

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 Aardappelen	15
1.1 Inleiding	16
1.2 Doelstellingen	16
1.3 Aardappelen	16
1.4 Aardappelen bewaren	17
1.5 Voedingswaarden van aardappelen	17
1.6 Kookeigenschappen	19
1.7 Aardappelproducten	23
1.8 Aardappelen bereiden	25
1.9 Begrippen	27
Hoofdstuk 2 Groenten	29
2.1 Inleiding	30
2.2 Doelstellingen	30
2.3 Hoofddrol voor groenten	30
2.4 Groenteteelt	31
2.5 Seizoensgroenten	34
2.6 Groenten inkopen	35
2.7 Voedingswaarde van groenten	38
2.8 Voorbewerkte groenteproducten	38
2.9 Bladgroenten	39
2.10 Wortel- en knolgewassen	44
2.11 Koolsoorten	47
2.12 Stengelgroenten	50
2.13 Uigewassen	53
2.14 Vruchtgewassen	55
2.15 Verse peulvruchten	57
2.16 Peulvruchten: erwten, bonen, linzen	61
2.17 Zeegroenten	64
2.18 Kiemgroenten	67
2.19 Paddenstoelen	68
2.20 Begrippen	71

Hoofdstuk 3 Fruit	73
3.1 Inleiding	74
3.2 Doelstellingen	74
3.3 Indeling van fruit	74
3.4 Seizoensfruit	75
3.5 Fruitteelt	76
3.6 Inkoop	78
3.7 Het rijpingsproces	80
3.8 Enzymen in fruit	82
3.9 Het juist opslaan van fruit	83
3.10 Voedingswaarde	85
3.11 Fruitproducten	86
3.12 Gedroogd fruit	87
3.13 Hard fruit/ pitvruchten	90
3.14 Zacht fruit	94
3.15 Citrusfruit	97
3.16 Steenfruit	101
3.17 Tropisch fruit	104
3.18 Begrippen	110
Hoofdstuk 4 Eieren	113
4.1 Inleiding	114
4.2 Doelstellingen	114
4.3 Het ei	115
4.4 Huisvesting leghennen	117
4.5 Kwaliteitscontrole voor eieren	119
4.6 Voedingswaarde van eieren	121
4.7 Het opslaan van eieren	122
4.8 Eieren in de keuken	124
4.9 Begrippen	129
Hoofdstuk 5 Melk- en zuivelproducten	131
5.1 Inleiding	132
5.2 Doelstellingen	132
5.3 Melk van verschillende diersoorten	132
5.4 Voedingswaarde van melk	135
5.5 Intolerant of allergisch voor melk	135
5.6 Bewerkingen melk	138
5.7 Melk- en zuivelproducten	141
5.8 Melkvervangers	148
5.9 Begrippen	149

Hoofdstuk 6 Kaas	151
6.1 Inleiding	152
6.2 Doelstellingen	152
6.3 Kaasbereiding	152
6.4 Veelzijdigheid van kaas	157
6.5 Voedingswaarde van kaas	157
6.6 De leeftijd van kaas	159
6.7 Verse kaas	160
6.8 Halfharde kaas	164
6.9 Harde kaas	165
6.10 Schimmel- of bacteriekaas	167
6.11 Kaas in de keuken	172
6.12 Begrippen	173
Hoofdstuk 7 Granen en graanproducten	175
7.1 Inleiding	176
7.2 Doelstellingen	176
7.3 De graankorrel	176
7.4 Voedingswaarde granen	178
7.5 Meel en bloem	179
7.6 Verschillende graansoorten	183
7.7 Brood	187
7.8 Rijst	189
7.9 Rijstsoorten en -producten	192
7.10 Italiaanse deegwaren	194
7.11 Aziatische deegwaren	199
7.12 Overige deegwaren	201
7.13 Begrippen	203
Hoofdstuk 8 Vetten en olien	207
8.1 Inleiding	208
8.2 Doelstellingen	208
8.3 Vetzuren	208
8.4 Vet en gezondheid	212
8.5 Vetbederf	213
8.6 Dierlijke vetten	213
8.7 Boter	214
8.8 Bereide plantaardige vetten	218
8.9 Oliën	220
8.10 Frituurvetten en -oliën	226
8.11 Begrippen	227

Hoofdstuk 9 Smaakstoffen	229
9.1 Inleiding	230
9.2 Doelstellingen	230
9.3 Zout	230
9.4 Peper	232
9.5 Zoetstoffen	235
9.6 Vanille	238
9.7 Azijn	239
9.8 Mosterd	241
9.9 Sauzen	243
9.10 Kruiden	246
9.11 Cress	252
9.12 Specerijen	255
9.13 Chocolade	260
9.14 Begrippen	263
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	291
10.11 Kip in de keuken	297
10.12 Klein wild	299
10.13 Begrippen	302
Hoofdstuk 11 Vleeswaren	305
11.1 Inleiding	306
11.2 Doelstellingen	306
11.3 Vlees conserveren	307
11.4 Vleeswaren bewaren	309
11.5 Ham	311
11.6 Worst	316
11.7 Spek	320
11.8 Overige vleeswaren	321
11.9 Begrippen	324

Hoofdstuk 12 Vis, schaal- en schelpdieren	327
12.1 Inleiding	328
12.2 Doelstellingen	328
12.3 Duurzame vis	328
12.4 Vis in de keuken	330
12.5 Voedingswaarde van vis	334
12.6 Rondvis	335
12.7 Platvis	341
12.8 Visconserven	344
12.9 Schaal- en schelpdieren	348
12.10 Begrippen	352
Hoofdstuk 13 Allergenen	355
13.1 Inleiding	356
13.2 Doelstellingen	356
13.3 Allergie of intolerantie	356
13.4 Veertien allergenen	358
13.5 Hoe ga je om met de risico's van allergenen?	368
13.6 Gasten of collega's adviseren	371
13.7 Begrippen	373