

INHOUDSOPGAVE

BLZ

HOOFDSTUK	1	AARDAPPELEN	15
	1.1	Inleiding	16
	1.2	Doelstellingen	16
	1.3	Aardappelen	16
	1.4	Aardappelteelt	17
	1.5	Aardappelen bewaren	18
	1.6	Voedingswaarde van aardappelen	19
	1.7	Kookeigenschappen	21
	1.8	Aardappelproducten	24
	1.9	Aardappelen bereiden	26
	1.10	Begrippen	28
HOOFDSTUK	2	GROENTEN	31
	2.1	Inleiding	32
	2.2	Doelstellingen	32
	2.3	Hoofdrol voor groenten	32
	2.4	Groenteteelt	33
	2.5	Seizoensgroenten	36
	2.6	Groenten inkopen	37
	2.7	Voedingswaarde van groenten	40
	2.8	Vorbewerkte groenteproducten	40
	2.9	Bladgroenten	41
	2.10	Wortel- en knolgewassen	46
	2.11	Koolsoorten	49
	2.12	Stengelgroenten	52
	2.13	Uigewassen	55
	2.14	Vruchtgewassen	57
	2.15	Paddenstoelen	59
	2.16	Verse peulvruchten	63
	2.17	Peulvruchten: Erwten, bonen en linzen	66
	2.18	Zeegroenten	70
	2.19	Begrippen	73
HOOFDSTUK	3	FRUIT	75
	3.1	Inleiding	76
	3.2	Doelstellingen	76
	3.3	Indeling van fruit	76
	3.4	Seizoensfruit	77
	3.5	Fruitteelt	79
	3.6	Inkoop	81
	3.7	Het rijpingsproces	83
	3.8	Enzymen in fruit	85
	3.9	Het juist opslaan van fruit	86
	3.10	Voedingswaarde	88
	3.11	Fruitproducten	89
	3.12	Gedroogd fruit	90
	3.13	Hard fruit/ pitvruchten	93
	3.14	Zacht fruit	97

	3.15	Citrusfruit	100
	3.16	Steenfruit	104
	3.17	Tropisch fruit	107
	3.18	Begrippen	113
HOOFDSTUK	4	EIEREN	115
	4.1	Inleiding	116
	4.2	Doelstellingen	116
	4.3	Het ei	117
	4.4	Huisvesting leghennen	119
	4.5	Kwaliteitscontrole voor eieren	121
	4.6	Voedingswaarde van eieren	123
	4.7	Het opslaan van eieren	124
	4.8	Eieren in de keuken	126
	4.9	Begrippen	131
HOOFDSTUK	5	MELK- EN ZUIVELPRODUCTEN	133
	5.1	Inleiding	134
	5.2	Doelstellingen	134
	5.3	Melk van verschillende diersoorten	134
	5.4	Voedingswaarde van melk	137
	5.5	Intolerant of allergisch voor melk	137
	5.6	Bewerkingen melk	140
	5.7	Melk- en zuivelproducten	143
	5.8	Melkvervangers	150
	5.9	Begrippen	151
HOOFDSTUK	6	KAAS	153
	6.1	Inleiding	154
	6.2	Doelstellingen	154
	6.3	Kaasbereiding	154
	6.4	Veelzijdigheid van kaas	159
	6.5	Voedingswaarde van kaas	159
	6.6	De leeftijd van kaas	161
	6.7	Verse kaas	162
	6.8	Halfharde kaas	166
	6.9	Harde kaas	167
	6.10	Schimmel- of bacteriekaas	169
	6.11	Kaas in de keuken	174
	6.12	Begrippen	175
HOOFDSTUK	7	GRANEN EN GRAANPRODUCTEN	177
	7.1	Inleiding	178
	7.2	Doelstellingen	178
	7.3	De graankorrel	178
	7.4	Voedingswaarde granen	180
	7.5	Meel en bloem	181
	7.6	Verschillende graansoorten	185
	7.7	Brood	189
	7.8	Rijst	191
	7.9	Rijstsoorten en -producten	194
	7.10	Italiaanse deegwaren	196
	7.11	Aziatische deegwaren	201
	7.12	Overige deegwaren	203
	7.13	Begrippen	205

HOOFDSTUK	8	VETTEN EN OLIËN	209
	8.1	Inleiding	210
	8.2	Doelstellingen	210
	8.3	Vetzuren	210
	8.4	Vet en gezondheid	214
	8.5	Vetbederf	215
	8.6	Dierlijke vetten	215
	8.7	Boter	216
	8.8	Bereide plantaardige vetten	220
	8.9	Oliën	222
	8.10	Frituurvetten en -oliën	228
	8.11	Begrippen	229
HOOFDSTUK	9	SMAAKSTOFFEN	231
	9.1	Inleiding	232
	9.2	Doelstellingen	232
	9.3	Zout	232
	9.4	Peper	234
	9.5	Zoetstoffen	237
	9.6	Vanille	240
	9.7	Azijn	241
	9.8	Mosterd	243
	9.9	Sauzen	245
	9.10	Kruiden	248
	9.11	Cress	254
	9.12	Specerijen	257
	9.13	Begrippen	262
HOOFDSTUK	10	VLEES	265
	10.1	Inleiding	266
	10.2	Doelstellingen	266
	10.3	De boer en zijn veehouderij	266
	10.4	De structuur van vlees	272
	10.5	De draad van vlees	276
	10.6	Besterven	277
	10.7	Inkopen en bewaren van vlees	279
	10.8	Voedingswaarde van vlees	282
	10.9	Rundvlees in de keuken	282
	10.10	Varkensvlees in de keuken	292
	10.11	Kip in de keuken	298
	10.12	Begrippen	300
HOOFDSTUK	11	VLEESWAREN	303
	11.1	Inleiding	304
	11.2	Doelstellingen	304
	11.3	Vlees conserveren	305
	11.4	Vleeswaren bewaren	307
	11.5	Ham	309
	11.6	Worst	314
	11.7	Spek	318
	11.8	Overige vleeswaren	319
	11.9	Begrippen	322

HOOFDSTUK	12	VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN	325
	12.1	Inleiding	326
	12.2	Doelstellingen	326
	12.3	Duurzame vis	326
	12.4	Vis in de keuken	328
	12.5	Voedingswaarde van vis	332
	12.6	Rondvis	333
	12.7	Platvis	339
	12.8	Visconserven	342
	12.9	Vis in het seizoen	346
	12.10	Schaal- en schelpdieren	347
	12.11	Begrippen	350