



HOOFDSTUK	1	AARDAPPELEN	17
	1.1.	Wat zijn aardappelen?	17
	1.2.	Nachtschade-achtigen	17
	1.3.	Het groeiproces	17
	1.4.	Aardappelteelt	18
	1.5.	Kookeigenschappen	18
	1.6.	Voedingswaarde van de aardappel	19
	1.7.	Aardappellrassen	19
	1.8.	Aardappel vervangers	20
HOOFDSTUK	2	GROENTEN	
	2.1.	Groenten en hun teeltwijzen	27
	2.2.	Biologisch geteelde groenten	27
	2.3.	Bespoten groenten	27
	2.4.	Genetisch gemanipuleerde groenten	28
	2.5.	De seizoenen	28
	2.6.	Voedingswaarde	28
	2.7.	Vorbewerkte groenteproducten	29
	2.8.	Mini groenten	29
	2.9.	Bladgroenten	29
	2.10.	Wortelgewassen	32
	2.11.	Knolgewassen	33
	2.12.	Koolsoorten	34
	2.13.	Stengelgroente	35
	2.14.	Uigewassen	36
	2.15.	Vruchtgewassen	37
	2.16.	Peulvruchten	39
	2.17.	Zeegroenten	41
	2.18.	Spruitgroenten	42
HOOFDSTUK	3	FRUIT	49
	3.1.	Inleiding	49
	3.2.	Indeling van fruit	49
	3.3.	Kenmerken van vers fruit	49
	3.4.	Enzymen in fruit	49
	3.5.	Kleurveranderingen	49
	3.6.	Het rijpingsproces	50
	3.7.	Aroma en textuur	50
	3.8.	Vorbewerkte fruitproducten	50
	3.9.	Hard fruit / pitvruchten	51
	3.10.	Zacht fruit	52
	3.11.	Citrusfruit	54
	3.12.	Steenfruit	55
	3.13.	Tropisch fruit	56

HOOFDSTUK	4	NOTEN, ZADEN EN PITTEN	65
	4.1.	Voedingswaarde	65
	4.2.	Inkoop en bewaren	65
	4.3.	Notenallergie	65
	4.4.	Aanbod	65
	4.5.	Soorten noten	66
	4.6.	Zaden en pitten	68
HOOFDSTUK	5	GRANEN EN BINDMIDDELEN	75
	5.1.	Wat zijn granen?	75
	5.2.	Voedingswaarde	75
	5.3.	Het ontleden van een graankorrel	75
	5.4.	Van graan tot meel	76
	5.5.	Graansoorten	76
	5.6.	Op graan lijkende producten	78
	5.7.	Vorbewerkte graanproducten	78
	5.8.	Bind- en geleermiddelen	78
	5.9.	Andere bindmethodes	79
HOOFDSTUK	6	BROOD	85
	6.1.	Geschiedenis van brood	85
	6.2.	Voedingswaarde van brood	85
	6.3.	Ingrediënten	85
	6.4.	Gluten	86
	6.5.	Glutenallergie of coeliakie	87
	6.6.	Kleinbrood	87
	6.7.	Broodsoorten (groot brood)	88
	6.8.	Speciaal brood	89
	6.9.	Nederlandse Feestbroden	90
	6.10.	Bake-off	91
	6.11.	Broodvervangers	91
HOOFDSTUK	7	DEEGWAREN	95
	7.1.	Wat zijn deegwaren?	95
	7.2.	De oorsprong van deegwaren	95
	7.3.	Diverse vormen	95
	7.4.	Voedingswaarde van volkoren deegwaren en niet-volkoren deegwaren	95
	7.5.	Vers of gedroogd?	96
	7.6.	Integrali	96
	7.7.	Soorten deegwaren	96
	7.8.	Italiaanse deegwaren (gedroogd of vers)	97
	7.9.	Aziatische deegwaren	99
	7.10.	Overige deegwaren	100



HOOFDSTUK	8	EIEREN	103
	8.1.	Inleiding	103
	8.2.	Hoe ontstaat een ei?	103
	8.3.	Opbouw van het ei	103
	8.4.	Dubbele dooier	104
	8.5.	Voedingswaarde van eieren	104
	8.6.	Kwaliteit	104
	8.7.	Salmonellabesmetting	105
	8.8.	Gepasteuriseerd ei	105
	8.9.	Eierallergie	105
	8.10.	Eieren in de keuken	105
	8.11.	Soorten eieren	106
HOOFDSTUK	9	ZUIVELPRODUCTEN	111
	9.1.	Wat is zuivel?	111
	9.2.	Hoe maakt een koe melk?	111
	9.3.	Melkzuurbacteriën	111
	9.4.	Samenstelling van melk	111
	9.5.	Melken	112
	9.6.	Standaardiseren	112
	9.7.	Homogeniseren	112
	9.8.	Langer houdbaar maken van melk	112
	9.9.	Intolerant of allergisch voor melk	113
	9.10.	Melk van diverse dieren	113
	9.11.	Melk en zuivelproducten	114
HOOFDSTUK	10	KAAS	121
	10.1.	Geschiedenis van kaas	121
	10.2.	Factoren die van invloed zijn bij de kaas bereiding	121
	10.3.	Lebstreamsel of vegetarisch streamsel	121
	10.4.	Kaasbereiding	122
	10.5.	Het rijpingsproces van kaas	122
	10.6.	De korst	123
	10.7.	De vorm	123
	10.8.	Bewaren van kaas	123
	10.9.	Invloed van melk van verschillende diersoorten op kaas	123
	10.10.	Keurmerken voor kaas	123
	10.11.	Kaas in de keuken	124
	10.12.	De indeling van kaas	124
	10.13.	Verse kaas	124
	10.14.	Zachte kaas	126
	10.15.	Halfharde kaas	126
	10.16.	Harde kaas	128
	10.17.	Schimmelkaas	128
	10.18.	Overzicht kaassoorten	131



HOOFDSTUK	11	PADDENSTOELEN	137
	11.1.	Wat zijn paddenstoelen?	137
	11.2.	Hoe planten paddenstoelen zich voort?	137
	11.3.	Het telen van champignons	137
	11.4.	Wilde paddenstoelen	137
	11.5.	Geteelde paddenstoelen	138
	11.6.	De voedingswaarde van paddenstoelen	138
	11.7.	Gedroogde paddenstoelen	138
	11.8.	Soorten gekweekte paddenstoelen	138
	11.9.	Soorten wilde paddenstoelen	140
HOOFDSTUK	12	KRUIDEN	147
	12.1.	Wat zijn kruiden?	147
	12.2.	Kruiden in de keuken	147
	12.3.	Zelf kruiden kweken	147
	12.4.	Soorten kruiden	148
HOOFDSTUK	13	SMAAKSTOFFEN	153
	13.1.	Proeven en ruiken	153
	13.2.	Vluchtige stoffen en etherische oliën	153
	13.3.	Hoe werkt je neus?	153
	13.4.	Smaakmaker nummer één: zout	153
	13.5.	Peper	154
	13.6.	Natuurlijke zoetstoffen	155
	13.7.	Kunstmatige zoetstoffen	156
	13.8.	Vanille	156
	13.9.	Azijn	157
	13.10.	Mosterd	158
	13.11.	Sauzen	159
	13.12.	Wat is chocolade?	160
	13.13.	Cacaoboorn	160
	13.14.	Cacaoboorn	160
	13.15.	Van cacaoboorn tot cacaomassa	160
	13.16.	Ingrediënten van chocolade	161
	13.17.	Het maken van chocolade	162
	13.18.	Soorten chocolade	162
	13.19.	Specerijen	163
HOOFDSTUK	14	VETTEN EN OLIËN	171
	14.1.	Wat zijn vetten en oliën?	171
	14.2.	Is vet dan wel belangrijk voor ons lichaam?	171
	14.3.	Vet en cholesterol	172
	14.4.	Dierlijke vetten	172
	14.5.	Bereide dierlijke vetten	173
	14.6.	Plantaardige vetten	174
	14.7.	Bereide plantaardige vetten	175
	14.8.	Frituurvetten en -oliën	175



HOOFDSTUK	15	RIJST	181
	15.1.	Rijst terug in de tijd	181
	15.2.	Methoden van rijstbouw	181
	15.3.	De rijstkorrel	182
	15.4.	Bewerkingen van de rijstkorrel	182
	15.5.	Voedingswaarde van rijst	183
	15.6.	Rijstsoorten	183
HOOFDSTUK	16	VLEES (BASIS)	187
	16.1.	Wat is vlees?	187
	16.2.	De structuur van vlees	187
	16.3.	Vlees als voedingsstof	187
	16.4.	Met de draad mee	188
	16.5.	Besterven	188
	16.6.	Baktermen	188
	16.7.	Het rund	188
	16.8.	Delen van het rund	189
	16.9.	Rundvlees in de keuken	189
	16.10.	Het varken	191
	16.11.	Delen van het varken	191
	16.12.	Varkensvlees in de keuken	191
HOOFDSTUK	17	VLEESWAREN	197
	17.1.	Wat zijn vleeswaren?	197
	17.2.	Geschiedenis	197
	17.3.	Conserveren	197
	17.4.	Nitriet in vleeswaren	197
	17.5.	Paté	198
	17.6.	Terrine	198
	17.7.	Ham	198
	17.8.	Worst	200
	17.9.	Spek	202
	17.10.	Overige vleeswaren	202
HOOFDSTUK	18	VIS	207
	18.1.	Biologische eigenschappen van vis	207
	18.2.	Duurzame vis	207
	18.3.	Voedingswaarde van vis	208
	18.4.	Zoetwatervis (rondvis)	209
	18.5.	Zoutwatervis (rondvis, platvis of kraakbeenachtige)	210
	18.6.	Visconserveren	214
	18.7.	Vis in het seizoen	214



HOOFDSTUK	19	GEVOGELTE	219
	19.1.	Wat is gevogelte?	219
	19.2.	Het houden van kippen	219
	19.3.	Label rouge	220
	19.4.	Voedingswaarde van gevogelte	220
	19.5.	Gevogelte producten	220
	19.6.	Soorten tam gevogelte	221
HOOFDSTUK	20	EETBARE BLOEMEN	225
	20.1.	Eetbare bloemen	225
	20.2.	Geschiedenis	225
	20.3.	Giftige bloemen	225
	20.4.	Soorten eetbare bloemen	226
	20.5.	Bloemen van kruiden	228
HOOFDSTUK	21	VLEES (GEVORDERD)	231
	21.1.	Dwars op de draad	231
	21.2.	Dry-aging	231
	21.3.	Hormonen	232
	21.4.	Biologisch vlees	232
	21.5.	Het kalf	234
	21.6.	Kalfsvlees	234
	21.7.	Het lam	236
	21.8.	Lamsvlees	237
HOOFDSTUK	22	ORGAANVLEES	239
	22.1.	Wat is orgaanvlees?	239
	22.2.	Voedingswaarde	239
	22.3.	Franse termen	239
	22.4.	Lever	240
	22.5.	Nieren	241
	22.6.	Zwezerik	242
	22.7.	Tong	242
	22.8.	Hersenen	242
	22.9.	Varkensnet	243
HOOFDSTUK	23	WILD	247
	23.1.	Wat is wild?	247
	23.2.	De wetgeving van het jagen	247
	23.3.	Het jachtseizoen	248
	23.4.	Wild of gekweekt?	248
	23.5.	Voedingswaarde	248
	23.6.	Keuring	249
	23.7.	Besterven of adellijk laten worden?	249
	23.8.	Wild in een andere taal	249
	23.9.	Soorten wild	250
	23.10.	Grof haarwild	250
	23.11.	Klein haarwild	252
	23.12.	Vederwild	252



HOOFDSTUK	24	SCHAALDIEREN	259
	24.1.	Wat zijn schaaldieren?	259
	24.2.	Voedingswaarde	259
	24.3.	Schaaldierallergie	259
	24.4.	Behandeling	260
	24.5.	Garnaalachtigen	260
	24.6.	Kreeftachtigen	261
	24.7.	Krabachtigen	263
HOOFDSTUK	25	SCHELPDIEREN	267
	25.1.	Wat zijn schelpdieren?	267
	25.2.	Indeling schelpdieren	267
	25.3.	Tweekleppige schelpdieren	267
	25.4.	Slakken	270
	25.5.	Inktvissen	270
HOOFDSTUK	26	BEREIDINGSTECHNIEKEN	275
	26.1.	Kennis van zaken	275
	26.2.	Tafelbereidingen	275
	26.3.	Herkennen van gerechten	275
	26.4.	Opdeeltechnieken	276
	26.5.	Koud voorbereiden	279
	26.6.	Warm voorbereiden	281
	26.7.	Garingstechnieken	283
	26.8.	Bereidingstechnieken	284