentjes en gedroogde gerookte ham</i>	119
<i>Vleesballetjes met bearnaisesous</i>	120
<i>Salade van gegrilde lamsfilet met roquefort en razemarijn</i>	121
<i>Wildbouillon met cantharellen</i>	123
<i>Hindegebraad met peer gepacheerd in rode wijn en een puree van knolselder</i>	124
Les 12	126
<i>Wildsalade</i>	126
<i>Aspergeraamsaep</i>	127
<i>Beursje van loempiadeeg met gembersausje</i>	128
<i>Parelhoen met madeirawijn, vijgen met siroop, amandelkraketjes</i>	129
Les 13	131
<i>Geglazuurde kippenboutje</i>	131
<i>Opgevulde champignons</i>	132
<i>Belgisch slootje met mosterdvinaigrette</i>	133
<i>Geurige consommé van parelhoen met groentesnoepjes</i>	134
<i>Lamsboutrollade met Italiaanse kruiden, rodekool met appel, oordappeltjes in veldkleed met razemarijn</i>	135
Les 14	137
<i>Salade van kip op Oosterse wijze</i>	137
<i>Velouté Cremen</i>	139
<i>Gegratineerde flensjes met bieslooksaus</i>	140
<i>Biefstuk met pepersaus en wildsaus, mangopartjes en gemengde slo, frietjes</i>	141
Les 15	143
<i>In balsamica gesauteerde champignons met poté</i>	143
<i>Kippensoep onder een kapje</i>	144
<i>Salade van geraakte ham met peer, tomatenpostea en kervelvinaigrette</i>	145
<i>Soepje van parijse champignons en shi-takes</i>	146
<i>Kalfsnoot met paprika, tarentje van groenten, oordappelportjes met citroen en ui</i>	147

THEORIE

HACCP

HACCP is de afkorting voor Hazard Analysis of Critical Control Points.

Zie cursus: Initiatie warme keuken, koude keuken en nagerechten

- Persoonlijke hygiëne
- Bereiding van producten
- Afval en afval verwijderen
- Gebruik looplijnen
- Reinigen en desinfecteren

Zie cursus: Dagschotels met vlees en gevogelte

- Aankoop en opslag van producten
- Houdbaarheid van producten

Zie cursus: Dagschotels met vis

- Verwerking van producten
- Voedselvergiftiging
- Bewaren van producten
-

I Aankoop en opslag van producten.

Het kunnen genieten van een veilig gerecht, begint al bij de aankoop van de producten.

- Koop geen producten waarvan de tht- datum (“ten minste houdbaar tot”) is overschreden. De houdbaarheidstermijn op de verpakking is slechts geldig wanneer het voedsel bewaard wordt zoals het hoort, dus bij de aangegeven temperatuur.
- Laat producten liggen waarvan de verpakking beschadigd is of die een onaangename geur verspreiden.
- Koop gekoelde producten altijd het laatst. Gebruik voor uw aankopen het liefst een koeltas, niet alleen voor diepvriesproducten maar ook voor gekoelde levensmiddelen. Stop tijdens het vervoer naar huis een diepvries product bij een gekoeld product. Zo blijft uw product koud.
- Respecteer het FIFO-systeem (First in –First out).
- Kratten of verpakkingen met levensmiddelen worden nooit rechtstreeks op de werktafel gezet.
- Zet uw aankopen bij thuiskomst zo snel mogelijk in de koelkast. Rauwe producten onderin, bereide producten bovenin. Geen aangebroken blikken in koelkast bewaren. Scheid rauwe producten zoals vlees, gevogelte, vis, wild, schaal- en schelpdieren van al bereide gerechten.
- Producten in koelkast en diepvries afdekken en voorzien van een etiket met datum.

- Controleer regelmatig de temperatuur van koelkast (max. + 7 °C) en diepvries (min. – 18°C)
- Ontdooi vlees en vis in de koelkast! Laat vlees en vis niet ontdooien op het aanrecht, op de verwarming of in warm water, maar leg ze afgedekt en onderaan op een bord of schaal in de koelkast. Bacteriën krijgen dan geen kans en het vlees blijft lekker sappig. Spoel na het ontdooien het dooiwater weg met heet water. Ontdooien in de magnetron kan ook als het gaat om kleinere stukken vlees. Bereid het vlees dan wel direct na het ontdooien. Grote stukken vlees zijn minder geschikt voor ontdooien in de magnetron omdat de buitenkant dan gaart terwijl de binnenkant nog bevroren is.

PRODUCT	KOELKAST (0-4 MAX.+ 7 °C)	DIEPVRIES (MIN. -18 °C)
vlees en kip		
rauw rundvlees	2 dagen	6-12 maanden
rauw varkensvlees	2 dagen	4 maanden
rauwe kip	2 dagen	9 maanden
rauw gehakt, hamburgers, slavink (gemalen vlees)	1 dag	2-3 maanden
gebakken en gebraden vlees	3-4 dagen	3 maanden
overgebleven vlees van de barbecue	niet bewaren!	-
vleeswaren		
cervelaatworst, bacon, ontbijtspek, rookvlees (gezouten vleeswaren)	1 week	1-3 maanden
boterhamworst, Gelderse worst, gekookte worst, gebraden gehakt, leverkaas, (smeer)leverworst (gekookte vleeswaren)	4 dagen	3 maanden
ham, casselerrib, kipfilet	4 dagen	3 maanden
fricandeau, rosbief	2 dagen	3 maanden
filet américain	eten op dag van aankoop	-
vis		
rauwe kabeljauw, schol, tonijn (magere vis)	1-2 dagen	6 maanden
rauwe zalm, makreel (vette vis)	1-2 dagen	3 maanden
gerookte zalm, gerookte makreel, gerookte paling	2 dagen	3 maanden
zoute haring	1-2 dagen	3 maanden
lekkerbek, kibbeling (gebakken vis)	2 dagen	3 maanden
garnalen	1 dag	3 maanden
rauwe mosselen	1 dag	-
gekookte mosselen	1-2 dagen	3 maanden
zuivel		
melk, chocolademelk	3 dagen	-
karnemelk, drinkyoghurt	4 dagen	-

yoghurt, kwark	4 dagen	-
vla	3 dagen	-
slagroom	3 dagen	-
<u>boter, kaas en eieren</u>		
boter	1-2 weken	1-2 maanden
margarine	4 weken	1-2 maanden
halvarine	4 weken	-
stuk jonge of jong-belegen kaas	7 dagen	2-4 maanden
stuk belegen of oude kaas	14 dagen	2-4 maanden
plakken kaas	3 dagen	-
geraspte kaas	3 dagen	-
zachte kaas (brie, camembert)	4 dagen	3 maanden
smeerkaas	1 week	-
rauwe, ongekookte eieren	4 weken	-
gekookt ei	1 week	-
<u>groenten</u>		
gesneden groenten	1 dag	3 maanden, eerst blancheren
andijvie, spinazie (bladgroenten)	2 dagen	12 maanden, eerst blancheren
sperziebonen, wortelen, broccoli	3-5 dagen	12 maanden, eerst blancheren
witlof, bloemkool	7-10 dagen	12 maanden, eerst blancheren
aubergines, courgettes, paprika, winterwortel	5-7 dagen, buiten de koelkast, koel en donker bewaren	12 maanden, eerst blancheren
komkommer, tomaten	1-2 weken, buiten de koelkast, koel en donker bewaren	-
sla	2 dagen	-
<u>overig</u>		
vruchtensap of frisdrank met vruchtensap	3-4 dagen	
producten uit blik	2 dagen, overdoen in bewaarbakje	3 maanden, overdoen in bewaarbakje
producten uit glazen pot	2 dagen	3 maanden, overdoen in bewaarbakje
fritessaus, mayonaise, cocktailsaus, knoflooksaus	3 maanden	-
tomatenketchup, curry, barbecuesaus	9 maanden	-
olijven, augurken, zilveruitjes	1 maand	-
huzarensalade, eiersalade	1 dag	-
kant-en-klaarmaaltijden	2 dagen	3 maanden
bereide soep	2 dagen	3 maanden
slagroomgebak, gebak met slagroom	1 dag	1 maand
appelgebak, vlaai zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

2 Houdbaarheid van geopende producten en producten zonder houdbaarheidsdatum.

PRODUCT	KOELKAST (0-4 MAX.+ 7 °C)	DIEPVRIES (MIN. -18 °C)
<u>vlees en kip</u>		
rauw rundvlees	2 dagen	6-12 maanden
rauw varkensvlees	2 dagen	4 maanden
rauwe kip	2 dagen	9 maanden
rauw gehakt, hamburgers, slavink (gemalen vlees)	1 dag	2-3 maanden
gebakken en gebraden vlees	3-4 dagen	3 maanden
overgebleven vlees van de barbecue	niet bewaren!	-
<u>vleeswaren</u>		
cervelaatworst, bacon, ontbijtspek, rookvlees (gezouten vleeswaren)	1 week	1-3 maanden
boterhamworst, Gelderse worst, gekookte worst, gebraden gehakt, leverkaas, (smeer)leverworst (gekookte vleeswaren)	4 dagen	3 maanden
ham, casselerrib, kipfilet	4 dagen	3 maanden
fricandeau, rosbeef	2 dagen	3 maanden
filet américain	eten op dag van aankoop	-
<u>vis</u>		
rauwe kabeljauw, schol, tonijn (magere vis)	1-2 dagen	6 maanden
rauwe zalm, makreel (vette vis)	1-2 dagen	3 maanden
gerookte zalm, gerookte makreel, gerookte paling	2 dagen	3 maanden
zoute haring	1-2 dagen	3 maanden
lekkerbek, kibbeling (gebakken vis)	2 dagen	3 maanden
garnalen	1 dag	3 maanden
rauwe mosselen	1 dag	-
gekookte mosselen	1-2 dagen	3 maanden
<u>zuivel</u>		
melk, chocolademelk	3 dagen	-
karnemelk, drinkyoghurt	4 dagen	-
yoghurt, kwark	4 dagen	-
vla	3 dagen	-
slagroom	3 dagen	-
<u>boter, kaas en eieren</u>		
boter	1-2 weken	1-2 maanden
margarine	4 weken	1-2 maanden

halvarine	4 weken	-
stuk jonge of jong-belegen kaas	7 dagen	2-4 maanden
stuk belegen of oude kaas	14 dagen	2-4 maanden
plakken kaas	3 dagen	-
geraspte kaas	3 dagen	-
zachte kaas (brie, camembert)	4 dagen	3 maanden
smeerkaas	1 week	-
rauwe, ongekookte eieren	4 weken	-
gekookt ei	1 week	-
groenten		
gesneden groenten	1 dag	3 maanden, eerst blancheren
andijvie, spinazie (bladgroenten)	2 dagen	12 maanden, eerst blancheren
sperziebonen, wortelen, broccoli	3-5 dagen	12 maanden, eerst blancheren
witlof, bloemkool	7-10 dagen	12 maanden, eerst blancheren
aubergines, courgettes, paprika, winterwortel	5-7 dagen, buiten de koelkast, koel en donker bewaren	12 maanden, eerst blancheren
komkommer, tomaten	1-2 weken, buiten de koelkast, koel en donker bewaren	-
sla	2 dagen	-
overig		
vruchtensap of frisdrank met vruchtensap	3-4 dagen	
producten uit blik	2 dagen, overdoen in bewaarbakje	3 maanden, overdoen in bewaarbakje
producten uit glazen pot	2 dagen	3 maanden, overdoen in bewaarbakje
fritessaus, mayonaise, cocktailsaus, knoflooksaus	3 maanden	-
tomatenketchup, curry, barbecuesaus	9 maanden	-
olijven, augurken, zilveruitjes	1 maand	-
huzarensalade, eiersalade	1 dag	-
kant-en-klaarmaaltijden	2 dagen	3 maanden
bereide soep	2 dagen	3 maanden
slagroomgebak, gebak met slagroom	1 dag	1 maand
appelgebak, vlaai zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

DE VLEESSOORTEN

De vier meest gebruikte vleessoorten in het restaurant zijn:

- het rundvlees
- het kalfsvlees
- het varkensvlees
- het schapenvlees en lamsvlees

Af en toe wordt paardenvlees verwerkt.

1 RUNDVLEES

Het is de verzamelnaam voor het vlees van de koe, de stier en de os. Vandaag de dag is het rundvlees dat hier wordt verkocht meestal afkomstig van vaarzen (1 ½ jaar oud en nog niet gekalfd) en schotten (2 ½ jaar oud en heeft 1 à 2 maal gekalfd).

2 KALFSVLEES

Dit is vlees afkomstig van het jonge rund. Het kalf wordt zeer jong geslacht. Daardoor is het vlees altijd zacht en mals en gemakkelijk verteerbaar. De kwaliteit van kalfsvlees is afhankelijk van de leeftijd van het dier. Kalfsvlees heeft een hoog vochtgehalte en een dunne vetlaag; daarom is het minder goed houdbaar dan rundvlees.

3 VARKENSVLEES

Varkens worden geslacht op een leeftijd van 6 à 8 maanden. Naargelang van de verhouding vlees/spiek slacht men varkens met een levend gewicht van 80 -100 kg. Tegenwoordig overweegt vooral de vraag naar mager vlees en goed doorregen spek.

Melk- en speenvarkens worden geslacht op een leeftijd van 6 à 10 weken. Ze worden vooral opgediend aan feesttafels. Het varkensvlees is met vet dooraderd.

4 SCHAPENVLEES

Jonge schapen of lammeren (4 maanden / 30 kg) worden vooral rond Pasen geslacht, de andere schapen op een leeftijd van 2 à 2 ½ jaar met een gewicht van ongeveer 75 kg.

5 PAARDENVLEES

Men slacht paarden op een leeftijd van 10 à 15 jaar. Het vlees is mager, rijk aan eiwitten en donkerrood van kleur. Speenveulens worden geslacht op een leeftijd van 100 dagen. Men slacht ook veulens op een leeftijd van 1 à 2 jaar. Een paard is een edel dier, vandaar wellicht dat paardenvlees in ons land niet echt populair is. Het assortiment is minder uitgebreid dan dat van rundvlees. Het wordt voornamelijk verkocht in de vorm van biefstuk, rosbief, deze stukken kunnen op dezelfde wijze worden bereid als de gelijknamige stukken van het rund.

Algemeen : Het vrouwelijk dier is meestal het lekkerste van smaak !

DE VOORBEREIDING VAN VLEES

I ALGEMENE BEGRIPPEN

Onder vlees verstaan we in dit hoofdstuk “de spiermassa van slachtvee”.

Afhankelijk van de aard van het vlees en de gewenste bereidingswijze, kunnen volgende handelingen worden uitgevoerd:

I.1 Versnijden

In de klassieke keukenbrigade bevond zich steeds een beenhouwer, die instond voor de correcte versnijding en voorbereiding van het vlees. Het grote slachtvee (rund en kalf) werd in zogenaamde “kwartieren” geleverd, de kleinere dieren (varken, lam en schaap) gewoon gehalveerd. Vandaag is het, om economische redenen bijna niet meer mogelijk om vlees in deze toestand te laten leveren.

Verder bevat een kwartier of een half dier diverse deelstukken van verschillende categorieën en is het niet zo eenvoudig deze allemaal en binnen een aanvaardbare tijdsperiode te verwerken. Het versnijden vereist heel wat vakkennis en ervaring. Enkel een echte beenhouwer is hier op zijn plaats en deze is in onze huidige kleine keukenbrigades meestal niet aanwezig.

De categorie en de kwaliteit van het betreffende deelstuk bepalen de verdere voorbereiding en bereiding.

CATEGORIE - KWALITEIT

De categorie van een bepaald deelstuk is afhankelijk van de anatomische ligging van het bewuste stuk. Men onderscheidt deelstukken van 1^e, 2^{de} en 3^{de} kwaliteit (of categorie). Algemeen: hoe meer arbeid een bepaalde spier heeft verricht, hoe lager de categorie. De kwaliteit van een deelstuk is ook afhankelijk van het ras, geslacht, ouderdom en kweekmethode van het dier.

- **Eerste kwaliteit:** weinig spierbundels, weinig ontwikkeld bindweefsel, sappig, goede smaak, eigen aan elke soort
Voorbeeld: filet
- **Tweede kwaliteit:** meer spierbundels, sterker ontwikkeld bindweefsel, sappig tot taai, goede smaak
Voorbeeld: schoudergebraad, bout
- **Derde kwaliteit:** veel spierbundels, sterk ontwikkeld bindweefsel, droog
Voorbeeld: schenkel

Vlees is het malst wanneer het loodrecht op de spierbundels (“op de draad”) wordt versneden, wanneer met andere woorden de spierbundels en het eromheen liggend bindweefsel worden doorgesneden.

1.2 Parer

= bijsnijden van het vlees. Bij deze handeling worden alle overtollige aanhangsels weggesneden, ontvliesd of gepeld. De afsnijdsels noemt men “parures”, vb. parures van rundertong.

1.3 Verwijderen van onreinheden

Voor het verwijderen van onreinheden en eventuele resten van bloed worden volgende methoden gebruikt:

Dégorger

= wit trekken, de deelstukken van vlees in koud gezouten, soms stromend water leggen. Dit vooral met het doel er resten van bloed te laten uittrekken.

Blanchir

Het vlees in een kookpan met ruim water opzetten en onder voortdurend dépouiller aan de kook brengen. Enkele minuten cuire en vervolgens rafraîchir.

1.4 Voorkomen van uitdroging

Larder

Het doorrijgen van vlees met lange reepjes vet spek met behulp van een lardeernaald. Larder gebeurt op regelmatige afstand en met de draad mee van het vlees. Het larder voorkomt uitdroging van het bewuste vleesstuk, bv. wild.

Barder

Het omwikkelen of bedekken van vlees met dunne plakken vers vet spek. Het wordt toegepast bij die soorten vlees die snel uitdrogen bij verhitting, bv. kwartel, fazant.

1.5 Behouden van de vorm

Brider

Het opbinden van grote of kleine stukken vlees (bv. rollades, gevogelte,...) met het doel :

- de vorm te behouden tijdens de bereiding
 - het uit elkaar vallen van het vlees tijdens de bereiding te voorkomen
 - het gelijkmatig laten gaar worden
- Het opbinden kan gebeuren met keukendraad en speciale netjes.

1.6 Paner

Bepaalde portiestukken worden gepaneerd.

Doel van het paner:

- het voorzien van een krokant korstje
- het uitlopen van de vleessappen tijdens de bereiding te voorkomen

1.7 Piquer

Het piquer van vlees heeft in principe 2 mogelijkheden :

- de oppervlakte van het vlees doorrijgen met korte reepjes vet of mager spek, ham, of dergelijke.
- het besteken van het vlees met look, truffel, paprika 's, groenten,bv. piquer van een lamsbout met look.

1.8 Bewaren

- het bederf van vlees wordt vertraagd door het koelen. Dit op een temperatuur onder de 4°C en beter bij 0°C
- het bewaren van grote deelstukken gebeurt liefst hangend, niet tegen elkaar (verkleuring)
- men draagt er steeds zorg voor dat het vlees niet in het bloed ligt, bloed bederft namelijk vrij snel
- soms word vlees bewaard in geolied papier om uitdroging te voorkomen
- de bewaring kan ook vacuüm (in een luchtvrij plastic zak). Tevens wordt het vlees malser.
- men dient steeds bijzondere aandacht te besteden aan orgaanvlees (sneller bederf, reuk)
- het vlees kan ook bewaard worden in een marinade voor bijzondere verwerking
- bepaalde deelstukken kunnen ook in pikel bewaard worden en nadien ev. gedroogd vb. hespen
- de stukken slechts op het laatste moment pareren
- bij het bevriezen van vlees dit zoveel mogelijk uitbenen en in dagporties verpakken. Bij voorkeur niet langer dan 6 maanden bewaren.

Samenstelling, voedingswaarde en verteerbaarheid van vlees

Vlees is voor de meeste mensen onder ons de grootste bron van eiwitten, vitamine B, ijzer en fosfor. Vlees bevat een grote hoeveelheid biologische hoogwaardige eiwitten (20%). Het bevat echter ook vet, zelfs het magerste stuk. Het vetgehalte is afhankelijk van de diersoort, het vleesstuk en de voedingstoestand van het dier.

Vlees bevat ook veel water.

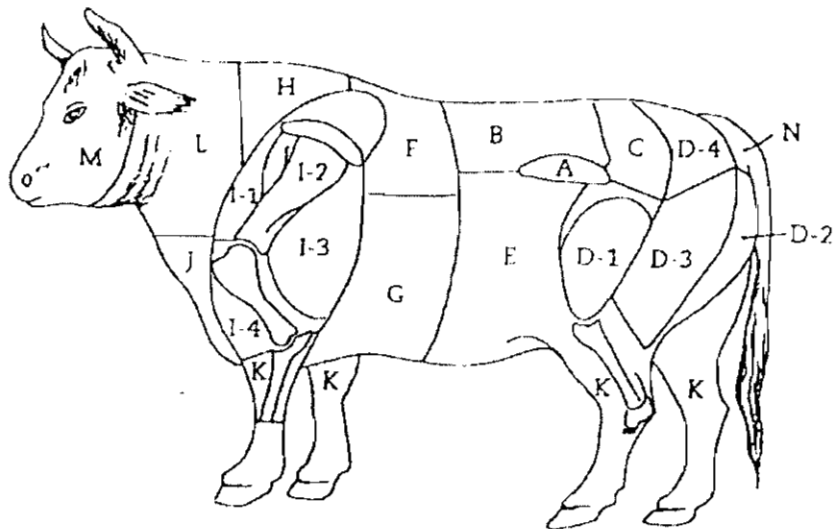
Vlees bevat relatief veel ijzer (2,5 mg/100 g) en erg veel fosfor, maar slechts weinig calcium. Het bevat relatief veel vit. B-complex (Vit B12, belangrijk voor een goede werking van de lever), maar weinig vit. A en C.

Vers vlees is het best verteerbaar. Zacht gebraden of geroosterd vlees verteert beter dan hard gebraden, doorbakken of langdurig gekookt vlees.

Vet vlees verteert moeilijker dan mager vlees.

Wild is meestal goed verteerbaar, vooral wanneer het voldoende bestorven is.

2 DE DEELSTUKKEN VAN HET RUND



2.5 Benamingen

OSSENHAAS	A	SPIERING	H
LENDENSTUK (= dunne lende)	B	SCHOUDER	I
DIKKE LENDE	C	- valse filet	I
DEELSTUKKEN VAN DE BIL	D	- zenuwstuk	2
- groothoofd	1	- schouderbal	3
- dikke bil	2	- schenkel (soepvlees)	4
- platte bil	3	BORST EN NABORST	J
- opleg van de dikke lende	4	SCHENKEL	K
VANG (PUNT EN LAP)	E	NEK	L
ZESRIB	F	WANGEN	M
PLATTE RIBBEN	G	OSSENSTAART	N

2.6 Bespreking van enkele deelstukken

2.6.1 Dikke lende

- ook “heupstuk”, “dikke ziel” of “kleinhoofd” genaamd
- wordt beschouwd als het beste gebradestuk

Portiestukken: rumsteak ; korte, dikke malse biefstuk, wordt vaak geroosterd

2.6.2 Deelstukken van de bil

- groothoofd: ook “spierstuk” of “boon” genaamd
- dikke bil: bevindt zich aan de binnenzijde van de bil.
- platte bil: bevindt zich aan de buitenzijde van de bil ; = “filet” van de platte bil
- opleg dikke lende:

- Portiestukken : rumsteak: korte, dikke en malse biefstuk
steak: malse biefstuk

2.6.3 Vang of lap

- levert vlees van derde categorie dat verwerkt wordt als soepvlees, stoofvlees of gehakt

2.6.4 Schouder

- het betreft vlees van tweede categorie, wordt verwerkt in rosbeef of stoofvlees

Portiestukken: steak: versneden in gepelde biefstuk of in stoofvlees

2.6.5 Borst en naborst

- vlees van derde categorie, wordt meestal verwerkt als kookvlees of gehakt

2.6.6 Schenkel

- vlees van derde categorie, wordt meestal verwerkt als kookvlees of gehakt

2.6.7 Nek

- levert vlees van derde categorie, wordt verwerkt in stoofvlees of gehakt.
- uitstekend voor bouillonvlees, het geeft een krachtige en magere bouillon

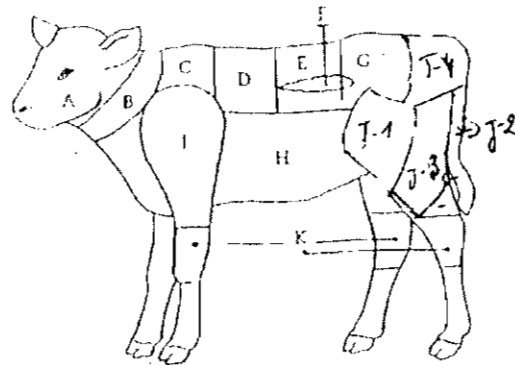
2.6.8 Wangen

- levert vlees van derde categorie, wordt verwerkt in stoofvlees of gehakt

2.6.9 Ossenstaart

- levert vlees van derde categorie, wordt nog uitsluitend gebruikt voor het bereiden van ossenstaartsoep (kan men vervangen door kalfsstaart)

3 DE DEELSTUKKEN VAN HET KALF



3.1 Benamingen.

KOP	A	KALFSHAASJE	F	KALFSCHOUDE	I
NEK	B	DIKKE LENDE	G	KALFSBIL	J
LAGE RIB	C	BORST EN LAP	H	- groothoofd of boon	1
KALFSRIBSTUK	D			- dikke bil	2
ZADEL	E			- platte bil	3
				- opleg v/d dikke lende	4

3.2 Bespreking van enkele deelstukken

3.2.1 Nek

- deze wordt versneden in blokjes voor de bereiding van stoverij en blanket

3.2.2 Lage rib

- stoofvlees en blanket van eerste kwaliteit
- tot op een bepaalde hoogte koteletten van tweede kwaliteit
- de lage ribben worden ook verkocht als kalfsribben van tweede kwaliteit

3.2.3 Borst en lap

- wordt in blokjes gesneden voor stoverijen en blanket
- verwerkt als kalfsgehakt

3.2.4 Kalfsschouder

- verwerkt in gehakt
- wordt in blokjes gesneden voor stoverij en blanket

3.2.5 Kalfsbil

- alle stukken van de bil zijn van goede kwaliteit

- in uitzonderlijke gevallen wordt de kalfsbil in zijn geheel (met been) verwerkt
- de verschillende stukken kunnen versneden worden in deelstukken en portiestukken:
- kalfsgebraad: ontbeende kalfsbil en verdeeld in gebraadstukken
- kalfssteak, kalfsoester, kalfssauté
- kalfslapje: dunne plak, soms platgeslagen en gepaneerd
- kalfsblanket en kalfsstoverij: taaiere gedeeltes van de kalfsbil in blokjes gesneden

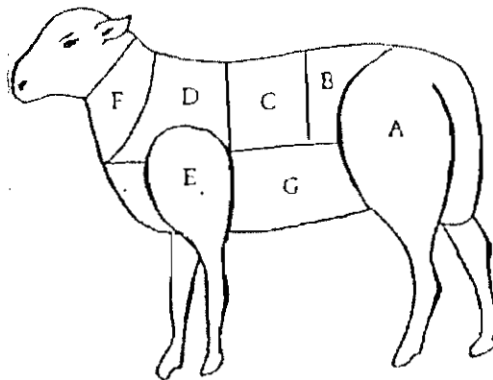
3.2.6 Schenkel

- in zijn geheel of in schijven met het been erin bv. voor het trekken van bouillons.
- uitgebeend en in blokjes gesneden voor de bereiding van stoverijen en blanket (heel mager)
- verwerkt in kalfsgehakt

Men onderscheid ook het junior-beef (= een graankalf) / tussen kalf en rund

Algemeen: kalfsvlees is beter verteerbaar dan rundvlees, kan belangrijk zijn bij de menukeuze

4 DE DEELSTUKKEN VAN HET LAM - SCHAAP



4.1 Benamingen

BOUT	A	LAGE RIBBEN	D	NEK	F
ZADEL	B	SCHOUDE	E	BORSTSTUK	G
RIBSTUK	C				

4.2 Bespreking van enkele deelstukken

4.2.1 Bout

- gebraden lams- of schapenbout (zeer goede kwaliteit)
- wordt in zijn geheel of in grote deelstukken versneden (al dan niet ontbeend)

4.2.2 Ribstuk (= carré)

- vlees van uitstekende kwaliteit, wordt in zijn geheel gebraden of versneden in afzonderlijke ribbetjes (koteletten van 1^e kwaliteit, lamskroon)

4.2.3 Lage ribben (=basse-côte)

- wordt meestal in afzonderlijke ribbetjes verdeeld (koteletten 2 de en 3 de kwaliteit)

4.2.4 Schouder

- wordt al dan niet ontbeend gebruikt als gebradestuk van tweede kwaliteit

4.2.5 Nek

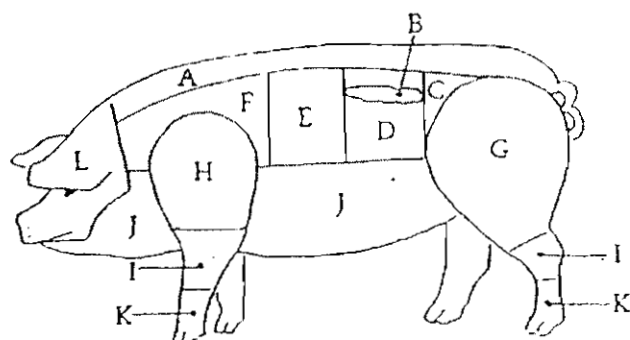
- versneden in dikke schijven
- verwerkt in stoverij en dergelijke (zeer goede kwaliteit)

4.2.6 Borststuk

- gebruikt voor stoofschotels
- ontbeend en opgerold voor rollades in één stuk of in schijven

Men onderscheidt ook het zooglam en présallé (saeftinghe lam) van goede kwaliteit

5 DE DEELSTUKKEN VAN HET VARKEN



5.1 Benamingen

VARKENSRUGSPEK	A	VARKENSBIL	G
VARKENSHAASJE	B	VARKENSSCHOUDE	H
HEUPSTUK	C	HAMMETJE	I
FILETRIBSTUK	D	MAGER SPEK	J
RIBSTUK	E	VARKENSPOTEN	K
LAGE RIB EN SPIERING	F	VARKENSKOP	L

5.2 Bespreking van enkele deelstukken

In tegenstelling tot rund- en kalfsvlees spreekt men bij varkensvlees slechts over 2 categorieën, namelijk vlees van eerste en tweede categorie.

5.2.1 Varkensrugspek

- vers in verschillende bereidingen van groenten, vlees, sausen,...
- het vet kan worden gebruikt voor het larderen, barderen en pikeren.

5.2.2 Varkenshaasje

- ligt onder het filetribstuk, tegen de wervelkolom, het vlees is van eerste categorie
- het kan in zijn geheel worden bereid

Portiestukken: varkensnootjes

5.2.3 Heupstuk

- vlees van eerste categorie, wordt gebruikt als klein braadstuk
- versneden in varkenslapjes

5.2.4 Ribstuk

- wordt in zijn geheel (met of zonder been) gebruikt als gebradestuk

Portiestukken: fijne koteletten (eerste kwaliteit) en lage koteletten (tweede kwaliteit)

Kan ook ontbeend worden en versneden in varkenslapjes, enz..

5.2.5 Lage rib en spiering

- het is vlees van tweede categorie
- het levert schouderkoteletten van tweede kwaliteit
- stoverij van prima kwaliteit

5.2.6 Varkensbil

- het is vlees van eerste kwaliteit
- in zijn geheel verwerkt, vooral in de industrie voor varkensham
- uitgebeend en in gebradstukken versneden

Portiestukken: steaks, varkenslapje

5.2.7 Varkensschouder

- het is vlees van tweede categorie
- wordt uitgebeend en op zijn geheel verwerkt als gebradstuk
- kan ook verder worden versneden in blokjes voor stoverijen of in varkenslapjes

5.2.8 Mager spek

- buikspek gerookt en / of gezouten
- wordt verwerkt in gehakt

Opmerking :

Varkensvlees moet wat doorregen zijn met vet, bv. Spieringkoteletten zijn het lekkerst en de filetkoteletten vaak het droogst na het bakken.

Ook de stress van het varken tijdens het vervoeren en het slachten speelt een zeer grote rol op het eigenlijke eindresultaat van het vlees !

ORGAANVLEES

I DEFINITIE

Orgaanvlees is de verzamelnaam voor eetbare delen in de kop (hersenen, tong), de hals (zwezerik) en de buikholte (lever, hart, nieren) van slachtdieren. Ook hart, pens, uiers en testikels behoren tot de eetbare organen van slachtdieren.

Orgaanvlees bevat veel voedingsstoffen (w.o. eiwitten en mineralen).

Als vuistregel geldt dat het orgaanvlees van jonge dieren smakelijker is dan dat van volwassen dieren. Alle soorten van orgaanvlees dienen zeer vers bereid te worden, aangezien ze zeer snel aan bederf onderhevig zijn.

2 SOORTEN

LEVER: kalfs-, runder-, varkens-, lams- en schapenlever. Kippen-, ganzen- en eendenlever vormen een afzonderlijke groep

TONG: kalfs-, runder- of ossen-, varkens- en lamstong

ZWEZERIK: dit is de culinaire benaming voor de thymusklier die bij jonge dieren aanwezig is en het groeihormoon produceert, eens het dier is volgroeid verschrompelt de zwezerik. We onderscheiden de langwerpige keelzwezerik die los is van samenstelling en de ronde borst- of hartzwezerik die steviger is. In de gastronomie worden vooral kalfs- en lamszwezeriken verwerkt.

NIER: kalfs- en lamsniertjes

Hersenen, poten, kop, darmen en maag worden in mindere mate verwerkt.

3 VOORBEREIDING EN BEREIDING

3.1 Lever

Voorbereiding

- de lever bevat enkele grote galgangen en bloedvaten, die meestal reeds door de slager verwijderd zijn
- de lever wordt dikwijls omgeven door een dun transparant vlies, dit wordt in de meeste gevallen ook door de slager verwijderd
- dwars door de lever lopen kleine, taaie aders. Ook deze zijn in veel gevallen al door de slager weggesneden ; als dat niet zo is, moet men dit zelf doen, want die harde stukjes doen veel af aan het eetplezier
- de lever dient enkel nog in plakken of in dobbelstenen gesneden te worden
- eventueel kan hij nog door gekruide bloem worden gewenteld om een betere korstvorming te bekomen (de lever eerst droogdeppen met keukenpapier)

Bereiding

- kalfs- en lamslever zijn het lekkerst als ze nog enigszins rosé zijn, varkens- en runderlever smaken beter als ze net gaar zijn
- de overvloedige bloem eraf schudden en de plakken sauteren op een matig hoog vuur.
- kalfs- en lamslever: 1-2 min. per kant, men kan ze ook grillen
- varkens- en runderlever: 2-3 min. per kant

3.2 Tong

Tong bestaat uit een mager, vlezig gedeelte en een iets vetter deel ; het keelstuk.

Dit keelstuk bevat stukjes kraakbeen die na de bereiding gemakkelijk verwijderd kunnen worden.

De tongen van slachtdieren verschillen aanzienlijk van formaat.

- lamstongetjes: 2 à 3 stuks p.p. (gaar in 30 min.)
- varkenstong: 1/2 à 1 tong p.p.
- kalfstong: voor 5 à 6 personen
- rundertong: 10 à 12 porties (gaar in ca. 3 uur)

Voorbereiding.

- de tong enkele malen inprikken, inwrijven met zout en in koud water plaatsen gedurende enkele uren (= dégorger) zodat het bloed eruit trekt
- daarna de tong zorgvuldig spoelen in koud water

Bereiding

- tong pocher (= net onder het kookpunt houden) in water waaraan zout en g.m. zijn toegevoegd (tong is gaar als de punt zacht aanvoelt en de pel gemakkelijk kan verwijderd worden)
- na het pocher moet het buitenste stugge vel worden verwijderd ; laat de tong iets afkoelen onder de koude kraan en pel dan dadelijk (terwijl het vlees nog heet is) het vel eraf (als de tong teveel afgekoeld is, gaat het pellen minder gemakkelijk) = parer
- de tong warm houden in het kookvocht, de gezeefde bouillon kan gebruikt worden voor het maken van een begeleidend saus, een soep of voor ragout

3.3 Zwezerik

Voorbereiding

- de zwezeriken dégorger

Bereiding

- de zwezeriken ev. blanchir, niet langer dan 3 minuten. Juist voldoende om de buitenzijde te verstevigen. Dit vergemakkelijkt het verwijderen van vliezen en pezen. Aangezien bij zwezeriken altijd pocher wordt toegepast valt blanchir weg.
- zwezeriken worden bijna altijd gebakken geserveerd (eerst pocher)
- lamszwezerik : 2 à 3 min ; kalfszwezerik: 4 à 5 min.
- na het pocher worden de buitenste vliezen en eventueel aanwezige harde stukjes verwijderd (= parer) ; dit gaat het best als men de zwezerik eerst iets laat afkoelen onder koud stromend water. Verwijder niet te veel vliezen, want dan valt de zwezerik uit elkaar en is hij niet meer snijdbaar.
- zwezeriken die worden gebakken moeten volledig zijn afgekoeld ; plaats tijdens het afkoelen een gewicht op de zwezerik (onder druk laten afkoelen). Hierdoor is de zwezerik steviger van structuur.

- vervolgens de zwezerik in zijn geheel of in plakken snijden en door de bloem wentelen (zorgt voor een mooie bruine korst)
- de zwezeriken sauter op een matig hoog vuur ; de baktijd is kort ca. 3 à 5 min. per kant voor een hele zwezerik, plakken 1 à 2 min. per kant.

3.4 Nier

Voorbereiding

- niertjes gedurende enkele uren dégorger
- afhankelijk van de soort en de persoonlijke smaak kan bij niertjes ook blanchir worden toegepast.
- het niervet en het vlies verwijderen indien dit niet reeds bij de slager gebeurd is
- kalfsnieren worden aan de onderkant open gesneden en met een mesje het vet en de aders uit het hart van de nier verwijderen, varkens- en lamsnier worden overlangs doorgesneden om het vet en andere te verwijderen
- niertjes worden dikwijls in bloem gewenteld (mooie bruine en stevige korst)

Bereiding

- kalfsnieren kunnen naar keuze in hun geheel worden gebraden (ca. 30 min.) of in plakken worden gesneden, sauter in boter (ca. 3 à 5 min. per kant)
- varkens- en lamsnieren kan men sauter of griller (3 à 5 min. per kant)

3.4.1 Hersenen

Van alle organen zijn hersenen in ons land het minst in trek, althans in culinair opzicht. De smaak van hersenen heeft veel weg van die van de zwezerik, maar de structuur van het vlees is romiger en zachter.

Hersenen worden doorgaans per stel verkocht.

Voorbereiding

- de hersenen zorgvuldig spoelen onder koud stromend water en de bloedige vliesjes verwijderen
- vervolgens de hersenen dégorger

Bereiding.

- de hersenen pocher: lamshersenen : 8 à 10 min., kalfshersenen : 10 à 15 min.
- de hersenen iets laten afkoelen en vervolgens de grootste vliezen en aanwezige stukjes vet verwijderen (= parer). Niet te veel vliezen verwijderen, want dan vallen de hersenen uit elkaar. Men kan ze zo serveren of sauter.
- hersenen worden in hun geheel bereid of eerst in plakken gesneden: ze eerst in bloem wentelen, vervolgens op een matig hoog vuur sauter (1 à 2 min. per kant, voor plakken en ca. 3 min. per kant voor hersenen in hun geheel)

Opmerking: Met het oog op de ziekte van Creutzfeldt-Jacob (CJD - de gekke-koeienziekte) is het aan te raden om géén hersenen aan te kopen of te verwerken.

HET WILD

1 DEFINITIE

Met de benaming “wild” bedoelen we alle dieren die in vrijheid leven, waarvan het vlees eetbaar is en die tijdens het jachtseizoen gedood worden.

2 SOORTEN

Haarwild: groot haarwild: vb. ree, hert, hinde

klein haarwild: vb. haas, konijn

Vederwild: klein vederwild of boswild: vb. fazant, wilde duif

wild uit open veld: vb. patrijs, kwartel

waterwild: vb. wilde eend, watersnip, wintertaling

Opmerking: De jacht op kwartel en snip is verboden ; de gekweekte kwartels behoren tot het gevogelte. Snippen zijn beschermde vogels.

3 WILDPERIODE

haarwild : 15 september - 15 januari (behalve hert en everzwijn ; gans het jaar)

vederwild : 15 oktober - 15 januari (behalve fazantenhanen tot 15 februari)

4 HET BESTERVEN

Dit is een proces waarbij na de dood veranderingen optreden in het vlees van wild. Door de afbraakprocessen wordt het vlees malser en krijgt het zijn typische wildsmaak.

Men onderscheidt 2 vaktermen:

Mortifier: korte tijd van besterven

Faisander: langere periode van besterven. Door de tijd van het besterven te verlengen, verkrijgt men een sterkere wildsmaak. Men noemt dit het “adellijk worden”.

Bv.: kwartel/patrijs: 1 dag

wild konijn/jonge haas: 2 à 3 dagen

fazantenhennen en hanen: 3 dagen

hert/hinde: 5 à 10 dagen

5 HET LARDER - BARDER

Doel: - uitdroging gedurende het braden voorkomen

- wild sappiger en geuriger houden

Verklaring: zie p 3

6 HET MARINER

Doel: - het bindweefsel malser maken

- aroma- en smaak geven

- het langer bewaren

* De delen die een korte bereiding ondergaan worden in principe niet gemarineerd.

7 AANKOOP VAN HET WILD

Het belangrijkste bij het aankopen van wild is de leeftijd omdat dit de manier van bereiden bepaalt. Let bij het aankopen op schone en zachte poten, buigzame borstbeenderen en kleine ronde sporen.

8 BESPREKING VAN HET BELANGRIJKSTE WILD

Opmerking: Heel veel wildsoorten worden gefokt vanwege de te grote vraag van restaurateurs. Dikwijls worden hierdoor bepaalde wildsoorten zoals kwartel, fazant, parelhoen ingedeeld bij het gevogelte.

8.5 HAARWILD

8.5.1 GROOT HAARWILD

Hinde en Hert: Komt in ons land in het wild voor. Het vlees van een hert is nogal taai en vezelig, onafhankelijk van de leeftijd van het hert. Het hertenkalf (0 tot 6 maanden) levert vlees van eerste klasse. Daarna komt de hinde, het wijfje van het hert, met vlees van iets mindere kwaliteit. En tenslotte is er het hert waarvan het vlees taaier en droger is narmate het gewei meer ontwikkeld is. Het vlees is duur. Alleen het vlees van jonge dieren hoeft men niet te marineren, maar barder en larder van het vlees wordt aanbevolen om uitdroging te voorkomen.

8.5.2 KLEIN HAARWILD

Konijn: Bij het echt wilde konijn is de smaak meer uitgesproken dan bij het tam konijn. De smaak verschilt, afhankelijk van de herkomst. De vacht van het wild konijn is grijs, met een rosse tint. Het weegt ongeveer 1,5 tot 2 kg. Een goed konijn kunt u herkennen aan het roodkleurige vlees, brede rug en korte, stevige achterpoten. Bij een te oud konijn kan het vlees taai zijn; een te jong konijn is nogal flets van smaak. Het vlees hoeft niet te mortifier of te marineren (behalve het vlees van oude dieren).

Haas: Haas is het jachtdier bij uitstek en neemt in de gastronomie een heel belangrijke plaats in. Hazenvlees is uiterst verfijnd. Het is een typisch voorbeeld van zwart wild. Een jonge haas (2 à 3 maanden en 1 à 1 ½ kg) is herkenbaar aan de fijne poten, blinkend haar en de behaarde klauwen. Een haas wordt gedurende enkele dagen opgehangen om te faisander, hazen hebben dan ook een sterke wildsmaak. De meest gewardeerde stukken zijn de bouten en de rug, waarbij de laatste zich bevinden tussen de eerste ribstukken en het verbindingspunt van de bouten.

8.6 VEDERWILD

8.6.1 KLEIN VEDERWILD OF BOSWILD

Fazant: De fazant is een mooie vogel met een fel gekleurde vederdos. Wilde fazant is verkrijgbaar van half oktober tot eind januari. Fazanten komen vaak uit fokkerijen. Vanzelfsprekend zijn de gefokte exemplaren minder lekker dan de wilde vogels. Fazanten worden meer en meer gefokt wegens een te grote vraag. Het wijfje waarvan de vederdos minder fraai is, heeft malser en fijner vlees dan het mannetje. Een goede fazant is jong (12 à 15 maanden), heeft korte sporen, gladde poten en een soepele borstbeenkam. Men rekent 1 fazanthen voor 2 personen, 1 fazanthaan voor 3 pers. Fazant kan op verschillende manieren worden gegeten: braden in de oven, sauter, griller, suer, zachtjes frémir, enz ...

Wilde Duif: Jonge duiven (gewicht tussen de 300 en 500 g) worden dikwijls gebraden. Jonge duiven zijn te herkennen aan hun soepele snavel en zachte poten zonder schubben. Bij oudere duiven wordt dikwijls barder of larder toegepast om uitdroging tijdens de bereiding te voorkomen. (vragen immers een langere bereidingstijd aangezien het vlees minder mals is). Duiven worden ook gefokt en zijn bijgevolg het ganse jaar verkrijgbaar.

Parelhoen: De parelhoen is verwant aan de fazant, de parelhoen wordt al tijden en in vele delen van de wereld gefokt. De bestertijd is 2 à 3 dagen. Het vlees is mals, dat van de

hennen meer dan van de hannen en heeft een smaak die doet denken aan de fazant. Parelhoen is geschikt om te braden en te smoren en past in elk recept voor fazant.

8.6.2 WILD UIT OPEN VELD

Kwartel: Een kwartel weegt 100 tot 200 g, alleen gefokte dieren kunnen zwaarder worden. Kwartels worden in grote mate gefokt. Doordat ze worden gefokt, kunnen ze precies op het ogenblik waarop ze het lekkerste smaken worden geschoten, nl. als ze een voldoende vetlaag hebben gevormd. Ze zijn uitsluitend panklaar te koop, vaak ook al gebraden of op een of andere manier bereid of gevuld. Kwartels moet men niet barder, omdat ze direct onder het vel een natuurlijk vetlaagje hebben.

8.6.3 WATERWILD

Wilde eend: Deze weegt afhankelijk van ras, geslacht en leeftijd 1 tot 2 kg. Het jachtseizoen voor wilde eenden loopt van 24 juli tot 31 januari. Jonge wilde eenden worden rosé gebraden, bij oudere dieren worden dikwijls mariner of suer toegepast.

8.6.4 EXOTISCH WILD

Struisvogel: De struisvogel is afkomstig uit Zuid-Afrika en wordt gefokt en gejaagd voor zijn veren en sinds enkele jaren ook voor het vlees, dat hoe langer hoe meer wordt gewaardeerd. Vandaag de dag bestaan er meerder fokkerijen, ook in België. Deze grote vogel staat in de belangstelling door de voedingswaarde van het vlees.

8.6.5 GEVOGELTE

Piepkuiken: = Poussin (hanen en kippen). Meestal 5 tot 6 weken oud met een gewicht van 300 tot 500 gram. Ze zijn alleen vers geslacht en panklaar te koop, maar zijn vaak moeilijk te verkrijgen omdat ze veelal aan de restaurants worden geleverd. Piepkuike worden vaak klaargemaakt in combinatie met kalfszwezerik, ontbeend en gepaneerd of gebraden met een bijzondere vulling en dan met een pittige saus geserveerd.

Braadkip: = Poulet reine (hanen en kippen). Meestal 12 tot 16 weken oud met een gewicht van 1 tot 1,4 kg. Ze zijn vers geslacht, meestal panklaar te koop. Braadkippen hebben onder het zachte vel al een dunne vetlaag. Het vet en de voeding die ze hebben gehad is verantwoordelijk voor de uitgesproken smaak van de braadkippen. De vetlaag beschermt het zachte vlees, waardoor de kippen heel goed gegrilleerd of gebraden kunnen worden. Men kan ze ook pocheren, frituren en opvullen.

Soepkip: = poule grasse (vooral kippen). Legkippen van ca. 2 jaar oud met een gewicht van 1,7 tot 2 kg. Meestal vers geslacht en panklaar. Soepkippen zijn heel lekker, al denkt men vaak van niet. Ze zijn meestal vet, maar het vlees is stevig met een uitgesproken smaak. Karkassen en beenderen worden gebruikt om gevogeltefonds te trekken. Soepkip is vanzelfsprekend niet geschikt om te braden of te grillen.

Kalkoen: = Dinde (hanen en hennen). Kalkoenen worden in speciale fokkerijen gefokt. Het fokken is gebonden aan vaste regels met als gevolg dat de kalkoen die op de markt komt tamelijk gelijkmatig van kwaliteit is. Kalkoen is in 3 leeftijdsklassen te koop:

Kalkoenkuiken: = Dindonneau. 9 tot 11 weken oud met een gewicht van 2 tot 3 kg,

Jonge kalkoen: = Dindon. Deze bereikt na de tweede mestperiode bij een leeftijd van 12 tot 16 weken een gewicht van 3 tot 5 kg.

Kalkoen: = Dinde. Een volwassen gemeste kalkoen heeft een derde mestperiode doorlopen en heeft daarbij panklaar een gewicht van 5 tot 8 kg en meer bereikt. De kalkoendelen, waar tegenwoordig ook veel vraag naar is, worden van deze kalkoenen gesneden, maar ook van het iets jonger gevogelte. Kalkoendelen zijn vers, uit diepvries en ook gerookt te koop.

DE WARME BASISBEREIDINGEN VAN VLEES - ORGAANVLEES GEVOGELTE – WILD

I ALGEMENE BEGRIPPEN

I.1 Definitie:

De algemene regels en technieken voor de optimale bereiding van de verschillende vleessoorten. Bij alle bereidingen moet de eerste bekommernis zijn: ervoor zorgen dat de sappen in het vlees blijven.

I.2 Soorten

- | | |
|-----------------------|------------------|
| - POCHER | - GRILLER |
| - BRADEN IN DE OVEN | - IN DEEGKORST |
| - BRADEN AAN HET SPIT | - BAKKEN IN OLIE |
| - POÊLER | - MOUSSE |
| - BRAISER | - SOUFFLE |
| - SAUTER IN BOTER | |

I.3 De graad van gaarheid

De graad van gaarheid van vlees is afhankelijk van 3 factoren, namelijk :

- het soort vlees, gevogelte, vederwild, wild of deelstukken ervan
- de kwaliteit van het vlees
- de wensen van de gast

I.4 Normen voor de graad van gaarheid

Vaktermen : rosé of bloedend
bien cuit of doorbraden, doorbakken

LAMS- EN SCHAPENVLEES:	rosé
KALFSVLEES:	rosé
VARKENSVLEES:	bien cuit, uitz. varkenshaas : licht bloedend
RUNDVLEES:	afhankelijk van de bereiding en de wens van de gast, kent men volgende bereidingswijzen :

Rauw van binnen (= bleu): enkel aan de buitenzijde dichtgeschroeid, maar is van binnen nog rauw ; baktijd : ca. 1 min. per zijde (ongeveer 1,5 cm dikte)

Half rauw van binnen (= saignant): het vlees heeft een bruine korst, is van binnen rosé maar in het midden nog rauw, weinig doorbakken; baktijd: ca. 2 min. per zijde

Half doorbakken (= à point): het vlees heeft een stevige bruine korst en is van binnen rosé; baktijd: ca. 3 à 4 min. per zijde

Doorbakken (= bien cuit): het vlees is van binnen doorbraden, deze staat van gaarheid is eigenlijk minder geschikt; baktijd: ca. 5 min. per zijde

GEVOGELTE:	wordt in de meeste gevallen doorbraden
VEDERWILD:	doorbraden, uitgezonderd. eend, duivenfilets
HAARWILD:	rosé, uitgezonderd. everzwijn

1.5 Het bepalen van de graad van gaarheid

Om de exacte gaarheid van een stuk vlees of dergelijke te kunnen bepalen bestaan een paar technieken die echter een zekere oefening en ervaring vergen om ze onder de knie te krijgen. De techniek varieert al naargelang de grootte van de deelstukken:

1.5.1 KLEINE DEELSTUKKEN

Door een lichte druk met de duim kan men de veerkracht van het vlees testen. Al naargelang de graad van gaarheid zal de duimdruk minder snel verdwijnen en zullen rood, rosé of blankgekleurde vleessappen uit het vlees verschijnen. Deze techniek wordt ook toegepast bij grotere deelstukken van rood vlees.

1.5.2 GROTE DEELSTUKKEN

Bij grote deelstukken wit vlees zal men met een koud puntvork of brideernaald tot in de kern van het vlees prikken en deze na ongeveer 3 seconden opnieuw verwijderen. Voelt het metaal op alle plaatsen warm aan, dan is het vlees gaar.

Bij grote deelstukken kan men ook de zogenaamde braadthermostaat gebruiken.

Gaartemperaturen van vlees:

bien cuit:	65°C
à point:	45°C
saignant:	38°C
bleu:	28°C

1.5.3 GEVOGELTE - VEDERWILD

Om gevogelte op gaarheid te controleren volstaat het om de braadsappen op hun helderheid na te kijken. Zijn deze sappen helder en doorschijnend, is het gevogelte of vederwild gaar. Roze gekleurde vleessappen betekenen dat het nog niet volledig gaar is.

2 BASISBEREIDINGEN

2.1 Pocher

= het vlees in een vloeistof met aromaten tegen het kookpunt (94°C) gaar laten worden

Bereidingswijze:

- het vlees in een kookpan brengen
- het vlees ev. eerst blanchir en rafraîchir (onreinheden worden verwijderd, eiwitten aan de buitenzijde van het vlees stollen en de vleessappen blijven bewaard)
- opnieuw mouiller met fond
- de aromaten en kruiden toevoegen, afhankelijk van het recept
- het geheel net onder het kookpunt en onder deksel laten gaar pocher

Afwerking:

- in veel gevallen wordt op basis van het kookvocht een veloutésaus bereid

2.2 Braden in de oven

= grote deelstukken in de oven braden om aldus de gewenste graad van gaarheid te bekomen

Bereidingswijze:

- boter verhitten tot beurre noisette
- op een hevig vuur het vlees saisir ; oventemperatuur 220°C
- in de oven het vlees de gewenste graad van gaarheid laten bereiken en dit zonder deksel (oventemperatuur 160°C)
- ongeveer 10 min. voor het einde van de braadtijd wordt een braadmirepoix (meestal ui en wortel) toegevoegd, om een betere braadjus te bekomen
- gedurende het ganse braadproces de stukken regelmatig omdraaien en arroser met het braadvocht

Afwerking:

- het gebraden stuk vlees uitnemen en warm houden
- dégraisser en déglacer met fond van de braadslede
- de braadjus réduire
- eventueel assaisonner, passer au chinois
- eventueel lier en verder afwerken

2.3 Braden aan het spit

= het vlees wordt op een spit gelijkmatig rondgedraaid in de nabijheid van een hittebron. Hierdoor braadt het zeer gelijkmatig en heeft er een goede korstvorming plaats.

Opmerking: het braden aan het spit onderscheidt zich in positieve zin van het braden in de oven, omdat daar, gezien de vochtigheidsgraad in een gesloten oven, problemen kunnen ontstaan met korstvorming, omdat slechts één zijde van het vlees verwarmd wordt.

2.4 Poêler

= het braadproces heeft veel gelijkenis met het braden in de oven, maar gebeurt hier onder deksel (= in een poêle) en op een onderlaag van een "matignon" of "mirepoix".

Bereidingswijze:

- het vlees goed assaisonner
- het gekruide vlees sauter
- nadien een matignon (= gestoofde aromaten) of een mirepoix toevoegen
- nog even op het vuur laten staan zonder deksel, zodat het overvloedige vocht kan verdampen, daarna in een matig warme oven (ca. 180°C) plaatsen
- tijdens het gaarproces het vlees regelmatig arroser (indien de mirepoix of matignon reeds voldoende gekleurd is kan hij even worden verwijderd om aanbranden te voorkomen)

Afwerking:

- wanneer het vlees gaar is, het warm houden
- mouiller met een fond, indien de mirepoix verwijderd is, deze terug toevoegen
- cuire met toevoeging van een bouquet garni min. 10 min)
- zorgvuldig dégraisser, de saus passer au chinois
- eventueel lier en assaisonner

2.5 Braiser

= gaar smoren op een bodem van aromaten, tot op halve hoogte bevochtigd met een fond, wijn of saus en dit in een afgedekte braisière in een matige oven.

Bij het braiseren van vlees maakt men een onderscheid tussen:

rood vlees: rund- en schapenvlees

wit vlees: kalfs-, varkens-, lamsvlees en zwezeriken

Bereidingswijze:

- in een braisière een braadmirepoix (grof gesneden uien, wortelen en spekzwoerd sauter)

- het vlees eveneens sauter:

rood vlees: langs alle zijden goed aanfruiten

wit vlees: slechts lichtjes laten kleuren

- het vlees op de mirepoix leggen

- mouiller met bruine fond en een b.g. toevoegen

- cuire en in een matig warme oven onder deksel laten braiser. Wanneer bij het prikken met een vleesvork geen weerstand meer wordt ondervonden, is het vlees gaar

- tijdens het braiser regelmatig arroser met het braiseervocht

Afwerking:

- om de stukken een mooier uitzicht te geven wordt meestal achteraf glacer toegepast. Dit kan gebeuren door op het einde het deksel te verwijderen en het vlees regelmatig te arroser.

- Saus: - het braiseervocht passer au chinois, dégraisser en reduire

- assaisonner en lier

- afwerken met een garnituur of een geparfumeerde drank

2.6 Bakken in boter (= sauter)

= is een vorm van bakken die op het moment van de bestelling plaats grijpt in een plat à sauter, sauteuse of pan

Bereidingswijze:

- boter smelten tot beurre noisette in een sauteuse, braadpan of dergelijke (kan bv. ook ganzenvet zijn voor gevogelte, parures van eendenvet om eend te sauter)

- de deelstukken sauter

- de deelstukken assaisonner

- laten bakken tot de gewenste graad van gaarheid is gekomen

Afwerking:

- na het bakken het vlees uit de pan nemen en warm houden

- pan dégraisser en déglacer met fonds

- eventueel assaisonner en lier

2.7 Gemengd sauteren

= dit is een gecombineerde bereiding van sauter en suer

Bereidingswijze:

- de stukken vlees sauter

- het geheel mouiller, afhankelijk van de receptuur

- op een zacht vuur laat men alle ingrediënten onder deksel suer

Afwerking:

- soms wordt op het einde van de bereiding een garnituur toegevoegd (vb ; lentegroenten)
- daarna het geheel assaisonner en ev. lier

2.8 Griller

= het gaarmaken van kleine deelstukken van vlees door middel van gloeiwarmte

2.9 Bakken in friteuse

= deelstukken van vlees goudgeel en gaarbakken in friteuse

2.10 In deegkorst

= deelstukken vlees na het dichtschroeien verpakken in deeg en verder laten garen in de oven.

2.11 Mousse

= vlees, orgaanvlees, gevogelte of wild dat rauw verwerkt wordt tot een luchtige massa en nadien gegaard wordt in een warmwaterbad

2.12 Soufflé

= vlees, orgaanvlees, gevogelte of wild dat rauw verwerkt wordt tot een mousse.
Deze mousse wordt afgewerkt met stijfgeklopte eiwitten en nadien gegaard in de oven. De eiwitten zorgen ervoor dat de mousse in de oven souffleert.

DE CONSOMMESOEPEN

1 DEFINITIE

Een consommé is een geheel ontvette sterke keukenfond of bouillon die mooi helder is gemaakt (= clarifier) en waaraan een bepaalde garnituur is toegevoegd. De garnituur die toegevoegd wordt geeft meestal de naam aan de consommé.

2 SOORTEN

De soorten consommés zijn afhankelijk van de gebruikte keukenfond of bouillon.

- Consommé : blanke fond, kalffus
- Gevogelteconsommé: gevogeltefond
- Wildconsommé: wildfond enz.

3 SAMENSTELLING

Voor het bereiden van een consommé gebruikt men volgende elementen:

- een sterke keukenfond of bouillon
- de clarif (= mager vlees, mirepoix van groenten, tomatenpuree, eiwitten, b.g., pezo)
- een bepaalde garnituur

4 DE CLARIFICATIE

- Doel : - het glashelder maken van de fond of bouillon
- de consommé meer smaak en aroma geven

4.1 HET GLASHELDER MAKEN VAN DE FONDS OF BOUILLON

Door de aanwezigheid van eiwitten in de voedende bestanddelen en de eiwitten zelf, zullen deze door het opwarmen en het frémir van de fonds stollen. Tijdens het stollen van de eiwitten worden de meeste onzuivere bestanddelen uit de fond opgenomen. De clarif vormt een dikke koek aan de oppervlakte van de fond. Door het zachtjes frémir van de fond, wordt de vloeistof verder gefilterd. De troebele bestanddelen blijven achter in de clarif, waardoor de fond glashelder wordt.

4.2 DE CONSOMME MEER SMAAK EN AROMA GEVEN

De voedende bestanddelen

Deze verschillen naargelang de soort van de gebruikte keukenfond:

- blanke fond en bruine fond: mager gemalen of gesneden rundvlees of gemalen biefstuk
- gevogeltefond: mager gemalen of gesneden gevogeltevlees (= kippenfilet)
- wildfond: mager gemalen of gesneden wildvlees

De aromatische bestanddelen

- grove julienne: prei, selder, wortelen (mag ook in de cutter worden gemalen), nadien worden de andere ingrediënten eronder vermengd
- tomatenpuree: dient om de consommé amberkleurig te maken
soms af te raden bij een wildconsommé : te sterke kleuring
- b.g.
- kruiding: zout en geplette peperkorrels

Klarende bestanddelen

Deze klarende bestanddelen zijn de eiwitten die bij de clarif worden toegevoegd. Normaal gezien voorziet met ongeveer 4 à 5 eiwitten per 2 liter fond.

Het klaren kan ook met hazenbloed voor een wildconsommé.

Bevochtigingsmiddel

Sterke fond of bouillon

4.3 DE BEREIDINGSWIJZE

- de keukenfond dégraisser
- de keukenfond assaisonner, na het passer is het moeilijk om de consommé nog verder af te smaken
- alle ingrediënten voor de clarif goed vermengen
- de clarif toevoegen aan de koude keukenfond en goed mengen
- al roerend aan de kook brengen tot de eiwitten gestold zijn (tot aan het kookpunt)
- eens de eiwitten gestold zijn, het roeren stoppen en de fond op een laag vuur zetten, zodat de vloeistof zachtjes kan frémir. De clarif vormt een koek die bovenop de vloeistof ligt
- de consommé gedurende 1 à 2 uur zeer zachtjes frémir
- na de kooktijd voorzichtig door een afgekookte neteldoek of keukenhanddoek passer au chinois
- assaisonner met cayennepeper of peperpoeder (oplosbaar in consommé)

Afwerking:

- de garnituren worden meestal apart gaargekookt zonder vetstof
- de garnituren worden steeds op het laatste ogenblik in de voorverwarmde soepterrine of in hete consommékoppen gedaan

4.4 ENKELE VOORBEELDEN

- Consommé "Brunoise": runderconsommé met een brunoise van groenten
- Consommé "Carmen": gevogelte of runderconsommé met als garnituur : rijst, concasser van tomaten, julienne van rode pepers en kervelpluksels
- Consommé Celestine: gevogelteconsommé met een julienne van flensjes

DE KEUKENFONDS

	Blanke fond	Gevogelte fond	Bruine fond	Wild fond	Lams fond
Voedende bestanddelen	runds- en/of kalfsbeen-deren	gevogelte afval en/of gevogelte-karkassen	runds- en/of kalfsbeen-deren spekafval	beenderen of karkassen van wild	Lamsbeen-deren
Aromatische bestanddelen	garniture marmite	garniture marmite	mirepoix (uien en wortelen) ev. mirepoix van selder + b.g., look, tomatenpuree	mirepoix (uien en wortelen), b.g.,look, jeneverbes-sen, tomatenpuree	<u>donkere fonds</u> (sausen): idem bruine fonds <u>bleke fonds</u> (soepen): idem blanke fonds
Bevochtiging	water	water	water	bakplaat déglacer met rode wijn, mouiller met water	water
Kruiding	p & z	p & z	p & z	p & z	p & z
Werkwijze	beenderen spoelen blanchir en rafraîchir van beenderen mouiller met water frémir en dépouiller garniture marmite toevoegen assaisonner + b.g. frémir passer/chinois dégraisser	idem blanke fonds	beenderen spoelen kleuren sauter van groenten beenderen toevoegen bakplaat dégraisser en déglacer mouiller met water,frémir dépouiller assaisonner frémir passer/chi-nois dégraisser	idem bruine fonds	<u>donkere fonds</u> : idem bruine fonds <u>bleke fonds</u> : idem blanke fonds
Kooktijd	5 à 6 u	gaartijd kippen = 1u	10 à 12 u	10 à 12 u	5 à 6 u =bleke 10 à 12 u = donkere

Opmerking :

Met het oog op de ziekte van Creutzfeldt-Jacob (CJD - de gekke-koeienziekte) is het aan te raden om geen rundsbeenderen aan te kopen of te verwerken. Men kan deze vervangen door kalfsbeenderen.

DE BOTERSAUSEN EN AFLEIDINGEN

= sausen die worden bekomen door een binding van vetstof (boter of olie) met eierdooiers

1 Hollandse saus

Samenstelling :

- 6 tot 8 eierdooiers, 0,5 kg hoeveboter
- citroensap, een scheutje water (1 à 2 eetl.), zout en cayennepeper

Bereidingswijze :

- de boter clarifier = laten smelten, de onzuiverheden laten bezinken, zodat de melkeiwitten afgescheiden worden
- in een sauteuse, de eierdooiers samen met een scheutje water en citroensap loskloppen
- op een zacht vuur het geheel tot een vast schuim monter. Dit mag niet warmer worden dan 70°C, anders gaan de eierdooiers gaar worden (klonteren, stollen) en hun bindkracht verliezen.
- van het vuur nemen en geleidelijk de warme beurre clarifié ondermengen
- assaisonner met zout en cayennepeper, eventueel nog citroensap toevoegen al naargelang de smaak

Opmerkingen :

- indien de saus te dik wordt (vettig - glanzend), kan men een weinig water of citroensap gebruiken
- de saus op een niet te warme plaats bewaren (60°C)
- de botersaus kan gemakkelijk schiften. Men kan de saus oproeren met beetje lauw water
- men kruidt deze saus bij voorkeur met cayennepeper, bij het gebruik van verse gemalen peper vertoont de saus donkere stippen

Afleidingen:

Mousselinesaus: hollandaisesaus + opgeklopte room

Dijonnaisesaus: hollandaisesaus + beetje mosterd

Kappersaus: hollandaisesaus + kappertjes

Maltaisesaus: hollandaisesaus + sinaasappelsap + julienne van sinaasappelzeste (blanchir in suikersiroop) ev. partjes sinaasappel

2 De Bearnaisesaus

Citroensap vervangen door gastrique: = is een reductie van droge witte wijn, witte wijnazijn of dragonazijn, dragonstengels, gesnipperde sjalotten, geplette peperkorrels)

Afwerken met fijngehakte kervel en dragon

Afleidingen:

Choronsaus: bearnaisesaus + tomatenpuree

Foyotesaus: bearnaisesaus + vleesglace

Tryoliennesaus: choronsaus, maar in de plaats van boter olie gebruiken

DE VOEDINGSMIDDELENTABEL

I Definitie

De voedingsmiddelentabel geeft voor een groot scala aan voedingsmiddelen de voedingswaarde.

Deze tabel geeft een uitgebreid overzicht van de belangrijkste voedingswaarden zoals calorieën (kcal of Kjoule), water, eiwitten, vet, verzadigd of onverzadigde vetten, cholesterol, koolhydraten, suikers, vitamines en mineralen.

Deze tabel leert ons onder andere dat vette vis niet zo vet is als je denkt, dat groenten en fruit belangrijke leveranciers zijn van vitaminen en vlees en kaas belangrijke eiwitbronnen zijn.

Enige basiskennis van voedingsmiddelen en de voedingsstoffen die deze bevatten, is nodig om het lichaam dagelijks de voedingsstoffen te geven die nodig zijn om fit en gezond te blijven.

De tabel kan een hulpmiddel zijn bij het samenstellen van een gezond en gevarieerd menu.

Je kan de tabel terug vinden op www.devoedingsmiddelentabel.be

2 Het berekenen van de voedingswaarde van een gerecht aan de hand van de voedingsmiddeltabel.

In onderstaande tabel staat de berekening van het soepje uit les 2, nl. blanke kippensoep met sojascheuten.

	Energie		Eiwitten (g)	Koolhydraten			Vezels (g)	Vetten				Cholesterol (mg)
	Gewicht	Kcal	KJ	Totaal (g)	Suikers (g)	Zetmeel (g)		Total (g)	VV (g)	MO V (g)	EOV (g)	
I ui	95g	12	50	1,5	1,3	0,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		11	48	1,4	1,2	0,2	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Champignons	400g	11	45	2,3	0,2	0,2	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		44	180	9,2	0,8	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Boter	35g	860	3537	0,0	0,2	0,0	0,0	95,0	21,7	48,0	25,0	0
		301	1238	0,0	0,1	0,0	0,0	33,3	7,6	16,8	8,8	0
		Bak- en braadvet										
Bloem (1 eetlepel)	12g	324	1356	0,1	81,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		39	163	0,0	9,7	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
		Aardappelzetmeel										
Curry (1 koffielepel)	4,5g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gevogeltesfond	1,5l (1500g)	23	96	0,6	2,2	0,2	0,0	1,3	0,6	0,3	0,7	0
		345	1440	9,0	33,0	3,0	0,0	19,5	9,0	4,5	10,5	0
		Fond, gevogelte (bereid met 5g pasta)										
½ Kippenfilet	150g	103	429	22,8	0,0	0,0	0,0	1,3	0,4	0,3	0,5	62
		155	644	34,2	0,0	0,0	0,0	2,0	0,6	0,5	0,8	93
		Kippenborst zonder vel, rauw										

VOEDINGSMIDDELTABEL

6 kleine champignons (8g)	48g	11 5	45 22	2,3 1,1	0,4 0,2	0,2 0,1	0,2 0,1	0,2 0,1	1,5 0,7	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0 0
Sojascheuten	50g	47 24	198 99	5,0 2,5	4,6 2,3	- -	- -	- -	2,4 1,2	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0 0
Peper (snuife)	2g	279 6	1166 23	11,0 0,3	52,0 1,0	0,0 0,0	52,0 1,0	52,0 1,0	26,3 0,5	3,0 0,1	0,7 0,0	1,4 0,0	0,7 0,0	0 0
Zout (snuife)	2g	0 0	0 0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0 0
TOTAAL		930	3557	57,7	49,3	8,8	41,2	11,3	34,9	17,2	31,4	30,1	0	0

DE KEUKENTERMEN

De klassieke keuken is van Franse oorsprong. Daardoor komt het dan ook dat in de keuken gebruikte vaktermen aan de Franse taal ontleend werden. In de omgangstaal worden deze woorden weinig of nooit gebruikt. In de keuken is het daarentegen noodzakelijk de juiste betekenis ervan te kennen. Wat we anders met veel omhaal zouden moeten uitleggen wordt telkens samengesmolten tot één enkel woord. Elke keukenterm vormt dus werkelijk een 'begrip' en zal veel tijd en nutteloze woorden besparen gedurende het uitoefenen van ons beroep. Om een recept uit een klassiek keukenboek te kunnen begrijpen is de vlotte kennis van de hier opgesomde vaktermen onontbeerlijk.

A

abatis	bruikbare afval van vederwild en gevogelte
abats	bruikbare afval van vlees en haarwild
abricoter	een gebak of nagerecht bestrijken met ingekookte abrikozenmoes
annoncer	bestellingen afroepen gedurende de dienst door de keukenchef
aplatir	het plat slaan van een stuk vlees, gevogelte of vis met een batte
à point	op het juiste punt gebakken rundervlees. Niet meer rood aan de binnenzijde, maar toch nog sappig
aromates	toekruiden die gebruikt worden om de smaak te verhogen en de geur (aroma) te accentueren, vb. tijm, laurier, ...
aromatiser	toevoegen van aromaten aan een gerecht
arroser	het bedruipen van vis, vlees, gevogelte, wild of groenten tijdens de bereiding
aspic	geleitaartje van vis, wild, gevogelte, vlees of groenten of ev. een mengeling van deze producten
assaisonner	op smaak brengen met kruiden en/of specerijen
au dent	'al dente' = italiaanse term nog knapperig, beetgaar, bijtvast
à vif (peler)	het schillen van citrusvruchten, zoals sinaasappelen, citroenen of dergelijke meer, tot op het vruchtvlees; het fruit wordt door deze snijwijze volledig ontdaan van de schil en het wit

B

barder	gevogelte, vlees, wild of vis omwikkelen met een dun plakje vet spek om tijdens de bereiding het uitdrogen tegen te gaan
battre	het plat kloppen van vlees
beignet	in frituur gebakken omhulsel van beslag met verschillende mogelijke vullingen
beurre clarifié	gesmolten en ontschumde boter; de onreinheden blijven op de bodem achter
beurre noisette	boter smelten tot het schuim is weggetrokken
bien cuit	doorbakken rundsvlees
bleu	gebakken rundsvlees, nog zéér bloederig, maar warm binnenin
blanchir	groenten of vlees opzetten in koud water, aan de kook brengen en nadien verfrissen; dient om onreinheden weg te halen of vast te zetten het dompelen van vlees of gevogelte in kokende gezouten vloeistof, korte tijd laten koken om de poriën snel te dichten
blanquette	groenten opzetten in kokend gezouten water en korte tijd laten koken
bordure	witte ragoût van gevogelte, lams- of kalfsvlees
	de rand van een schotel versieren met vb. gespoten duchesse aardappelen, rijst, citroen, ...

<u>bouillon</u>	geurig aftreksel van vlees, wild, gevogelte en/of groenten
<u>bouquet-garni</u>	kruidentuiltje, kruidenbosje, gevormd met tijm, laurier en peterseliestengels die samengebonden worden met een touwtje
<u>bouquet-marmite</u>	bundel groenten (prei, selder, wortelen, uien) die gebruikt wordt onder andere in blanke fonds en gevogeltefonds
braiser	gaar smoren op een bodem van aromaten, tot op halve hoogte bevochtigd met een fonds, wijn of saus en dit in een afgedekte braisière in een matige oven
brider	opbinden van gevogelte, vederwild, vlees of haarwild om er een mooie vorm aan te geven en deze te behouden tijdens het gaarproces
brochette	kleine pinnen, meestal in metaal. Aan deze spiesjes worden stukjes vlees, wild, gevogelte en/of vis geregen - soms tussenin groenten
<u>brunoise</u>	in dobbelsteentjes gesneden groenten of vlees

C

<u>canape</u>	in vorm gesneden brood, getoost of in boter gebakken
<u>canneler</u>	in groenten of fruit fijne ribben aanbrengen d.m.v. een speciaal mesje, 'canneleur' genoemd
<u>caramel</u>	bruin gebrande suiker
<u>carameliser</u>	door lichte verbranding van de suiker een bruine kleur bekomen
<u>carcasse</u>	geraamte - wat overblijft van vederwild of gevogelte, nadat de vleziges stukken weggesneden werden
<u>chapelure</u>	gedroogd en fijn gemalen brood (paneermeel)
<u>chaud-froid</u>	koude vis, vlees, wild of gevogelte dat bedekt is met een chaud froidsaus; het genappeerde stuk mag niet meer te zien zijn.
<u>chaudfroider</u>	bedekken met een chaud-froidsaus
<u>chemiser</u>	de binnenzijde van een vorm bedekken met een dunne laag (vb. gelei) met het doel hem later met iets anders op te vullen
<u>chiffonade</u>	in reepjes gesneden bladgroenten (bladgroenten oprollen en nadien in julienne snijden) . De bewerking zelf noemt ciseler
<u>ciseler</u>	inkervingen maken in vlees of vis
<u>civet</u>	bladgroenten in julienne gesneden = chiffonade
clarifier	soort ragoût; vnl. van haarwild, vb. civet de lièvre = hazenpeper een troebele vloeistof helder maken (klaren). Dit gebeurt d.m.v. een clarif (de samenstelling is afh. van het te klaren product)
<u>concasser</u>	brunoise van een gepelde tomaat
<u>corail</u>	grof pletten, vb. peperkorrels
<u>corser</u>	onafgezette kuit bij schaaldieren
<u>coulis</u>	meer smaak geven aan een gerecht door toevoeging van kruiden, een glace, een essence of door verder inkoken
<u>court-bouillon</u>	dikke saus of ingekookte puree van het vernoemde product
crépine	een met witte wijn, citroen of azijn en mirepoix van groenten gearomatiseerde kruidenbouillon voor het gaar maken van vis of schaaldieren
croûte	varkensnet; is het membraan dat de ingewanden samenhoudt, het buikvlies. Het dient voor het samenhouden van produkten en tevens voor het afdekken van de bovenzijde van pasteien
	schijf getoost brood of stokbrood ter begeleiding van een 'soupe'. Deze worden soms bestreken of belegd met een puree en dan meestal gratineerd.

<u>croûton</u>	meestal dobbelsteentjes brood die gebakken worden in boter of olie ter begeleiding van soepen
<u>crudité</u>	salade van rauwe groenten
<u>cuire</u>	gaar worden, het gaar koken
<u>cuire à l'anglaise</u>	op z'n Engels gaarkoken, zonder deksel (kleurbehoud)
<u>cuire à blanc</u>	gebak afbakken zonder garnituur, maar met een vulling van gedroogde erwten of bonen op een onderlaag van papier. De vulling wordt tegen het einde van het bakproces verwijderd en de vorm verder afgebakken
<u>cuire blanc</u>	wit koken
<u>cuire à la nappe</u>	al roerend een vloeistof op een bepaalde t° laten binden

D

<u>darne</u>	dikke schijf van een grote ronde vis - middenstuk met graat moot
<u>debrider</u>	koord weghalen na de bereiding
<u>décanner</u>	stukjes vlees of gevogelte uit een gestoofde bereiding uithalen met het doel ze in een andere pot met de begeleidende garnituur en ev. aardappelen verder te laten stoven (vb. navarin)
<u>décorer</u>	versieren
<u>décortiquer</u>	het pantser van schaaldieren verwijderen
<u>déglacage</u>	het resultaat van de losgekookte vleessappen
<u>déglacer</u>	water, fond of wijn toevoegen in een braadpan met als doel de vastgezette vleessappen van de bodem te doen loskoken. Het resultaat noemt men de 'déglacage'.
dégorger	producten in koud, gezouten, soms stromend water leggen om bloed en onreinheden te laten uittrekken
	bestrooien met zout van bepaalde groenten (vb. tomaat) om het overtollige vocht te laten uittrekken
dégraisser	ontvetten
<u>démouler</u>	uit de vorm storten
dénervé	vlees ontzenuwen
<u>dépouiller</u>	afscheppen van vet en onreinheden
<u>dés</u>	dobbelsteentjes, groter dan brunoise, van vlees, champignons, ...
désosser	het uitbenen (ontbenen) van vlees, gevogelte, wild en vis
<u>diablotin</u>	gegratineerde ronde kaastootjes als garnituur voor 'soupe' of 'garbure'
<u>dorer</u>	een product met een penseel bestrijken met 'dorure'
<u>dorure</u>	goed losgeklopte eieren voor het bestrijken van een product voor het glaceren
<u>dresser</u>	dresseren, rangschikken, opmaken van schotels

E

<u>ébarder</u>	de baard wegnemen, al wat uitsteekt of rondom het vaste lichaam van schelpdieren is wegnemen
<u>écailler</u>	de schubben van de vis verwijderen
<u>écorcher</u>	het vel van een vis afstropen
<u>ecumer</u>	het schuim verwijderen dat gevormd werd tijdens het koken
<u>égoutter</u>	laten uitdruipen
<u>égrener</u>	het losroeren van rijstkorrels na bereiding
<u>emballer</u>	het inpakken van een gerecht (doek, folie, ...)
<u>émincer</u>	in dunne reepjes of plakjes snijden
<u>émonder</u>	het verwijderen van de pel of het onnodig gedeelte, vb. bij tomaten de pel en pitten verwijderen

épice	aromatische stof
épicer	aromatische stof(fen) toevoegen aan een gerecht
éponger	produkten op een doek leggen om het overtollige water of vet te verwijderen
escalope	meestal afgeplat schijfje of dun lapje vlees, gevogelte of vis
escaloper	in schijfjes, dunne lapjes snijden
essence	aftreksel van een produkt ter smaakverfijning
F	
faisander	het laten besterven van vederwild om een verhoogde wildsmaak te bekomen
farce	vulsel, vulling
farcir	opvullen
fariner	een vorm, bakpan of te bakken produkt met bloem bestrooien
feuilletage	bladerdeeg
filer	fileren de filets verwijderen van vis, gevogelte of wild
flamber	afbranden boven een vlam houden om resten van pluimpjes te verwijderen (vb. kip)
fleuron	alcohol over een gerecht gieten en aansteken
fontaine	half maantje uit bladerdeeg; gebruikt als garnituur en afwerking van gerechten
fouetter	de bloem in kuilvorm op tafel leggen
fouetter	met een garde luchtig opkloppen
fouerrer	bekleden, beleggen, bedekken, opvullen vb. gebak
frémir	zachtjes, nauwelijks merkbaar laten koken
fromager	een hoeveelheid kaas toevoegen aan een gerecht
fruits de mer	verzamelnaam voor schaal- en schelpdieren die samen een gerecht of garnituur vormen (koud of warm), klassiek enkel schelpdieren
fumer	roken (vb gerookte ham, gerookte zalm,...)
fumet	bouillon van vis
G	
galantine	pasteibereiding van gevogelte (in eigen vel) of vlees; meestal gaar gemaakt in gelatinerijke bouillon
garnir	het smaakvol rangschikken van garnituren op een schotel
garniture	begeleidende produkten bij een gerecht
gastrique	een aftreksel samengesteld uit sjalot, tijm, laurier, dragon, peperkorrels, witte wijn of azijn; het geheel wordt zacht ingekookt
gelee	vloeistof die rijk is aan lijmeiwitten, waardoor ze bij het afkoelen stevig wordt. Dit wordt gebruikt voor het afschermen of glanzen van gerechten of het maken van een aspic
glacer	laten glanzen
glacer	het sterk koelen van een vloeistof
goujon	versnijden van visfilet in dunne reepjes
gratin	gekorst gerecht
gratiner	korsten van een gerecht in de oven of onder de salamander
grillade	het resultaat van het roosteren
griller	roosteren
H	
hacher	fijn hakken, malen

I	
<u>infuser</u>	product in kokende vloeistof leggen en laten trekken (vb. vanillestok in de melk)
J	
<u>julienne</u>	fijne reepjes groenten van 1 mm dik en ongeveer 5 cm lang; dit wordt ook gebruikt voor andere produkten, vb. julienne van gevogelte
<u>jus</u>	vleesnat sap van groenten, vruchten, ...
L	
<u>larder</u>	doorrijgen met spekreepjes
<u>lardon</u>	spekreepjes
<u>liaison</u>	een samenstelling van room en eierdooiers
<u>lier</u>	binden
<u>limoner</u>	hersenen in koud water opzetten om ze gemakkelijk te kunnen pellen vis in koud water opzetten, aan de kook brengen, om het vet te verwijderen (sommige vissoorten voortdurend afwrijven om ze van het slijm te ontdoen)
<u>lustrer</u>	overglanzen met gelei
M	
<u>macédoine</u>	kleingesneden (soms op vorm) groenten of vruchten, koud of warm verwerkt
<u>macérer</u>	iets met een zeker vocht laten doordringen, laten weken
<u>marbré</u>	gemarmerd, doorweven met ... (vb. vlees, cake, ...)
<u>marinade</u>	aromatische vloeistof samengesteld uit wijn en/of azijn, kruiden, groenten en een scheutje olie waarin men produkten laat marinieren; men heeft rauwe, gekookte, droge en korte marinades
<u>mariner</u>	inleggen in een marinade om het produkt te verzachten, te doortrekken en te aromatiseren
<u>matignon</u>	gestoofde aromaten; deze dienen om meer smaak te geven aan de te bereiden gerechten, om sausen af te smaken, als onderlaag of vulsel van gerechten; bestaat in magere en vette vorm
<u>médailлон</u>	in ronde of ovale vorm gesneden vlees, vis, gevogelte, schaaldieren.
<u>meringue</u>	eiwitschuim; men onderscheidt rauw, Duits en Italiaans schuim; elk van deze heeft zijn eigen toepassingsgebied
<u>mirepoix</u>	samenstelling van grof gesneden groenten; wordt gebruikt als basis voor soepen, sausen en andere gerechten
<u>mise en place</u>	het geheel der voorbereidingen om een dienst vlekkeloos te kunnen laten gebeuren
<u>monter</u>	het opkloppen tot een stevige massa vb. eierdooiers het binden en tevens verbeteren van een saus door toevoeging van kleine klontjes boter; deze handeling gebeurt van het vuur weg
<u>mortier</u>	vijzel, pot met stamper om producten fijn te stampen
<u>mortifier</u>	het laten besterven van vlees en wild
<u>mouiller</u>	bevochtigen of nat maken
<u>mouler</u>	vormen, vorm aan geven
<u>mousse</u>	fijne luchtige puree, schuimig en licht gerecht

N

<u>napper</u>	koude of warme gerechten, nadat ze gedresseerd zijn, met een laagje saus overgieten
navarin	stoofgerecht van lams- of schapenvlees
noisette	uitgelezen stukje wild, kalf- of lamsvlees, in principe uit de filet gesneden

P

<u>paner</u>	gerechten van een omhulsel voorzien om nadien in frituur te kunnen afwerken
<u>papillote</u>	met olie ingewreven papieren omhulsel of aluminiumfolie waarin kleine stukjes vlees, gevogelte of vis in de oven of op een rooster worden gaar gemaakt of afgewerkt
<u>parer</u>	het in de juiste vorm snijden van een produkt door het overtollige weg te snijden
<u>parfumer</u>	smaakgevend aroma aan toevoegen
<u>parures</u>	afsnijdsels, die bij het vormen (parer) ontstaan, zoals vel, zenuwen, beenderen, ...
<u>passer au chinois</u>	een vloeistof of dergelijke door een puntzeef zeven
<u>passer au passe-vite</u>	door een roerzeef draaien
<u>passer au tamis</u>	door een tamis wrijven
pate	deeg of beslag
paté	pastei
paupiette	dun schijfje vlees of vis met vulsel en opgerold
<u>peler</u>	pellen
<u>persiller</u>	een gerecht overstrooien met gehakte of geconcasseerde peterselie
piquer	besteken met reepjes vet spek, hesp, tong, truffel of groenten
<u>pocher</u>	in het nodige kookvocht, tegen het kookpunt aan laten gaar worden
poêler	in een gesloten pot produkten laten gaar worden met een hoeveelheid vet en aromaten of garnituurelementen
primeurs	fruit en groenten die eigenlijk voor hun normale tijd geoogst werden
<u>profiterole</u>	kleine ronde soesjes, als garnering voor soepen. Soms gevuld met een of andere puree
<u>purée</u>	produkt dat verkregen wordt door het stampen, passeren door tamis of roerzeef, of cutteren van bereide of soms rauwe voeding

Q

quadriller	het aanbrengen van 'chinese ruit' vb. bij roosteren
quenelle	balletjes gevormd met 2 lepels van wit vlees, vis, schaal- of schelpdieren, gevogelte of vederwild die in een geurige vloeistof worden gaar getrokken

R

<u>rafraîchir</u>	verfrissen onder koud, stromend water na het blancheren
ragoût	bereiding bestaande uit stukjes vlees of vis die soms met een groentegarnituur worden gaar gemaakt
rechauffer	opwarmen
<u>réduire</u>	uitdampen, inkoken, indikken van een vloeistof of een saus; dit wordt gedaan om de smaak te concentreren of om dikker te maken
<u>refroidir</u>	laten afkoelen
relever	de smaak van een gerecht accentueren door toevoeging van kruiden en/of specerijen

remouiller	herbevochtigen
repas	maaltijd
rissoler	lichtbruin aanbraden of bakken tot een verharde korst bekomen wordt vb aardappelen
<u>roux</u>	bindmiddel van boter of andere vetstof en bloem, warm verwerkt en verdroogd (tot witte, blonde of bruine kleur), dat dient voor het indikken van vloeistoffen
<u>ruban</u>	mengsel van eierdooiers en suiker stevig loskloppen tot er als het ware een 'lint' gevormd wordt

S

saisir	in heet vet de poriën dichtschroeien
saignant	bloedend, deze term wordt gebruikt bij rood vlees, waarbij bedoeld wordt dat dit niet doorbakken is
salpicon	vlees, gevogelte of wild zonder te pareren min of meer in dobbelseentjes snijden en die meestal verwerkt zijn (gebonden) met een saus
<u>sauce</u>	een licht gebonden vloeistof ter begeleiding, basis of bevochtiging van gerechten tijdens de bereiding
<u>saucer</u>	overgieten met een saus
sauter	kleine stukjes vlees, gevogelte of wild in een hete vetstof in een 'sauteuse' of een 'plat à sauter' een bepaalde graad van gaarheid geven; de term 'gemengd sauteren' wil zeggen dat na het aanbakken de stukken meestal gesingeerd worden of vooraf door de bloem gewenteld en nadien verder gaar gemaakt worden in een vloeistof met bloem of een bloemproduct bestrooien, vermengen en laten verdrogen met het doel na de bevochtiging een binding te verkrijgen tijdens het gaarproces
<u>singer</u>	laten uitzweten in een weinig vet, onder deksel
<u>suer</u>	het witte borstvlees van gevogelte en vederwild
suprême	portiestuk of filet van grote vis

T

tamiser	door een tamis zeven
tartelette	klein taartje, meestal uit vetdeeg vervaardigd
<u>tomater</u>	verse tomaten of tomatenpuree toevoegen
tourner	draaien; een regelmatige vorm geven, deze bewerking gebeurt met een mes
tranche	schijf, snede van vlees, vis, brood, ...
trancher	het voorsnijden van vlees, vis, wild of gevogelte
tremper	schijven brood besprenkelen met bouillon
tronçon	gebak besprenkelen met likeur of suikerstroop
tronçon	moot van een grote platte vis
truffage	stukje paling
truffage	gevogelte of wild besteken met truffel

V

vanner	in een saus blijven roeren tijdens het afkoelen om velvorming te voorkomen
vanner à la nappe	ruban binden met melk

Z

<u>zeste</u>	buitenste gekleurde, sterk geparfumeerde schil van citrusfruit
<u>zesteur</u>	het verwijderen van de zeste d.m.v.een dunschiller of zesteur

PERMANENTE EVALUATIE



Module: DAGSCHOTELS MET VLEES EN GEVOGELTE
 Leerkracht:
 Cursist:

Lesmoment:
 Schooljaar:
 Geboortedatum:

sleutel-competenties	criteria	Weging*	evaluatie		beoordeling
			1	2	
1. Snijtechnieken zie bijlage	mes hanteren	10			
	tempo	20			
	eindresultaat	10			
totaal		40			
2. Technieken zie bijlage	toepassen in praktijk	30			
totaal		30			
3. Keukentermen zie bijlage	verwoorden	10			
	toepassen in praktijk	20			
totaal		30			
4. Fonds zie bijlage	samenstelling	10			
	bereidingswijze	20			
totaal		30			

5. Grondstoffen zie bijlage	specifieke kenmerken	10				
	voorbereiding	20				
	bereiding	20				
totaal		50				
6. Materieelkennis	correct gebruik	10				
	herkennen en benoemen	10				
	veiligheidsvoorschriften	10				
totaal		30				
7. HACCP zie bijlage	verwoorden	10				
	opvolging HACCP-regels	10				
	praktijk					
	schoonmaken keuken	10				
totaal		30				
8. Attitudes	recept begrijpen en uitvoeren	20				
	organisatie/werkschema	20				
	teamwork	10				
	afwerking borden	10				
totaal		60				

9. Vleessoorten, wild gevogelte en orgaanvlees zie bijlage	algemene theorie	10			
	voorbereiding	20			
	bereiding	20			
	serveerwijze	10			
totaal		60			
10. Consomme 's zie bijlage	algemene theorie	10			
	voorbereiding + bereiding	10			
totaal		20			
11. Botersausen zie bijlage	algemene theorie	10			
	voorbereiding + bereiding	10			
totaal		20			
Eindtotaal		400			

BIJLAGE PERMANENTE EVALUATIE DAGSCHOTELS MET VLEES EN GEVOGELTE

1 Snijtechnieken

- julienne / brunoise

2 Technieken

- spuitzak vlot opvullen en hanteren
- parer van vleesstukken
- rauw en gebakken gevogelte en wild correct versnijden
- voorbereiding en bereiding op orgaanvlees toepassen
- biefstuk bakken op vraag van de klant
- basissausen + afleidingen ervan bereiden
- de lams- en wildfond bereiden
- consommé klaren
- botersaus opkloppen

3 Keukentermen

alle vetgedrukte keukentermen (nieuw bij deze) + onderliggende keukentermen (cursus initiatie warme keuken en koude keuken)

4 Fonds

- blanke-, bruine-, gevogeltefond: cursus initiatie warme keuken
- lams- en wildfond: zie deze cursus

5 Grondstoffen

Groenten :

- patisson, opvulchampignons, veenbessen, baby-maïskolfjes, pastinaak, zoete aardappel, rode en groene shiso, schorseneren, verschillende soorten boschampignons, romaanse sla, wijnbladeren, rode bietscheuten, koolsoorten

Fruit :

- vijgen

* Alle gebruikte grondstoffen uit cursus initiatie warme keuken en koude keuken

Bereidingswijzen :

- pocher, braden in de oven, poêler, braiser, sauter, roosteren, in deegkorst, bakken in olie, frituren, mousse, paté (terrine)

6 Materialenkennis

7 HACCP

- HACCP-regels bij “ontvangst en opslag van producten” en “houdbaarheid van producten” (zie deze cursus)
- HACCP-regels: zie cursus initiatie warme keuken en koude keuken

8 Vleessoorten, wild, gevogelte en orgaanvlees

Vleessoorten:

- definitie, categorie/kwaliteit, algemene bewaring, voedingswaarde en verteerbaarheid

Wild:

- definitie, indeling

haarwild : haas, konijn (filets en bouten), hinde

vederwild : fazant, duif, kwartel, eend, struisvogel

Gevogelte:

kalkoen, kip parelhoen, piepkuiken

Orgaanvlees:

- definitie, indeling, voorbereiding en bereiding

kalfszwezerik, lams- en varkenstong

Fijnkost:

- salami, bloedworst, ardeense ham, rookworst, wildpaté
- de graag van gaarheid van alle bereide vleesstukken kennen
- de serveerwijze

9 Consommé's

- definitie, samenstelling, bereidingswijze (klaren), garnituren en voorbeelden

10 Botersausen

- definitie, verschil tussen hollandse-, mousseline-, béarnaisesaus en dijonnaisesaus
- samenstelling en bereidingswijze