

Koken voor elke dag

Dank aan allen die meewerkten aan deze uitgave. Zonder hun inzet en bereidwilligheid was het boek niet tot stand gekomen

Realisatie
Ethelka Dexters
Wendy Roosen

Medewerkers
Hilde Beuls
Christine De Meyer
Mieke Leijten
Jeannine Schoeters
Chris van Hamme

Omslagontwerp
Aksent/Johan Buijs

Vormgeving
Aksent/Johan Buijs

Opmaak
Aksent/Dominic Van Heupen

© 2000 Kristelijke Arbeidersvrouwenbeweging
Toos Janssen
Paviljoenstraat 3, 1030 Brussel
kav@kav.be
www.kav.be

© 2000 Standaard Uitgeverij nv, Antwerpen
Mechelsesteenweg 203, 2018 Antwerpen
info@standaarduitgeverij.be
www.standaarduitgeverij.be

Tweede druk april 2003
Derde druk februari 2008

Niets uit deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van automatische informatiesystemen, worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, uitgezonderd korte fragmenten, die uitsluitend voor recensies mogen worden geciteerd.

ISBN 978 90 02 20957 4
NUR 440
D 2008/0034/217

Bronnen en illustraties

De voedingsdriehoek, de functie van de voedingsstoffen en richtlijnen gezonde voeding:
Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG)
– Voeding en Gezondheid
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel
tel. 02/422.49.49
fax 02/422.49.59
vig@vig.be
www.vig.be

Europese labels voor biologische producten, biologische groenten en vlees:
VELT vzw
Uitbreidingsstraat 392c
2600 Berchem
tel. 03/281.74.75
fax 03/281.74.76
info@velt.be
www.velt.be

Kaas:
Vlaams Promotiecentrum voor
Agro- en Visserijmarketing vzw
Koning Albert II-laan 35 bus 50
1030 Brussel
tel. 02/552.80.11
fax 02/552.80.01
vlam@vlam.be
www.vlam.be

Overige illustraties:
QA Digital
329, rue de la Commune Ouest, 3e étage
Montréal (Québec) Canada
H2Y 2E1
tel. (01.514) 350.0047
www.qadigital.com

© Qa Digital 2000 for the illustrations. All rights reserved.



QA DIGITAL

www.qadigital.com

329, rue de la Commune Ouest, 3e étage
Montréal (Québec) Canada
H2Y 2E1

☎ 01.514.350.0047

V O O R E L K E D A G



KAV- Praktische School | Standaard Uitgeverij

inhoud

Woord vooraf	7
Inleiding	9
De geschiedenis van de kookkunst	10
Voeding en gezondheid	10
Etikettering op voedingsmiddelen	17
Voeding en hygiëne	20
Menuleer	21
Materialenleer	22
Keukentermen	27
Aperitiefhapjes	31
Voor- en tussengerechten, lunchgerechten	59
Soepen	95
Sauzen	133
Schaal-, schelpdieren en cephalopoden	169
Vis	197
Vlees en vleesvervangers	229
Gevogelte en wild	293
Groenten	355
Kruiden, specerijen en bloemen	429

Fruit, noten en zaden	449
Aardappelen	477
Deegwaren, rijst en granen	499
Eieren	543
Kaas	563
Nagerechten op basis van melk, kaas, yoghurt, fruit	573
Hartig en zoet gebak	621
Conserveren	673
Register	695

woord vooraf

Nog nooit was er zoveel kookinformatie als vandaag. Via tijdschriften, radio en tv worden we overspoeld met recepten, al dan niet ingewikkeld en soms ver van onze mogelijkheden en smaken.

Met de nieuwe *Koken voor elke dag* willen wij bewust aanwezig zijn tussen het grote gamma aan kookboeken.

Wij zijn ervan overtuigd dat KAV-Praktische School door haar jarenlange ervaring heel wat te bieden heeft op culinair vlak.

Koken voor elke dag is en blijft hét basiskookboek. Meer dan duizend recepten met talloze variaties, geselecteerd door ervaren kookexperts, kunt u erin vinden. U treft er klassieke (oude) favorieten aan maar ook gerechten die aansluiten bij hedendaagse trends en smaken.

We hopen dat dit boek niet alleen een handig 'koksmaatje' mag zijn bij het bereiden van de dagdagelijkse keuken, maar evengoed een begeleider voor uw feestelijke samenkomsten met familie en vrienden.

Met dank aan de enthousiaste makers van het kookboek.

Diane Van den Abbeele
Algemeen voorzitter KAV

inleiding

Koken kan een aangename bezigheid zijn. Dit boek is dan ook het uitvloeisel geworden van heel wat kookplezier en kookervaring van een aantal lesgevers van KAV-Praktische School.

Koken voor elke dag is niet alleen bedoeld voor mensen die voor de eerste maal een keukenmes ter hand nemen; het boek wil ook een informatiebron zijn voor meer ervaren hobbykoks. Hiermee is rekening gehouden bij de vormgeving van het boek. U vindt duidelijke aanwijzingen bij de recepturen. Er wordt steeds vermeld wanneer het gaat over een basisbereiding of basistechniek.

Toch willen we onderstrepen dat koken meer inhoudt dan het nauwkeurig volgen van aanwijzingen in een recept. Koken is ook een kwestie van ervaring en feeling. Uitvoerig beschreven recepten zijn natuurlijk een handig hulpmiddel, maar ze blijven hoe dan ook een richtlijn. Kooktijden bijvoorbeeld kunnen nooit exact worden weergegeven. Hoe lang iets nodig heeft om gaar te worden is namelijk afhankelijk van allerlei ogenschijnlijk minder belangrijke details: de aard van de hittebron, het formaat en de grondstof van de kookpan, al dan niet jonge groenten... Enkel door vaak te koken leert u de mogelijkheden en beperkingen van uw kookapparatuur kennen.

Om goed te leren koken is ook inzicht nodig. Praktische informatie is hierbij dan ook een noodzaak. Zowel in de tekst als bij de basistechnieken trachten we uitvoerig stil te staan bij het hoe en het waarom van een werkwijze. Basistechnieken zijn veel minder ingewikkeld dan ze vaak lijken. Bovendien zijn ze universeel; met andere woorden als u weet hoe gelatine wordt verwerkt in een bavarois, dan kunt u eveneens een visterrine op basis van gelatine bereiden.

Belangrijk om te weten is ook dat er talloze manieren bestaan om een biscuit of een chocoladepudding te maken. Uit deze veelheid van bereidingswijzen hebben wij een bewuste keuze gemaakt, meestal gesteund op basistechnieken die reeds jaren door KAV toegepast worden.

Illustraties van voedingsproducten zorgen voor bijkomende informatie.

De recepten zijn meestal opgemaakt voor vier personen, maar u vindt dit steeds terug bij elk recept.

We hopen dat het boek bijdraagt tot het goed leren koken, dat de praktische informatie uw inzicht in kooktechnieken en -processen vergroot en dat de recepten aanzetten tot eigen creatieve gerechtjes.

De auteurs

DE GESCHIEDENIS VAN DE KOOKKUNST

De kookkunst gaat terug tot de oertijd. De ontdekking van het vuur heeft een grote invloed gehad op de voeding van de mens. Mensen verzamelden zich na de jacht rond de vuurhaard en deelden er vlees en wild. Het vlees werd geroosterd boven het open vuur. Later werden er ook nog andere voedingsmiddelen ontdekt, onder andere wortels, fruit, honing, melk en eieren. Over de kookkunst in de oertijd is er weinig bekend, meer is er geweten over de kookkunst van het oude Egypte. Egyptenaren stonden bekend om hun lekker brood en confituren. De Perzen waren befaamd om hun uitgebreide feesten. De Grieken leerden de kookkunst van de Perzen. Tot 500 jaar voor Christus was er in Griekenland een eenvoudige keuken die geen onderscheid maakte in maaltijden voor arm en rijk. Later brachten enkele meesterkoks hier verandering in en een eerste kookboek werd geschreven. Ook de Romeinen baseerden zich op de Griekse keuken. De Romeinen ontwikkelden al snel hun eigen keuken die fijner en uitgebreider was dan die van de Grieken. De val van het Romeinse Rijk bracht ook een val in de kookkunst teweeg. Alleen binnen de kloosters bleef de fijne kookkunst nog bestaan. Tot in het begin van de 16de eeuw was het koken in Frankrijk fantasieloos. Pas toen de Hertog van Orléans trouwde met Cathérine de Medici, dochter van een bekende familie in Firenze, kende de kookkunst in Frankrijk een groei. Cathérine had een groot aantal Italiaanse koks en banketbakkers meegebracht om de maaltijden aan het Hof te verzorgen. De Fransen leerden van de Italiaanse leermeesters en ontwikkelden al snel hun eigen culinaire leer. Vanaf de 17de eeuw was de Franse keuken over de hele wereld bekend als de 'klassieke keuken'. Nog tot op de dag van vandaag vinden we de culinaire tradities en termen van de Fransen terug in onze voeding.

VOEDING EN GEZONDHEID

Voeding en gezondheid hebben veel met elkaar te maken. Voeding is een primaire levensbehoefte, om te overleven moeten de mensen eten. Door voldoende en gevarieerd te eten kan men invloed uitoefenen op de gezondheid. Neemt men onvoldoende voeding tot zich, dan kunnen door tekorten aan energie en voedingsstoffen bepaalde biologische processen niet in het lichaam gebeuren en wordt de mens ziek. Ook een overdaad aan voedingsmiddelen of een eenzijdige voeding kunnen de mens ziek maken.

Functies van de voeding

Een van de meest primaire behoeften van de mens is zich voeden. Voedsel heeft naast overleving ook nog te maken met verschillende psychosociale functies in de samenleving.

a) genots- of gastronomische functie

De waarde die aan het voedsel gehecht wordt, is van cultuur tot cultuur verschillend. Wat gegeten wordt, de kwaliteit van de voeding, de bereidingswijze, de voedingsrituelen, de betekenis die aan voeding wordt gegeven... verschillen onder meer door klimatologische en agrarische omstandigheden, maar ook door totaal andere cultuurgebonden gebruiken.

Lévi-Strauss, een Frans antropoloog, geeft aan het koken dezelfde betekenis als aan het spreken van een taal: 'Koken is de taal, waarin een gemeenschap zich uitdrukt'.

b) voedsel als middel om de identiteit te benadrukken

Ieder individu heeft gewoontes tijdens het eten, bepaalde vooroordelen of afkeren in verband met voedsel. Emoties en gebeurtenissen, bijvoorbeeld een overlijden, stress, een onhoudbare werksfeer..., hebben invloed op het eetgedrag van personen. Sommigen compenseren deze problemen met overinname van voedsel, anderen zullen juist voedsel weigeren.

Voedingspatronen zoals vegetarisme, macrobiotiek dragen bij tot de identiteit van een bepaalde groep van de bevolking.

c) religieuze functie

Er zijn verschillende religieuze en magische symbolen rond het voedsel. Voor de christenen is wijn het symbool van het bloed van Christus en brood zijn lichaam. In de islam wordt eten beschouwd als een zaak om God te eren.

d) communicatiemiddel

In de geïndustrialiseerde wereld waar man en vrouw dagelijks buitenshuis werken en de kinderen naar school gaan, is het avondmaal de enige gelegenheid waar het gezin samen is.

Het restaurant, de cafetaria, de familietafel is de ideale plaats om mensen te ontmoeten.

e) middel om invloed en macht over anderen uit te oefenen

Voedsel is een heel oud drukmiddel in de politiek. Voedselhulp gebeurt niet alleen om humanitaire redenen, maar wordt ook gebruikt als middel om invloed over andere landen uit te oefenen.

f) middel om economische weelde en status uit te drukken**Functies van de voedingsstoffen**

Er wordt een onderscheid gemaakt in de volgende belangrijke voedingsstoffen:

- Macro-voedingsstoffen: eiwitten, vetten en koolhydraten, deze voedingsstoffen heeft een mens in grote hoeveelheden nodig.
- Micro-voedingsstoffen: vitamines en mineralen.
- Sporenelementen: dit zijn mineralen die men in zeer kleine hoeveelheden nodig heeft.
- Water
- Voedingsvezels

Deze voedingsstoffen hebben een welbepaalde rol in het lichaam:

- Opbouwen, herstellen en beschermen: eiwitten en mineralen spelen hierin een belangrijke rol.
- Energie leveren voor het lichaam: de energie wordt vooral gehaald uit de verbranding van vetten, koolhydraten en in mindere mate uit eiwitten.
- Regelen van processen in het lichaam, hierbij spelen de vitamines, mineralen en voedingsvezels een belangrijke rol.

De macro-voedingsstoffen leveren energie aan het lichaam

- 1 gram koolhydraten levert 4 kcal of 17 kJ
- 1 gram vet levert 9 kcal of 38 kJ
- 1 gram eiwit levert 4 kcal of 17 kJ
- Ook alcohol is een belangrijke energieleverancier: 1 gram alcohol levert 7 kcal of 29 kJ. Alcohol behoort echter niet tot de voedingsstoffen.

De energie wordt gebruikt:

- om arbeid te leveren (arbeid, sport, lichamelijke activiteiten...);
- om de lichaamstemperatuur op peil te houden;
- om nieuwe cellen op te bouwen;
- om een reserve in het lichaam aan te leggen;
- voor de groei.

De energiebehoefte is van mens tot mens verschillend en is onder meer afhankelijk van lichaamslengte, gewicht, leeftijd, geslacht en de geleverde arbeid. Ook fysiologische factoren zoals groei, herstel van ziekte... spelen een rol.

Voedingsstoffen**1. Eiwitten**

Eiwitten hebben een opbouwende en beschermende functie. Ze zijn niet alleen noodzakelijk voor het onderhoud, maar ook voor het herstel, de groei en de weerstand van het lichaam. Worden er meer eiwitten opgenomen dan noodzakelijk is, dan worden die gebruikt als brandstof of als energieleverancier.

Eiwitten zijn stikstofverbindingen die opgebouwd zijn uit twintig aminozuren. Het menselijk lichaam kan niet alle aminozuren die nodig zijn voor de eiwitopbouw zelf aanmaken. Een deel moet dus via het voedsel ingenomen worden. Deze worden de essentiële aminozuren genoemd. Er zijn 8 essentiële aminozuren voor volwassenen en 9 voor kinderen. Het organisme legt geen reserve aan eiwitten aan, daarom moeten de eiwitten regelmatig in de maaltijden voorkomen.

De 8 essentiële aminozuren zijn: valine (Val), leucine (Leu), isoleucine (Ile), threonine (Thr), methionine (Met), lysine (Lys), phenylalanine (Phe) en tryptofaan (Trp). Voor kleine kinderen is histidine het negende essentiële aminozuur.

Dierlijke eiwitten bevatten meer essentiële aminozuren en hebben daarom in het algemeen een hogere biologische waarde. Om in een vegetarische voeding vlees volwaardig te vervangen, is het nodig om verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren of ze samen met melkproducten of ei te gebruiken.

Goede eiwitcombinaties zijn: granen + peulvruchten, granen + zuivel, tarwe + ei, tarwe + kaas, maïs + zuivel, haver + noten, granen + groenten, peulvruchten + zaden + granen, peulvruchten + ei.

- **Volwaardige eiwitten:** deze bevatten alle essentiële aminozuren.

Eiwitten van *hoge biologische waarde*: deze eiwitten lijken het meest op de lichaamseiwitten. Voorbeelden zijn: eiwitten uit vlees, vis, eieren, melk- en melkproducten, aardappelen, rijst, groenten en sojabonen.

Eiwitten van *lage biologische waarde*: deze eiwitten bevatten alle essentiële aminozuren maar in een verhouding die sterk afwijkt van de lichaamseiwitten.

- **Onvolwaardige eiwitten:** hierin ontbreken één of meer essentiële aminozuren.

2. Vetten

Vetten zijn de grote energieleveranciers.

Vetten zijn nodig om:

- de lichaamstemperatuur te behouden;
- organen te beschermen;
- vetoplosbare vitaminen te leveren.

Vetten zijn opgebouwd uit verschillende vetzuren. Deze vetzuren kunnen als volgt ingedeeld worden:

- **Meervoudig onverzadigde vetzuren:** doen het cholesterolgehalte van het bloed dalen.
- **Enkelvoudig onverzadigde vetzuren:** hebben geen invloed op het cholesterolgehalte van het bloed (neutraal effect).
- **Verzadigde vetzuren:** doen het cholesterolgehalte in het bloed toenemen.

Voedingsmiddelen rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren:

- oliesoorten: maïs-, saffloer-, soja- en zonnebloemolie
- margarine voor bijzondere voeding.

Enkelvoudig onverzadigde vetzuren komen voor in arachide- en olijfolie.

Verzadigde vetzuren worden teruggevonden in:

- dierlijk vet, boter, reuzel, melkroom, kaas en vlees
- bepaalde soorten plantaardig vet, bijvoorbeeld kokosvet, palmolie, cacaoboter.

De voorkeur gaat uit naar voedingsmiddelen rijk aan onverzadigde vetzuren.

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die in het lichaam zelf, in de lever, wordt aangemaakt uit vetten, eiwitten en koolhydraten. Behalve de eigen aanmaak wordt er ook cholesterol uit de voeding opgenomen via dierlijke voedingsmiddelen.

Cholesterol is een onmisbare stof voor het lichaam. Cholesterol zorgt onder meer voor de vorming van rode bloedcellen en bepaalde hormonen. Een teveel aan cholesterol kan een rol spelen bij het ontstaan van hart- en vaatziekten.

De belangrijkste bronnen van cholesterol zijn:

- eierdooier
- vlees: orgaanvlees (lever, hersenen, nieren) en de meeste vleessoorten
- kaas
- boter
- room

3. Koolhydraten

Koolhydraten zijn belangrijke energieleveranciers voor het lichaam. Koolhydraten komen voor als:

- **Meervoudige suikers of polysachariden:** hiertoe behoren het zetmeel dat voorkomt in granen, zaden en knollen en de afgeleide producten, bijvoorbeeld brood, bloem, rijst, deegwaren, peulvruchten...
- **Tweevoudige suikers of disachariden:** hiertoe behoren de riet- en bietsuiker, de melksuiker en de moutsuiker.
- **Enkelvoudige suikers of monosachariden:** de enkelvoudige suikers (glucose en fructose) komen veel voor in fruit en afgeleide producten, bijvoorbeeld jam, honing, siroop...

In het lichaam worden de meervoudige en tweevoudige suikers omgezet in enkelvoudige suikers die door de darmwand in het bloed kunnen worden opgenomen. Via het bloed worden de enkelvoudige suikers

naar de lever vervoerd, waar ze worden omgezet in glucose. Glucose is de brandstof voor alle lichaamscellen.

Glycogeen

Is een energiereserve in ons lichaam. Deze energiereserve wordt opgeslagen in de lever en spieren en kan bij een energietekort onmiddellijk worden aangesproken.

Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn stoffen van plantaardige oorsprong die niet worden verteerd door de mens. Voedingsvezels oefenen een positieve invloed uit op de gezondheid door hun preventieve werking tegen welbepaalde welvaartsziekten zoals:

- constipatie: door een betere darmtransit wordt de kans op verstopping kleiner
- overgewicht: voedingsvezels vergroten het verzadigingsgevoel
- hart- en vaatziekten: voedingsvezels, vooral van fruit en groenten, hebben een gunstige invloed op het cholesterolgehalte
- bepaalde types kanker, bijvoorbeeld kanker van de dikke darm

Verder helpen voedingsvezels bij het goed functioneren van het maag-darmkanaal: ze hebben een gunstige invloed op de darmfunctie en de darmflora. Ze dragen ook bij tot een beter bloedsuikerevenwicht: ze vertragen de absorptie van glucose.

Afhankelijk van de soort vezelbron (aardappelen, volle graanproducten, groenten, fruit) zal de onderliggende samenstelling en de werking van de vezel verschillen. Dit is dan ook de reden waarom variatie in vezelrijke voedingsmiddelen zo belangrijk is. Voedingsvezel is een zeer belangrijke voedingsstof.

Voedingsvezels worden aangetroffen in volle graanproducten (bruine broodsoorten, bruine rijst, volkorendeegwaren...), peulvruchten, groenten, fruit, aardappelen en noten.

Er zijn veel verschillende soorten vezels, maar we kunnen ze in twee grote groepen indelen op basis van hun wateroplosbaarheid. Beide soorten voedingsvezels zijn belangrijk in een evenwichtige voeding. Enerzijds zijn er de **onoplosbare vezels**. Deze bestaan

voornamelijk uit cellulose, dat bijvoorbeeld in volle graanproducten terug te vinden is. Anderzijds zijn er de **oplosbare vezels**, zoals pectine, die vooral aanwezig zijn in groenten en fruit.

5. Water

Water levert geen energie. Toch is het een onmisbare voedingsstof. Zonder vast voedsel kan een mens lange tijd leven, zonder water slechts 2 tot 5 dagen.

Voldoende vocht opnemen is belangrijk voor de werking van de nieren. Voor een goede uitscheiding is voldoende vocht nodig. Veel drinken is dus de boodschap om te zorgen voor een lagere nierbelasting. Veel drinken verkleint ook het risico van uitdroging.

Water is erg belangrijk:

- om een min of meer constante lichaamstemperatuur te behouden;
- voor het transport van voedingsstoffen en afvalstoffen;
- voor de opbouw van ons lichaam: ons lichaam bestaat voor 60 % uit water.

In ons lichaam wordt er geen reserve aan water aangelegd. Vandaar dat het noodzakelijk is 1,5 tot 2 liter vocht (via dranken) per dag op te nemen. Verder wordt 600 tot 800 ml vocht aangebracht via vaste voeding, 400 ml metabolisch water, dit is water dat het lichaam vormt bij de verbranding van voedingsstoffen. Water wordt uitgescheiden als urine, zweet, stoelgang en via de ademhaling. Belangrijk is dat de vochtopname en het vochtverlies steeds in evenwicht zijn.

6. Mineralen

Mineralen zijn nodig als bouwstoffen voor een aantal lichaamswefsels en als regelende stoffen bij biologische processen in ons lichaam.

Er bestaat een groot aantal mineralen. De bekendste zijn:

- **Calcium (kalk):** calcium is een belangrijk bestanddeel van het beenderstelsel en de tanden. Calcium komt voornamelijk voor in melk en melkproducten.
- **IJzer:** ijzer dient vooral voor de bloedvorming. IJzer komt in alle groene groenten voor, vooral in spinazie, andijvie en peterselie; verder ook in vlees, lever en nieren, peulvruchten, bruin brood, noten.
- **Natrium (zout):** natrium speelt een grote rol in de werking van de cellen en het bloeden regelt de vocht-huishouding in ons lichaam. Natrium zit van na-

ture in bijna alle voedingsmiddelen. Vaak wordt het als smaakmaker gebruikt in de vorm van keukenzout. Overdreven zoutgebruik kan heel wat schadelijke gevolgen hebben, zoals hoge bloeddruk, nierziekten, hart- en vaatziekten.

- **Fluor:** fluor heeft een gunstige invloed op het beenstelsel en helpt tandbederf te voorkomen. Fluor komt zeer weinig voor in de voedingsmiddelen, wel bijvoorbeeld in vis en thee. Om tandbederf tegen te gaan wordt fluor toegevoegd aan tandpasta.
- **Jodium:** dit is een bestanddeel van het schildklierhormoon, dat invloed heeft op de snelheid van de stofwisseling. Omdat in streken die ver van de zee liggen soms een tekort aan jodium kan voorkomen, bestaat er een wet die verplicht jodium toe te voegen aan zout, brood en drinkwater. Andere belangrijke bronnen van jodium zijn vis, schaal- en schelpdieren, zeewieren en bepaalde plantaardige producten.

7. Vitaminen

Vitaminen zijn stoffen die de biologische processen in ons lichaam helpen regelen. Vitaminen zijn essentiële voedingsstoffen die niet zelf aangemaakt kunnen worden; ze moeten dus uit de voeding worden opgenomen. Ze zijn werkzaam in heel kleine hoeveelheden. Vitaminen worden ingedeeld in 2 groepen:

- vetoplosbare vitaminen: vitamine A, D, E, K
- wateroplosbare vitaminen: vitaminen van de B-groep en vitamine C

De bekendste vitaminen zijn:

- **Vitamine A:** vitamine A is nodig voor de vorming van slijmvliezen, huidcellen, oogbindvlies en bij de aanpassing van het oog bij het zien in het schemerdonker. Vitamine A komt veel voor in volle melk en volle melkproducten, vette vis, eierdooier, boter en margarine.
- **Vitaminen van de B-groep:** deze vitaminen zijn nodig voor een goed verloop van de stofwisseling. Bronnen van B-vitaminen zijn: volkoren graanproducten, aardappelen, peulvruchten, melk- en melkproducten, groenten en vlees.
Vitaminen van de B-groep zijn wateroplosbaar. Daarom is het belangrijk de groenten vlak voor de bereiding te wassen en niet te lang in het water te laten liggen. Kook de groenten in zo weinig mogelijk water.

- **Vitamine C:** vitamine C is een wateroplosbare vitamine. De voornaamste bronnen in onze voeding zijn: aardappelen, groenten en fruit.

Vitamine C is nodig voor:

- de vorming van been- en bindweefsel;
- de ijzerstofwisseling;
- de hormoonproductie;
- de afweer.

- **Vitamine D:** vitamine D helpt bij het vastleggen van kalk in het beenderweefsel. Vitamine D komt van nature voor in boter en vette vis. Aan margarine wordt kunstmatig vitamine D toegevoegd. Onder invloed van de zon is de mens zelf in staat vitamine D in de huid aan te maken.

De voedingsdriehoek

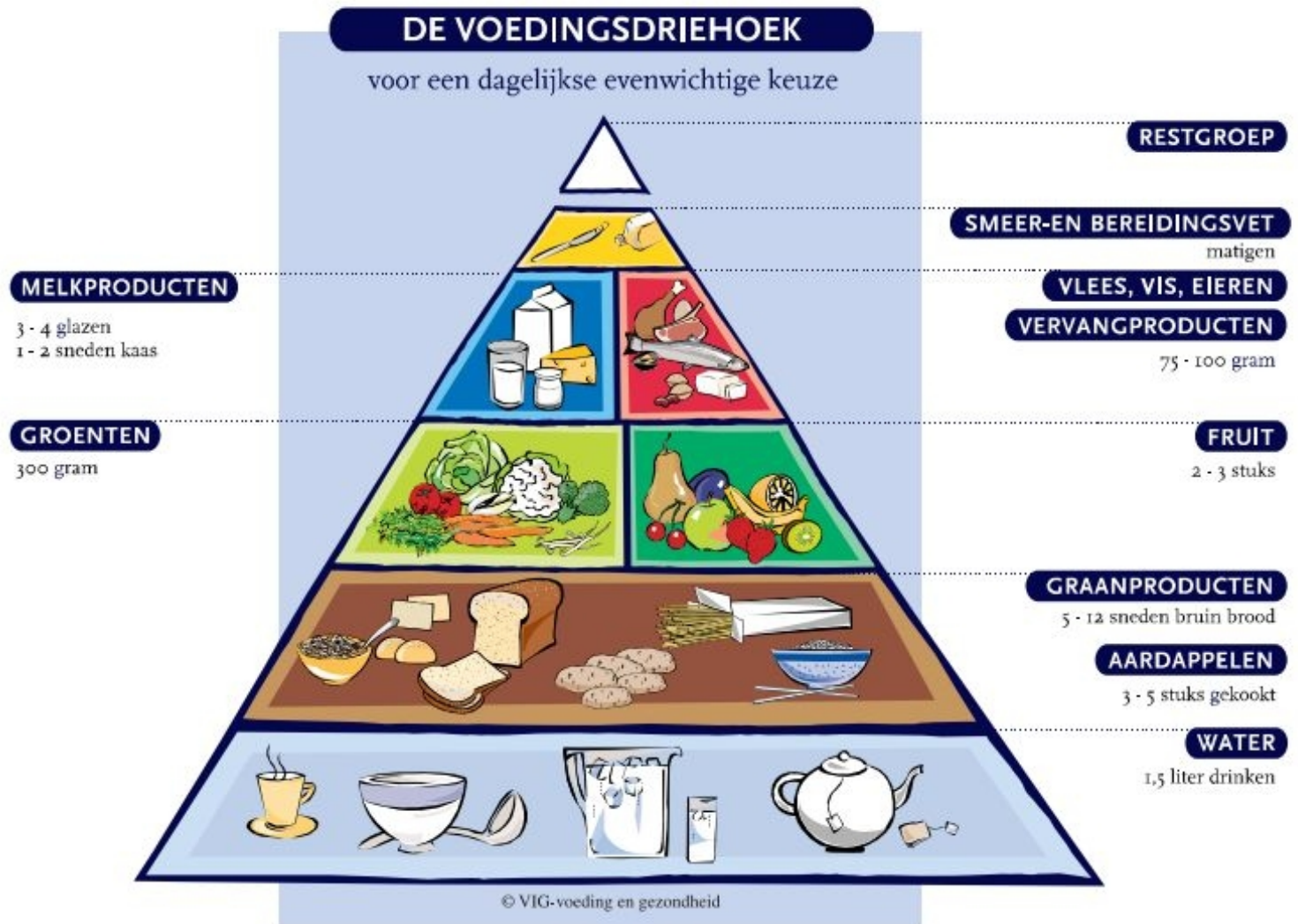
De voedingsdriehoek geeft een idee van wat dagelijks zou moeten worden gegeten om voldoende voedingsstoffen op te nemen. Elk voedingsmiddel levert een aantal voedingsstoffen, maar één voedingsmiddel levert nooit alle voedingsstoffen. Om alle noodzakelijke voedingsstoffen op te nemen is het dagelijks voedingsmiddelen te consumeren van een totaal verschillende oorsprong, die elk op zich bepaalde voedingsstoffen aanbrengen. Voedingsmiddelen kunnen volgens hun aanbreng van een bepaalde voedingsstof in verschillende groepen verdeeld worden. De voedingsdriehoek wordt ingedeeld in 7 essentiële groepen voedingsmiddelen die elk hun bijdrage leveren aan de samenstelling van een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding. Door elke maaltijd voedingsmiddelen in de juiste verhouding en uit verschillende soorten groepen te consumeren, wordt een volwaardige voeding verkregen. Enkel het topje van de driehoek (de restgroep), de extra's, is niet noodzakelijk om in een evenwichtige voeding te voorzien.

Water

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam en is bijgevolg een noodzakelijk bestanddeel van onze voeding. In normale omstandigheden moet er 1,5 liter water per dag gedronken worden. Vocht wordt grotendeels uit drank gehaald. Dranken die tot de vocht-aanbrengers behoren zijn water, koffie, thee en bouillon.

Graanproducten en aardappelen

Graanproducten en aardappelen zijn een belangrijke bron van meervoudige koolhydraten, voedingsvezels,



vitaminen en mineralen. Zij vormen ons basisvoedsel. Deze groep omvat alle soorten graanproducten zoals brood (tarwebrood, roggebrood...), beschuit, rijst, deegwaren, ontbijtgranen, aardappelen en aanverwante producten. Volkorenproducten krijgen de voorkeur. Zij bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan de geraffineerde witte soorten. Afhankelijk van de activiteit volstaan 5 tot 12 sneden bruin brood en 3 tot 5 aardappelen per dag.

Groenten

Groenten leveren meervoudige en enkelvoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Omdat niet alle groenten dezelfde vitaminen en mineralen bevatten, is afwisseling van zeer groot belang. Om in de behoefte te voorzien is het noodzakelijk dagelijks 300 g groenten te eten. Deze hoeveelheid kan bereikt worden door 200 g bereide groenten bij de warme maaltijd en 100 g rauwkost bij de broodmaaltijd of als tussendoortje te gebruiken.

Fruit

Fruit levert net zoals groenten meervoudige en enkelvoudige koolhydraten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Groenten en fruit bevatten verschillende vitaminen en mineralen en dit in sterk wisselende hoeveelheden. Daarom is het belangrijk dagelijks zowel groenten als fruit te eten. Fruit kan als tussendoortje, als broodbeleg of als dessert gegeten worden met een minimum van 2 stuks per dag.

Melkproducten

Melkproducten zijn een belangrijke bron van calcium, eiwitten en vitaminen van de B-groep. Onder melkproducten worden naast melk ook de afgeleide producten zoals yoghurt, alle kaassoorten (smeerkaas, plattekaas...) en karnemelk verstaan. De voorkeur gaat naar halvolle en magere producten. Eén tot twee sneden kaas en 3 tot 4 glazen melk of afgeleide producten per dag zijn een minimum om aan onze calciumbehoefte te voldoen.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Tot de groep van vlees, vis, eieren en vervangproducten behoren ook de sojaproducten, peulvruchten en noten als alternatieve vleesvervanger. Zij zijn een goede bron van eiwitten, vitaminen en mineralen. Toch dient opgemerkt te worden dat peulvruchten geen vitamine B12 aanbrengen en noten zeer energierijk zijn omwille van hun hoog vetgehalte. Per dag volstaat 100 g vlees of vleeswaren, vis of vervangproducten.

Smeer- en bereidingsvetten

Vetten leveren ons naast energie ook essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Onder smeer- en bereidingsvetten wordt verstaan: minarine, margarine, boter, halfvolle boter en olie. Olie, margarine en minarine krijgen de voorkeur. Een mespuntje smeer- of vet op de boterham en 1 afgestreken eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd zijn voldoende om in de dagelijkse vetbehoefte te voorzien.

Restgroep

Het topje van de voedingsdriehoek omvat de extra's, een afzonderlijk zwevend gedeelte waarin alle voedingsmiddelen geplaatst worden die niet voor een evenwichtige voeding nodig zijn. In de groep van de extra's hoort thuis: zoetigheden, snoep, alcoholische en suikerrijke dranken... Deze voedingsmiddelen mogen slechts met mate geconsumeerd worden. Zij leveren vaak alleen maar energie zonder andere voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen aan te brengen.

Richlijnen gezonde voeding

De voedingsmiddelen uit de voedingsdriehoek dragen samen bij tot een goede voeding. Omdat voeding en gezondheid alles met elkaar te maken hebben, zijn goede voedingsgewoonten van groot belang. Over het algemeen eten we te veel vet en suikers en te weinig voedingsvezels. Hierdoor kunnen allerlei welvaartsziekten zoals overgewicht, hart- en vaatziekten... ontstaan.

Voedingstips

- Eet gevarieerd.
- Eet veel groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten.
- Matig het gebruik van vet, suiker, vlees en zout.
- Drink veel water en melkproducten.
- Eet regelmatig en niet meer dan 5 x per dag.

Gezondheidstips

- Neem voldoende maal"tijd".
- Was steeds je handen voor je eet of je eten bereidt.
- Lees de verpakkingen.
- Hou je gewicht op het juiste peil.
- Neem regelmatig lichaamsbeweging.

De voedingswaarde

Tijdens de bereiding van voedingsmiddelen is er steeds enig verlies aan voedingswaarde, smaak en kleur. Deze verliezen kunnen echter beperkt worden door volgende raadgevingen in acht te nemen:

- Gebruik verse groenten en fruit zo vlug mogelijk na de aankoop.
- Bewaar zuivelproducten, groenten en fruit op een koele, droge en donkere plaats.
- Was groenten en fruit steeds in hun geheel.
- Laat groenten en fruit niet onnodig in het water liggen.
- Snijd groenten en fruit net voor de bereiding.
- Bewaar gesneden, gepureerde en uitgeperste gerechten alleen luchtdicht en afgedekt in de koelkast.
- Kook de groenten in een minimum hoeveelheid aan vocht en in een gesloten kookpot.
- Houd gerechten niet onnodig warm.

ETIKETTERING OP VOEDINGSMIDDELEN

Meer en meer voedingsmiddelen zijn voorverpakt als ze worden aangekocht. Op de verpakking en het etiket worden verschillende gegevens aangebracht. Naast promotionele aanduidingen die dienen om de verkoop te bevorderen, wordt op het etiket al dan niet verplichte informatie vermeld. Deze informatie moet de verbruiker zo nauwkeurig mogelijk inlichten over de voedingsmiddelen. De verbruiker heeft er alle belang bij om dit etiket te lezen. Het vertelt hem heel wat over het product en laat hem beter toe een verantwoorde keuze te maken. Bovendien zijn verschillende van deze gegevens belangrijk om problemen te voorkomen. Zowel de verbruiker als de betrokkenen van de voedselketen moeten de vermeldingen dan ook opvolgen. Belangrijk om te weten is dat de Europese wetgever ons recht op informatie over voorverpakte levensmiddelen in een richtlijn goot die in België in de jaren '80 omgezet werd in een wet. Sindsdien werd de wet meermaals aangevuld.

Wat vermeldt het etiket?

Op een etiket moeten verschillende gegevens verplicht vermeld worden.

1. De **verkoopbenaming**: om welk product het gaat.
2. De lijst van **ingrediënten** in dalende volgorde van gewicht, en met hun hoeveelheid. Bijvoorbeeld 'koekjes met eieren': ingrediënten: tarwebloem, eieren, suiker, natuurlijk aroma. Ook de toevoegsels of additieven behoren hiertoe (zie verder).
3. De **datum van minimale houdbaarheid** of de uiterste consumptiedatum.
4. Eventueel **bijzondere bewaarvoorschriften en gebruiksvoorwaarden**.
5. De naam en adres van de **fabrikant, verpakker of verkoper**.
6. Een **gebruiksaanwijzing** indien het voedingsmiddel zonder gebruiksaanwijzing niet behoorlijk kan worden gebruikt.
7. De **plaats van oorsprong** of herkomst indien het weglaten ervan de verbruiker hieromtrent zou kunnen misleiden.
8. De **netto-inhoud**: de hoeveelheid zonder verpakking.
9. Het **alcoholvolumegehalte** voor dranken met een alcoholgehalte hoger dan 1,2 volumeprocent.

10. Het **lotnummer**: de vermelding van de partij waar toe een voedingsmiddel behoort, tenzij in de aanduiding van de houdbaarheidsdatum ten minste de dag en de maand voorkomt.

De etikettering moet bovendien gebeuren volgens welomschreven regels.

Alle gegevens moeten op een zichtbare, goed leesbare en onuitwisbare wijze zijn aangebracht op de voorverpakking. In België stelt de wet op de handelspraktijken dat alle verplichte gegevens minstens in de taal moeten staan van de streek waar het product wordt verkocht.

Daarnaast werden regels vastgelegd over wat mag en niet mag in de **reclame voor voedingsmiddelen**.

De **prijs** moet niet op het product zelf worden vermeld. Er bestaat dan ook een uitgebreide reglementering hoe prijzen moeten worden aangeduid. Voor sommige producten moet de prijs per verkoopseenheid (gewicht) worden weergegeven.

Naast de verplichte etikettering zijn er ook andere gegevens te vinden op een product. Sommige, zoals de voedingswaarde, zijn niet verplicht. Wordt de voedingswaarde op het etiket vermeld, dan moet dit gebeuren volgens bepaalde regels die duidelijk in de Europese wetgeving omschreven zijn.

De gegevens die op een voedingswaarde-etiket kunnen staan, zijn uitgedrukt in verschillende maateenheden.

energie	in kcal (kilocalorieën) of in kJ (kilojoules)
eiwitten	in g (gram)
koolhydraten	in g (gram)
vetten	in g (gram)
voedingsvezels	in g (gram)
natrium	in g (gram)
cholesterol	in mg (milligram)
vitamines	in mg (milligram) of in µg (microgram)
mineralen	in mg (milligram) of in µg (microgram)

De energie die bepaalde nutriënten – de koolhydraten, vetten en de eiwitten – aan het organisme leveren, kan worden uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) en of kilojoules (kJ). 1 kcal = 4,18 kJ. Beide grootheden kunnen op het etiket worden vermeld. Het gehalte aan vitaminen en mineralen moet, als het wordt ver-

meld, niet enkel in gewicht worden aangeduid, maar ook in percentages (%) van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH).

Opgelet: als men de hoeveelheid Na (natrium) in g uitdrukt, kent men nog niet de hoeveelheid zout in het voedingsmiddel. De hoeveelheid natrium moet vermenigvuldigd worden met 2,5 om de hoeveelheid zout per 100 g te kennen.

In elke versie, kort of lang, moeten alle gegevens op één plaats vermeld worden in tabelvorm, met de cijfers onder elkaar als daarvoor voldoende ruimte is. In de praktijk vinden we deze tabellen onder de verwijzingen 'gemiddelde voedingswaarden', 'voedingswaarde-aanduiding', 'voedingswaarde-informatie'... In de eerste, minimale versie is er enkel sprake van de energetische waarde en van het gehalte aan eiwitten, koolhydraten en vetten.

De minimale versie

energie
eiwitten
koolhydraten
vetten

In de tweede versie wordt er ook melding gemaakt van het gehalte aan suikers, verzadigde vetzuren, voedingsvezels en natrium.

De tweede versie

energie
eiwitten
koolhydraten
suikers
vetten
verzadigde vetzuren
voedingsvezels
natrium

Wanneer er ergens op het etiket iets over één van de betreffende voedingsstoffen wordt beweerd, is de fabrikant verplicht deze tweede versie af te drukken. Stel dat bijvoorbeeld op het etiket gezegd wordt 'bevat veel voedingsvezels', dan moet in de voedingswaardevermelding de tweede versie opgegeven worden.

Er mag bovendien ook gesproken worden van zetmeel, polyolen, enkelvoudige onverzadigde vetzuren, meer-

voudig onverzadigde vetzuren, cholesterol, vitaminen en mineralen. Deze vermelding is verplicht wanneer er ergens op het etiket naar de voedingsstof in kwestie verwezen wordt. Als er bijvoorbeeld gezegd wordt 'rijk aan vitamine C', dan moet het vitamine C-gehalte ook kwantitatief van het voedingswaarde-etiket af te lezen zijn.

Voedingsmiddelen worden verkocht in verschillende hoeveelheden. Zo wordt yoghurt verpakt in potjes van 125 g, 150 g, 500 g, 1 liter..., afhankelijk van de functie van het product of de verpakkingswijze. De voedingswaarde op het etiket wordt opgegeven per 100 g, per 100 ml (0,1 l) en/of per standaardportie (waarbij het gewicht van de portie moet aangeduid worden). Er moet dus gerekend worden om de voedingswaarde van de effectief geconsumeerde portie te kennen. Maar dankzij de aanduiding van de voedingswaarde per 100 g wordt de vergelijking van voedingsmiddelen onderling mogelijk.

De informatie over de voedingswaarde op het etiket is voor elke verbruiker belangrijk. Ze biedt zowel nuttige informatie voor gezonde mensen als informatie voor degenen die een welbepaald dieet (zoutarm, vetarm, vezelrijk...) moeten volgen. Ook zij die hun voedingskeuze baseren op een welbepaalde filosofie, zoals vegetarisme, kunnen hun voedingskennis aan de hand van die aanduidingen uitbreiden en hun voeding beter uitbalanceren.

Wat zijn additieven?

Toevoegsels of additieven zijn stoffen die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd om bepaalde eigenschappen van het product te beïnvloeden. Zo geeft een conserveermiddel een langere houdbaarheid, terwijl een kleurstof de bedoeling heeft om het uiterlijk te verfijnen.

De toevoegsels worden voornamelijk bij de industriële fabricage van voedingsmiddelen gebruikt om bepaalde voedingskenmerken te wijzigen of te verbeteren.

- Voor de verlenging van hun houdbaarheid: conserveermiddelen en antioxidanten.
- Voor de wijziging van de textuur (de structuur en het bindvermogen) en voor de stabiliteit: emulgatoren, stabilisatoren, geleermiddelen en verdikkingsmiddelen.
- Voor de wijziging van de kleur en de smaak: kleurstoffen, smaakversterkers.

Normaal worden additieven niet als voedingsmiddelen gebruikt. Ze zijn er geen kenmerkende bestanddelen van, maar ze kunnen wel een voedingswaarde hebben (bijvoorbeeld ascorbinezuur, fosfaten, plantaardige gommen).

Overigens zijn additieven niet noodzakelijk stoffen die door de chemische industrie worden gesynthetiseerd. In sommige gevallen gaat het om uit natuurlijke grondstoffen geïsoleerde producten, bijvoorbeeld pectines, lecithines. De additieven dragen een nummer dat door de EU is toegekend, meestal voorafgegaan door de letter E. Sommige dragen voorlopig nog een nummer dat niet door de letter E is voorafgegaan. De vermelding van de additieven met hun benaming of EU-nummer is vooral nuttig voor personen die allergisch zijn voor sommige stoffen. Ze kunnen zo een betere keuze maken en die stoffen vermijden. Ze hebben er ook alle voordeel bij het codenummer van het toevoegsel te kennen (bijvoorbeeld E102 = tartrazine, E210 = benzoëzuur...).

Wie beslist over de aard en de hoeveelheid additieven in voedingsmiddelen?

Het gebruik van toevoegsels steunt op het beginsel van de gesloten positieve lijst. Dit komt erop neer dat in een bepaald voedingsmiddel alleen de in die lijst aangegeven additieven in de vastgestelde voorwaarden en hoeveelheden zijn toegestaan. Additieven die voor een bepaald voedingsmiddel niet zijn vermeld, zijn dus niet toegestaan.

Het gemengd comité van deskundigen over additieven in levensmiddelen van de FAO (Wereldvoedsel- en landbouworganisatie) en van de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) alsook van het Wetenschappelijk Comité inzake levensmiddelen van de EU beoordelen voor elk toevoegsel de toxiciteit. De toxicologische toestand wordt weergegeven door de Aanvaardbare Dagelijkse Inname (in het Engels 'ADI': Acceptable Daily Intake). De ADI is de hoeveelheid die een normaal individu gedurende zijn hele leven dagelijks kan innemen zonder een voor de gezondheid merkbaar risico te lopen. Die hoeveelheid wordt uitgedrukt in mg toevoegsel per kilogram lichaamsgewicht per dag.

De maximale toegestane dosis in het voedingsmiddel wordt vastgesteld op grond van de ADI, de technologische behoeften en rekening houdend met het nut voor de gebruiker.

Codenummers:

E100: kleurstoffen.

E200: conserveermiddelen.

E300: antioxidantia.

E400: emulgeermiddelen, stabiliseermiddelen, verdikkingsmiddelen, geleermiddelen.

Verder zijn er nog smaakstoffen, antiagglomeraatstoffen, zuren, basen en zouten, omhullings- en bestrijkingsmiddelen.

VOEDING EN HYGIËNE

Voedselvergiftiging wordt veroorzaakt door het eten van voedingsmiddelen die besmet zijn door schadelijke micro-organismen of giftige stoffen. De typische ziekteverschijnselen van een voedselvergiftiging zijn braken, koorts, diarree, hoofdpijn en buikpijn.

Aangezien het voedsel en de warme keuken een goed milieu zijn om de micro-organismen tot ontwikkeling te laten komen, is het van groot belang zo hygiënisch mogelijk om te springen met de bereidingen en het bewaren van voedsel.

Enkele tips

- Bedek wonden met een aangepast verband.
- Was de handen steeds vóór het bereiden van voedsel en na contact met afval, rauwe voedingsmiddelen, bezoek aan het toilet, handdruk, pauzes, roken... Reinig ook de nagels.
- Draag geen sieraden of horloge bij het bereiden van voedsel.
- Vermijd huisdieren in de keuken.
- Draag steeds zuivere en aangepaste kledij in de keuken.
- Bewaar vlees, vis, bereide gerechten, salades, nagerechten met of zonder room, verse kaas... in de koudste zones van de koelkast, d.i. bovenaan.
- Bewaar melk, yoghurt, fruitsap, kaas, geopende potjes confituur of mayonaise, boter, margarine, eieren... in de andere zones, d.i. in het midden van de koelkast.
- Bewaar groenten in de groentela en fruit in de fruitbakjes, d.i. onderaan in de koelkast.
- Wees voorzichtig met lichtgebakken vlees.
- Warm restjes gebakken of gebraden vlees minstens 5 minuten op 70 °C op om eventuele aanwezige kiemen te vernietigen.
- Houd het keukensmateriaal voor koude en warme bereidingen apart.
- Gebruik verschillende snijplanken voor rauwe groenten, rauw vlees en bereide voedingsmiddelen.
- Reinig het keukensmateriaal (messen, blikopener...) met een goed reinigings- en ontsmettingsproduct.
- Vermijd de temperatuurzone van 27 tot 65 °C zoveel mogelijk, dit is namelijk de ideale temperatuur waarop de micro-organismen zich kunnen ontwikkelen.
- Afval en gereinigde, bereide en verse voedingsmiddelen mogen niet met elkaar in contact komen of in

dezelfde ruimte worden bewaard.

- Laat diepvriesproducten ontdooien in de koelkast.
- Plaats verse voedingsmiddelen altijd onmiddellijk na de aankoop in de koelkast.
- Bewaar voedselresten koel en niet langer dan 1 tot 2 dagen. Gebraden vlees dat koud wordt gegeten, dient zo snel mogelijk te worden afgekoeld en koel bewaard tot het ogenblik van consumptie (binnen 48 uur).
- Reinig regelmatig de koelkast, dampkap en gootsteen.
- Controleer regelmatig de koelkasttemperatuur (2 tot 4 °C).
- Breng bij het zelf invriezen van voedingsmiddelen steeds een datum op de verpakking aan. Zo kan de bewaartijd beter gecontroleerd worden.
- Open nooit bolstaande blikken. Wees voorzichtig met het gebruik van beschadigde blikken. Voedsel uit opengemaakte blikken mag niet in het blik bewaard worden.
- Gebruik bij voorkeur houten snijplanken of werkvlakken om voedingsmiddelen op te snijden of te bereiden. De poreusheid van hout, die vaak wordt beschouwd als een negatieve factor voor de hygiëne, is in tegendeel juist een troef, op voorwaarde dat afgewassen planken goed drogen. Bij het drogen gaan de houtporiën opnieuw open zodat de bacteriën weg kunnen.
- Gebruik regelmatig een zuivere handdoek en vaatdoek. Was de gebruikte hand- en vaatdoeken op 90 °C.
- Droog de handen nooit af aan de keukenhanddoek maar gebruik papier of een handdoek die alleen bestemd is om de handen ermee af te drogen.
- Proef voedsel nooit met de vingers, maar met een propere lepel.
- Dek vuilbakken goed af.

Belangrijke herkenbare tekenen van bederf:

- vorming van een vettig laagje
- vieze geur
- kleverigheid
- kleurverandering en schimmels

Bij de geringste twijfel over de versheid en veiligheid van het product, moet het voedingsmiddel worden weggegooid.

MENULEER

De richtlijnen voor een gezonde voeding kunnen gehanteerd worden bij de menuplanning en bij de bereiding van de maaltijden. Bij de samenstelling van een menu is het belangrijk op volgende punten te letten.

- Volgorde van de maaltijden: licht gerecht – zwaar gerecht – licht gerecht, of koud gerecht – warm gerecht – koud gerecht.
- Het evenwicht tussen de verschillende onderdelen van het menu.
- Zorg voor afwisseling in de bereidingswijze, bijvoorbeeld niet eerst gekookte kip en in de volgende bereiding gekookte vis.
- Breng voldoende variatie in het menu, bijvoorbeeld niet een vismousse als voorgerecht, een vissoep en gestoomde vis als hoofdgerecht in één menu.
- Breng afwisseling in kleur en smaak.
- Houd rekening met de seizoenen.
- Geef de voorkeur aan verse producten.
- Stem het menu af op de gelegenheid, bijvoorbeeld verjaardag, kinderfeest, familiefeest...
- Stem het menu af op de gasten.

Een feestmaaltijd is tegenwoordig minder uitgebreid dan vroeger, vooral wanneer het gaat om een huiselijk feestje. Het feestmenu bestaat meestal uit één tot vier gangen:

- koud voorgerecht
- soep en/of warm tussengerecht
- hoofdschotel
- nagerecht

Serveren

Bepaalde regels voor het serveren zijn van toepassing voor alle serveermethoden.

Deze regels zijn.

- De bediening vanaf schotels, gebeurt links. Vraag altijd aan de gast hoeveel en wat hij/zij wil hebben voordat het gerecht op het bord van de gast wordt gelegd.
- Het neerzetten van glazen, lege borden, een gevuld bord, inschenken van drank gebeurt aan de rechterzijde van de gast.
- Het afruimen van het gebruikte gebeurt rechts.

Dekken van de tafel

Een mooi gedekte tafel is de eerste blikvanger. Het schept onmiddellijk sfeer en wakkert de eetlust aan.

- Dek de tafel voor de gasten er zijn.
- Bescherm de tafel met een moltonkleed tegen warme schotels en vocht.
- Pas de kleur van het tafelkleed steeds aan het servies aan.
- Het tafelkleed moet aan alle kanten van de tafel zo'n 20 cm overhangen.
- Voor de servetten kan er gekozen worden uit stof of papier al dan niet gekleurd of bedrukt. Pas de kleur van de servetten aan het tafelkleed en het servies aan. Speciaal gevouwde servetten geven je feesttafel een bijzonder accent. Servetten kunnen op verschillende manieren gevouwen worden.
- Plaats de servetten op het bord, links van het bord of in een wijnglas.
- Let er ook op dat alles wat op tafel komt aan linnen-goed, servies... onberispelijk schoon is.

Borden:

- Plaats de borden op een gelijke afstand van de tafelrand, namelijk 1 cm.
- Plaats de borden meteen dessin allemaal in dezelfde richting.

Bestek:

- Leg het bestek in die volgorde, zodat het bestek dat aan de buitenkant ligt eerst gebruikt wordt.
- Leg het mes met het snijvlak naar het bord toe rechts van het bord en neem het ook in de rechterhand vast. De vork komt met de holle kant naar boven links van het bord. Een vork wordt steeds in de linkerhand genomen. Wanneer er twee of meer vorken naast elkaar liggen, leg ze dan zo dat er één vork iets hoger ligt. De soeplepel ligt met de holle kant naar boven rechts van het bord naast het mes. Het bestek voor het dessert wordt boven het bord gelegd ofwel pas later gedekt. Wordt het bestek boven het bord gelegd, leg de lepel dan met de steel naar rechts. Wordt er een lepel en een vork gegeven, dan worden beide stelen naar rechts gelegd ofwel worden de stelen in tegengestelde richting gelegd.
- Zet de glazen rechts boven het bord, plaats de glazen op een rijtje van rechts onder naar linksboven. Het glas dat het eerst wordt gebruikt staat rechts onderaan. De glazen kunnen ook in een groepje bij elkaar geplaatst worden.
- Na het nuttigen van een gerecht worden het bestek en servies afgeruimd. Voor het dessert op tafel komt, moet de tafel helemaal leeg zijn, met uitzondering van het dessertlepel en/of -vorkje.

MATERIALENLEER

Fornuizen

Volgens persoonlijke voorkeur wordt er gekozen voor koken op gas of elektriciteit.

Een **gasfornuis** bestaat uit verscheidene gaspitten. De vlam komt hier rechtstreeks in contact met de kookpot wat een belangrijk voordeel wat betreft temperatuurregeling biedt. De temperatuurregeling heeft onmiddellijke gevolgen voor het te bereiden gerecht.

In de **elektrische fornuizen** is er een grotere verscheidenheid terug te vinden. Ofwel is het een fornuis met *kookplaten* ofwel een vlakke plaat voorzien van *kookzones*. De kookzones kunnen onderverdeeld worden in *gewone kookzones*, *halogeenzones* of *inductiekookzones*. De kookplaten en gewone kookzones, met uitzondering van de inductiekookplaat, hebben als nadeel dat het opwarmen en afkoelen lang duurt. Halogeen heeft hetzelfde voordeel als koken op gas. Inductiekoken biedt het voordeel dat de vitrokeramische plaat niet warm wordt, maar de ingrediënten in de receptiënt. Hiermee wordt elk risico op verbrandingen door de kookplaat uitgesloten. Vermits de kookplaat niet verhit, is ze uitermate makkelijk te onderhouden. Het hoge rendement (85 tot 90 %) en het feit dat het energieverbruik evenredig is met de afmetingen van de receptiënt zorgen voor een energiebesparing van 20 tot 50 % vergeleken met een klassiek gasfornuis of een elektrisch fornuis.

Ovens

Ovens zijn in verschillende uitvoeringen verkrijgbaar: gasoven, heteluchtoven, conventionele oven, combinatieoven.

Gasoven: biedt het voordeel dat hij snel is voorverwarmd. Het nadeel is echter dat een gasoven minder nauwkeurig een temperatuur kan aangeven en een vrij hoge minimumtemperatuur heeft en dus niet geschikt is om gerechten in op te warmen.

Conventionele oven: is zeer eenvoudig in gebruik maar moet zeer lang voorverwarmen.

Heteluchtoven of convectieoven: in een heteluchtoven wordt de hete lucht voortdurend rondgeblazen. Deze luchtstroom wordt in beweging gehouden door een ventilator. Hierdoor ontstaat in de oven op alle plaatsen een gelijkmatige temperatuur.

Andere voordelen van de heteluchtoven:

- Aanzienlijke inkorting van de bereidingstijd.
- Betere benutting van de ruimte.

- Gelijkmatiger resultaat.

Nadelen van de heteluchtoven:

- Uitdroging van het voedsel.

Voor gerechten die een lange bereidingstijd vragen, bijvoorbeeld brood, vlees is het noodzakelijk een kommetje met water in de oven te zetten of het vlees regelmatig te bedruipen om uitdrogen te voorkomen.

Combinatieoven: dit kan een conventionele of heteluchtoven zijn uitgerust met een grill of draaispit en microgolven.

Microgolfoven

Een microgolfoven kan gebruikt worden om te ontdooien, om gerechten te bereiden of te verwarmen. In een microgolfoven worden elektromagnetische golven opgewekt. Deze golven hebben het vermogen warmte op te wekken. De grootste pluspunten van een microgolfoven zijn tijdsbesparing, behoud van voedingswaarde en natuurlijke smaak. Het vermogen van een microgolfoven wordt uitgedrukt in Watt. De wattage is van groot belang voor de bereidingstijd. Hoe hoger het Watt-gehalte hoe korter de bereidingstijd. In de meeste kookboeken worden de recepten uitgewerkt voor een microgolfoven van 700 Watt. Als uw microgolfoven een andere wattage heeft, kan door een eenvoudige formule de bereidingstijd worden aangepast. Zet de aangegeven bereidingstijd om in seconden, vermenigvuldig deze met de wattage aangegeven in het recept en deel door de wattage van uw microgolfoven.

Bijvoorbeeld

Uw microgolfoven heeft een wattage van 600 W, de bereidingstijd is 1 minuut op 700 Watt.

Berekening van de bereidingstijd in uw microgolfoven: $60 \text{ [seconden]} \times 700 \text{ (Watt)} / 600 \text{ (Watt)} = 70 \text{ sec}$ of 1 minuut en 10 seconden bereidingstijd in uw microgolfoven.

Kookmateriaal voor de microgolfoven

Het meest geschikte materiaal om te koken in de microgolfoven is *glas, porselein of geglazuurd aardewerk*. Ook sommige soorten *kunststof* (bestand tegen hogere temperaturen), *papier en karton* komen in aanmerking. Metalen bakjes en aluminiumbakjes weerkaatsen de microgolven waardoor de magnetron beschadigd wordt. Vandaar dat metaal en aluminium niet in de microgolfoven gebruikt mogen worden. Hetzelfde geldt voor een servies met een zilveren of gouden

biesje. Ook de vorm van het kookgerei speelt een rol bij het koken in de microgolfoven. De warmtegeleiding gebeurt het best in ronde niet al te hoge glazen schalen voorzien van een deksel.

Aanpassen van recepten

De in dit boek aangegeven bereidingstijd geldt voor conventionele apparatuur. Maar de meeste gerechten kunnen ook in de microgolfoven worden klaargemaakt. Goed om te weten is dat:

- de kooktijd met 1/4 tot 1/3 vermindert ten opzichte van de oorspronkelijk aangeduide tijd;
- er minder vetstof en vloeistof moet worden toegevoegd;
- het kruiden met zout best achteraf of helemaal niet gebeurt. Zout onttrekt veel vocht aan het voedsel waardoor het gerecht anders te droog wordt.

Vacuümgaan

Vacuümgaan is een techniek waarbij de voedingsmiddelen na de voorbereiding onder vacuüm verpakt en op lage temperatuur gegaard worden. Een vloeistof kookt sneller naarmate de druk verminderd wordt, vacuümverpakte voedingsmiddelen kunnen dus bij een lagere temperatuur gegaard worden. Deze lagetemperatuurbehandeling vermijdt kook- of bakschade en vochtverlies bij vlees, zodat het mooier en sappiger is. Het aanwezige vocht wordt ook gelijk verdeeld over het hele product. De hermetisch gesloten verpakking perst de weefsels samen zodat de warmte-overdracht directer is en alle smaken en geuren geconcentreerd worden. Vacuümgaan vereist specifieke apparatuur.

Keukenmateriaal

Kookpannen

Voor het bereiden van een complete maaltijd is het noodzakelijk een minimumuitrusting te voorzien.

Voor een gezin van 4 personen is minimum nodig:

- 3 kookpannen met een verschillende diameter aangepast aan het fornuis
- een soepketel
- een steelpan
- een braadpan
- een koekenpan

Het formaat van de pannen wordt het best zoveel mogelijk afgestemd met de te bereiden porties.

Kookpannen bestaan uit verschillende materialen met elk hun voor- en nadelen. Bij de aanschaf ervan is het belangrijk erop te letten dat ze handig zijn in gebruik en makkelijk in onderhoud.

De materiaalsoorten

Voor de vervaardiging van keukengerei worden verschillende soorten materiaal gebruikt.

Koper

Koper is een zeer goede warmtegeleider. Koperen pannen moeten vertind of bedekt zijn met een laagje roestvrij staal. Dit om een chemische reactie van het voedsel met het koper te voorkomen. Tegenwoordig worden er steeds minder koperen pannen gebruikt vanwege de hoge aanschafkosten, het gewicht en het onderhoud.

Aluminium

Aluminium is een zeer licht metaal. Het is een goede warmtegeleider, goedkoop in de aanschaf en makkelijk te onderhouden. Voedingsstoffen met een hoog zuurgehalte tasten het aluminium aan waardoor het gerecht een metaalachtig smaakje krijgt. Soms is het aluminium voorzien van een anti-aanbaklaag. Hierdoor is het aluminium wel zuurbestendig. Deze kookpannen hebben wel het nadeel dat de anti-aanbaklaag snel wegslijt. Het aluminium oppervlak kan ook behandeld worden om verkleuring onder invloed van zuren tegen te gaan. Er wordt dan gesproken van geanodiseerd aluminium.

Gietijzer

Gietijzer is een zeer kwetsbaar en zwaar metaal. Het is een goede warmtegeleider en ovenbestendig. Onbekleed gietijzer heeft het nadeel snel te roesten en is niet zuurbestendig. Geëmailleerd gietijzer is zuurbestendig maar heeft het nadeel snel roestplekjes te vertonen op de plaatsen waar de emailaag gebarsen is.

Staal

Onbekleed staal is een goede geleider, licht in gewicht en vrij goedkoop in de aanschaf. Het is niet zuurbestendig en vertoont snel roestplekjes. Geëmailleerd staal daarentegen is wel zuurbestendig.

Roestvrij staal

Voor kookpannen wordt dit materiaal het meest gebruikt. Het is zeer duurzaam en makkelijk te onderhouden. Om roestvrij staal te vervaardigen wordt een legering gebruikt van staal, chroom en nikkel. Over het algemeen zijn de kookpannen voorzien van een dikke bodem. De bodem bestaat uit twee roestvrij-stalen platen met een koperen of aluminium plaat ertussen. Hierdoor ontstaat een goede verdeling van de warmte. Bij inductiekoken moet de bodem van de kookpot magnetisch zijn, dit betekent dat het onmogelijk is om glas, aluminium of koper te gebruiken, evenmin bepaalde types van roestvrij staal. Kookpotten voor inductiekoken zijn gemaakt van een bepaald type magnetisch roestvrij staal. Om de warmtegeleiding te optimaliseren worden ze vaak meerlagig samengesteld, vaak met verschillende lagen aluminium en aluminiumlegering. De binnenkant van de kookpot wordt dan afgewerkt met roestvrij staal en de buitenkant met magnetisch roestvrij staal. Ofwel wordt er ook hier een koperen plaat in verwerkt.

Vuurvast glas

Vuurvast glas is ovenbestendig, bestand tegen zuren, goedkoop en makkelijk te onderhouden. Er bestaan ook vlamvaste versies van glas geschikt voor een gas- of elektrisch fornuis. Glas heeft het nadeel zeer breekbaar en een slechte warmtegeleider te zijn.

Speciale kookpannen

Snelkookpan of autoclaaf

De snelkookpan is een pan met een hermetisch sluitend deksel, waardoor de damp in de pan gevangen blijft en de druk in de pan hoog oploopt. De snelkookpan is handig bij de bereiding van gerechten met een lange kook- of stooftijd: de voedingswaarde en smaak blijven beter behouden en de bereidingstijd kan aanzienlijk verkort worden. De kooktijd in een snelkookpan bedraagt 2/3 tot 1/3 van de normale kooktijd.

Stoompan of couscouspan

In de stoompan wordt een vloeistof verhit. Hierop worden één of meer pannen met geperforeerde bodem geplaatst. De opstijgende waterdamp stoomt de voedingsmiddelen gaar. Worden er voedingsmiddelen met een verschillende kooktijd boven elkaar gestapeld, dan geldt de langste kooktijd. Hoewel een speciale stoompan erg handig is, kan er ook gestoomd

worden in een bamboestoommandje dat op een pan met een kokende vloeistof wordt gezet.

Stoombloem

De stoombloem is een goedkoop alternatief voor de stoompan. Door de verstelbare blaadjes waaruit de stoombloem bestaat, past de stoombloem in elke kookpan. De stoombloem is voorzien van pootjes en het is de bedoeling om de kookpan met water te vullen tot tegen de bodem van de stoombloem. De voedingsmiddelen worden in de stoombloem gelegd en gaar gestoomd.

Wokpan

Een wokpan is een braadpan met handvat en bolvormige bodem. Ze wordt vooral gebruikt in de Chinese keuken. De wok is nauw verwant aan de wadjan, de Indonesische braadpan zonder handvat maar met oren. De gerechten worden er al roerend zeer snel beetgaar in gebakken.

Melkkoker

Een melkkoker is een pan met een schenkuit en een brede en hoge rand, om te vermijden dat melk zou overlopen.

Pastakoker

Een pastakoker is een kookpan waarin een geperforeerde pan hangt. De gare pasta kan in de geperforeerde pan, die uit het water wordt getild, uitlekken.

Aspergekoker

Een aspergekoker is een kleine, hoogwandige kookpot waarin een mandje hangt. De asperges worden recht op met de kopjes naar boven in het mandje geplaatst en worden zo in water gaar gekookt.

Klein keukenuitrustingsmateriaal

Bij de basisuitrusting van de keuken hoort ook het volgende kleine keukenuitrustingsmateriaal:

- demi-chef of koksmes
ook handig zijn:
 - uitbeenmes of fileermes
 - trancheermes
 - wiegmес
 - aanzetstaal
 - hakmes
- broodmes

- dunschiller
- aardappelmes
- kaasmes
- spatel
- schuimspaan
- pollepel
- vleesvork
- schaar
- gevogelteschaar
- vergiet
- zeef
- roerzeef
- puntzeef
- bloem- en suikerzeef
- houten lepels
- pannenlikker
- bakspaan
- garde
- maatbeker
- weegschaal
- slazwierder
- trechter
- citruspers
- knoflookpers
- blikopener
- schaar
- nootmuskaattrasp
- pepermolen
- notenkraker
- pureestamper
- eiersnijder
- tomatensnijder
- universele rasp: raspen van groenten, fruit, kaas en chocolade
- appelboor: verwijderen van klokhuis uit appels en peren
- eierscheider: eiwit splitsen van eidooier
- kruidenmolentje: fijn snipperen van tuinkruiden
- bolletjessteker: balletjes uit meloen, komkommer, boter, aardappelen... steken
- ijstang of -schep: scheppen van bolletjes ijs, sorbet, puree, mousse
- ontpitter: ontpitten van kersen en olijven
- kaasschaaf: kaas in dunne plakjes schaven
- canneleermesje: om fijne sliertjes van de schil van komkommer, citrusvruchten... te trekken
- vijzelen stamper: fijn wrijven van kruiden en specerijen

Bakmateriaal

- cakevorm
- springvorm
- 2 taartvormen
- 2 taartroosters
- deegrol
- spuitzak
- spuihulzen
- mengkom
- strijkkwastje
- deegmes

Uitbreiding

speciale bakvormen (tulbandvorm, briochevorm, beer, hart, kleine cakevormpjes, muffinplaat, madeleineplaat), deegsnijder, deegkrabber, uitsteekvormpjes.

Elektrische toestellen

- broodrooster
- staafmixer
- handmixer met bijhorigheden
- wafelijzer
- croquetoestel
- friteuse
- eierkoker
- waterkoker

Van elektrische toestellen is een groot gamma beschikbaar. Welke hiervan een echte hulp zijn in de keuken is voor iedereen verschillend. De meest noodzakelijke elektrische keukenhulpen zijn een friteuse, blender of mengbeker, staafmixer, broodrooster, wafelijzer, eierkoker, sapcentrifuge, waterkoker en een keukenmachine (foodprocessor). Laat u steeds goed voorlichten bij de aanschaf van duurzame elektrische apparaten.

Soorten barbecues

- barbecue in baksteen met een rooster in roestvrijstaal of gietijzer
- aangekochte toestellen met of zonder wieltjes op verschillende hoogtes

Barbecuegerei

- keukenkwast: om etenswaren in te strijken met olie
- spiezen: lange spiezen zijn het handigst, zeker wanneer de uiteinden buiten de barbecue steken
- tang: met een lange tang kunnen de ingrediënten op de barbecue gemakkelijk opgepakt en omgedraaid worden, zonder erin te prikken. Tangen met houten

handvaten krijgen de voorkeur.

- spit: het eenvoudigste spit is een lange, roestvrij-stalen pen met twee of vier puntige klemmen, waarmee het stuk vlees kan vastgezet worden. Het spit wordt in twee inkepingen gehangen. Een automatisch draaiend spit werkt op een batterij of elektriciteit.
- vis- en vleesklemmen: deze klemmen zorgen ervoor dat voedsel in model blijft en niet uit elkaar valt. Alle klemmen worden best vooraf ingevet met olie.

Papier en folie

Papier en folie kunnen gebruikt worden om voedsel te verpakken maar zijn soms ook noodzakelijk bij de bereiding van bepaalde gerechten, bijvoorbeeld op de barbecue.

Plasticfolie

Pasticfolie bestaat in twee versies namelijk de *vershoudfolie* en de *magnetronfolie*. Vershoudfolie wordt gebruikt om voedsel te verpakken. Magnetronfolie heeft het voordeel niet te smelten of te krimpen en is daardoor geschikt voor de bereiding van gerechten in de microgolfoven.

Aluminiumfolie

Aluminiumfolie kan gebruikt worden om gerechten te bereiden en te verpakken. Houd er rekening mee dat aluminiumfolie niet zuurbestendig is en dat zure voedingsmiddelen zoals citrusvruchten niet in aluminiumfolie verpakt mogen worden. Door de inwerking van het zuur op het aluminium ontstaat namelijk een giftige reactie.

Bakpapier

Bakpapier is bestand tegen hoge temperaturen en is vetvrij. Er bestaan verschillende soorten bakpapier. Let er bij bedrukt bakpapier steeds op dat de drukinkt niet rechtstreeks in contact komt met de voedingsmiddelen.

Bakfolie met glasvezel

Bakfolie met glasvezel is een afwasbare bakfolie die in losse vellen verkocht wordt. Deze folie kan zowel in de pan als in de oven gebruikt worden. Het voordeel van deze bakfolie is dat de folie aan beide zijden kan gebruikt worden en voorzien is van een anti-aanbaklaag. De bakfolie kan verschillende bakbeurten meegaan.

Eetpapier of ouwel

Eetpapier wordt gemaakt op basis van aardappelzetmeel en water. Eetpapier kan mee opgegeten worden en wordt daarom gebruikt voor gerechten die zeer kleverig zijn en moeilijk van bakpapier te verwijderen zijn, bijvoorbeeld kokosmakarons, mueslikoekjes...

Nuttige maten

1 eetlepel olie	10 g
1 eetlepel vetstof	15 g
1 ei	60 g
1 afgestreken eetlepel bloem	10 g
1 afgestreken eetlepel maïszetmeel	10 g
1 afgestreken eetlepel aardappelzetmeel	10 g
1 afgestreken eetlepel vanillebloem	10 g
1 afgestreken eetlepel rijst	15 g
1 afgestreken eetlepel griessuiker	15 g
1 afgestreken eetlepel bruine suiker	15 g
1 afgestreken eetlepel bloedsuiker	10 g
1 afgestreken eetlepel gemalen amandelen	10 g
1 afgestreken eetlepel cacao	10 g
1 klontje suiker	6 g
7 eetlepels water	100 g

KEUKENTERMEN

Aanbraden: vlees, vis of gevogelte in hete vetstof rondom een mooi bruin korstje laten krijgen.

Abricoteren: het bestrijken van warm of koud gebak met abrikozenmoes of -confituur. Geeft glans en verhoogt de smaak.

Afschuimen: verwijderen van ongewenst schuim om een bereiding helder te maken.

A l'Alsacienne: bereiding met zuurkool.

A la Bourguignonne: garnituur van gestoofde champignons, ui, spek en bourgognewijn.

Al dente: zie beetgaar.

A point: bakwijze van vlees, 'juist op punt'; lichtjes roze binnenin.

Archiduc: bereiding met room en champignons.

Aroma: kruiden en groenten, gebruikt om de smaak van het gerecht te verhogen.

Aspic: stevige, heldere gelei van ingekookte bouillon en gelatine.

Bain-marie: warmwaterbad.

Bakken: het bereiden van gerechten in hete vetstof, in een open pan op een hoog vuur of het frituren van gerechten in frituurvet of -olie of het gaar maken van deeg of beslag in de oven.

Barder: omwikkelen of bedekken van vlees, wild of gevogelte met stukjes spek om uitdrogen te voorkomen.

Bechamelsaus: melk gebonden met een roux.

Bedruipen: tijdens het braden regelmatig met braadvocht bevochtigen.

Beetgaar: stadium van gaarheid waarbij het voedsel enige stevigheid behoudt.

Beurre clarifié: heldere, geklaarde boter.

Beurre manié: boter en bloem met elkaar vermengen in de verhouding 1 deel boter op 1 deel bloem.

Bien cuit: bakwijze van vlees, goed doorbakken.

Binden: dikker maken van een vloeistof voor sauzen en soepen.

Bisque: soep van schaal- of schelpdieren.

Blancheren: groenten gedurende enkele minuten in kokend water dompelen en dan onmiddellijk schrikken met koud water om de bacteriën uit te schakelen en de enzymwerking stop te zetten.

Blauwkoken: pocheermethode toegepast bij zoetwatervissen met een intacte slijmhuide (forel, karper, snoek, zeelt...).

Bleu: bakwijze van vlees, bloedend, rauw vanbinnen.

Blussen: toevoegen van een vloeistof om verbranden te voorkomen.

Bonne femme: garnituur bestaande uit ui, reepjes spek en champignons.

Bordelaise: met bordeauxwijn.

Bouquet garni: kruidenboekje bestaande uit tijm, laurier en peterseliestengels.

Bouquet marmite: groenteruiker van ui, kruidnagel, wortel, prei en selderij.

Braden: voedsel in een oven of pan met vetstof aanbraden en min of meer gaar laten worden onder een deksel. Wordt het gerecht in de oven bereid, dan moet het regelmatig met braadvocht worden bedropen.

Braiseren of smoren: bereidingswijze waarbij voedselbestanddelen in vetstof en een kleine hoeveelheid vocht in een gesloten pan gaar worden gemaakt door een vrij langdurige, niet zeer hoge verhitting.

Briden: opbinden van gevogelte, vlees of wild om een mooie vorm te behouden tijdens het braadproces.

Broeien: enkele seconden in kokend water dompelen en onmiddellijk afkoelen in koud water met als doel een voedingsmiddel beter te kunnen pellen.

Brunoise: in dobbelsteentjes snijden van groenten en fruit.

Canapé: sneetje brood of een stukje toast, belegd met een hartig warm of koud hapje.

Canneleren: het aanbrengen van groeven in de schil van vruchten of groenten met behulp van een canneleermesje.

Carpaccio: flinterdun gesneden rauw vlees.

Chantilly: met geklopte room.

Chiffonnade: garnituur van in fijne julienne gesneden bladgroenten, lichtjes gesmoord in vetstof.

Chinois: een in een punt uitlopende metalen zeef.

Ciseleren: inkervingen maken in vlees of vis om het gaar worden te bevorderen.

Clamart: met doperwtjes.

Clarifiëren: zie klaren.

Concasser: grof hakken, in grove dobbelsteentjes snijden.

Consommé: geklaarde fond of bouillon.

Cook and hold: bereidingsproces dat bij lage temperatuur in de oven plaatsvindt. Door de lage temperatuur is de bereidingstijd lang. Dat kan in sommige gevallen een gunstig effect hebben op het eindproduct. Het bereidingsproces is minder agressief en het product verandert slechts langzaam. Daardoor wordt vochtverlies (en dus gewichtsverlies) beperkt en blijven smaak, geur en kleur goed behouden.

Coulis: dunne puree van bessen, gekookt fruit of groenten.

Court-bouillon: kruidenbouillon voor het pocheren van vis- of schaaldieren.

Crécy: met wortelen.

Croustade: korfje, mandje uit bladerdeeg.

Crouton: broodkorstje.

Dauphinois: aardappelschijfjes met room, ei, knoflook, peper, zout en nootmuskaat bereid in de oven.

Decanteren: vloeistof voorzichtig overgieten in een andere recipiënt, om het bezinksel te verwijderen.

Deglaceren: toevoegen van vocht aan het braadvet, om de vastgezette braadsappen los te kunnen koken.

Demouler: uit een vorm storten.

Dichtschroeien: zie aanbraden.

Dieppoise: met mosselen, garnalen en champignons.

Doreren: instrijken met losgeklopt ei om een lichte glans te krijgen.

Dorure: eierdooier en water losgeklopt.

Dubarry: met bloemkool.

Duchesse: aardappelpuree bereid met eierdooier en vetstof.

Duxelles: mengsel van ui en champignons als garnituur of vulsel.

Ebarber: ontbaarden van schelpdieren.

Emincer: in fijne, dunne plakjes snijden.

Farce: vulling.

Farcir: opvullen met een farce.

Faubonne: met witte bonen.

Fermenteren: gisten.

Fileren: de graat uit vis wegnemen.

Flamberen: een gerecht overgieten met verwarmde en in brand gestoken alcohol.

Fleurons: halvemaantjes van bladerdeeg.

Florentine: met spinazie.

Flûtes: gratineerd brood.

Fond: geconcentreerde bouillon als basis voor sauzen.

Frapperen: koelen van dranken.

Frituren: bereiden van gerechten in frituurvet of -olie.

Fruiten: bakken van groenten.

Fumet: sterk geconcentreerde bouillon, veelal op basis van vis.

Garneren: opmaken en versieren van gerechten.

Gastrique: inkooksel van witte wijn, dragonazijn, sjallotten en dragonstengels.

Glaceren: glans geven aan een gerecht.

Gratineren: van een gebakken korst voorzien.

Grilleren: een gerecht gaar maken door het op een ijzeren rooster of grill te roosteren.

Hawaïenne: met ananas.

Inkerven: zie ciseleren.

Inkoken: despijzen zo laten koken dat de meeste vloeistof verdampt, indikt en een meer geconcentreerde smaak krijgt.

Julienne: fijngesneden reepjes van groenten of fruit.

Karameliseren: het smelten en branden van suiker van licht naar donker.

Kartelen: een getand randje maken.

Klaren: helder maken van een bouillon.

Koken: bereiden van spijsen in water of een andere vloeistof bij een temperatuur van 100 °C.

Konfijten: inmaakmethode waarbij fruit langdurig in een suikersiroop wordt gekookt en daarna wordt gedroogd.

Korsten: zie aanbraden.

Kwark: plattekaas.

Larderen: vlees of wild met spekreepjes besteken of doorrijgen om uitdroging tijdens het braadproces te vermijden.

Lardons: spekreepjes.

Liaison: mengsel van room en eierdooier, voor het binden van soepen en sauzen.

Macedoine: mengeling van blokjes groenten of fruit.

Marengo: met zilveruitjes.

Marinade: mengsel van azijn en water of wijn, aromatische groenten, kruiden en specerijen.

Marineren: in marinade laten trekken van vlees, wild of gevogelte.

Masquer (maskeren): bedekken met room of saus zodat het voedingsmiddel of gerecht verstopt is onder de room of saus.

Medaillon: in ronde vorm uitgesneden vis of vlees.

Minestrone: Italiaanse soep.

Mirepoix: mengsel van ui, wortel en spek of ham.

Monteren: binden van een warme vloeistof door er kleine blokjes gesneden koude boter door te kloppen.

Mornay: met kaas.

Napperen: gerecht afwerken (overgieten) met een saus.

Netten: het deeg met water of eierdooier bestrijken om een bruin korstje te geven.

Nicoise: met groene boontjes en tomaten.

Ontbaarden: zie ebarber.

Ontvetten: overtollig vet verwijderen.

Opbinden: omwikkelen met keukentouw om het gebrad zijn mooie vorm te laten behouden tijdens het braadproces.

Paneren: voedingswaren voorzien van een laagje paneermeel om ze vervolgens te bakken.

Papillot: gerecht verpakt in aluminiumfolie en bereid in de oven, op open vuur of op de barbecue.

Parmentier: met aardappel.

Passer: zeven.

Paysanne: driehoekjes gesneden van groenten.

Persillade: mengsel van fijngehakte peterselie en knoflook; wordt meestal op het einde van de bereidings-tijd aan het gerecht toegevoegd.

Piquer: vlees, vis of gevogelte besteken met reepjes spek, ham of truffel.

Pocheren: gaar maken van een voedingsmiddel in een vloeistof die juist onder het kookpunt werd gehouden.

Pureren: fijn maken van rauw of gekookt voedsel met behulp van een roerzeef, pureestamper of keuken-machine.

Quiche: taart met hartige vulling.

Rijzen: toenemen in volume van een deeg of soufflé voor of tijdens de verhitting.

Roerbakken: een vorm van bakken waarbij in kleine stukjes gesneden voedsel tijdens het bakken voortdurend worden omgeschept.

Roosteren: zie grillen.

Roux: mengsel van gesmolten vetstof en bloem.

Saignant: bakwijze van vlees, bloedend, warm vanbinnen.

Salpicon: kleine dobbelsteentjes van vlees, vis, wild, gevogelte en groenten vermengd met een saus.

Sauteren: in gekleurde vetstof bruin laten kleuren.

Schrikken: bereiding plots afkoelen met koud water.

Slinken: het in volume doen afnemen van bladgroenten door verhitting in een kleine hoeveelheid vetstof of door onderdompeling in kokend water.

Smoren: zie braiseren.

Snipperen: een voedingsmiddel fijnsnijden.

Steriliseren: bewaringsmethode waarbij een voedingsmiddel een bepaalde tijd boven de 100 °C verhit wordt.

Stomen: spijzen boven de damp van een vloeistof gaar laten worden.

Stoven: spijzen in een gesloten kookpot gaar laten worden in een weinig vetstof met weinig of zonder toevoeging van een andere vloeistof.

Sudderen: zachtjes stoven.

Tartelette: klein taartje.

Velouté: soep of saus afgewerkt met roux en liaison

Viennoise: met ei, ansjovisfilets, olijven, citroen, kappertjes en peterselie.

Weken: voedingsmiddelen in koud water leggen om ze zacht te maken, bijvoorbeeld peulvruchten.

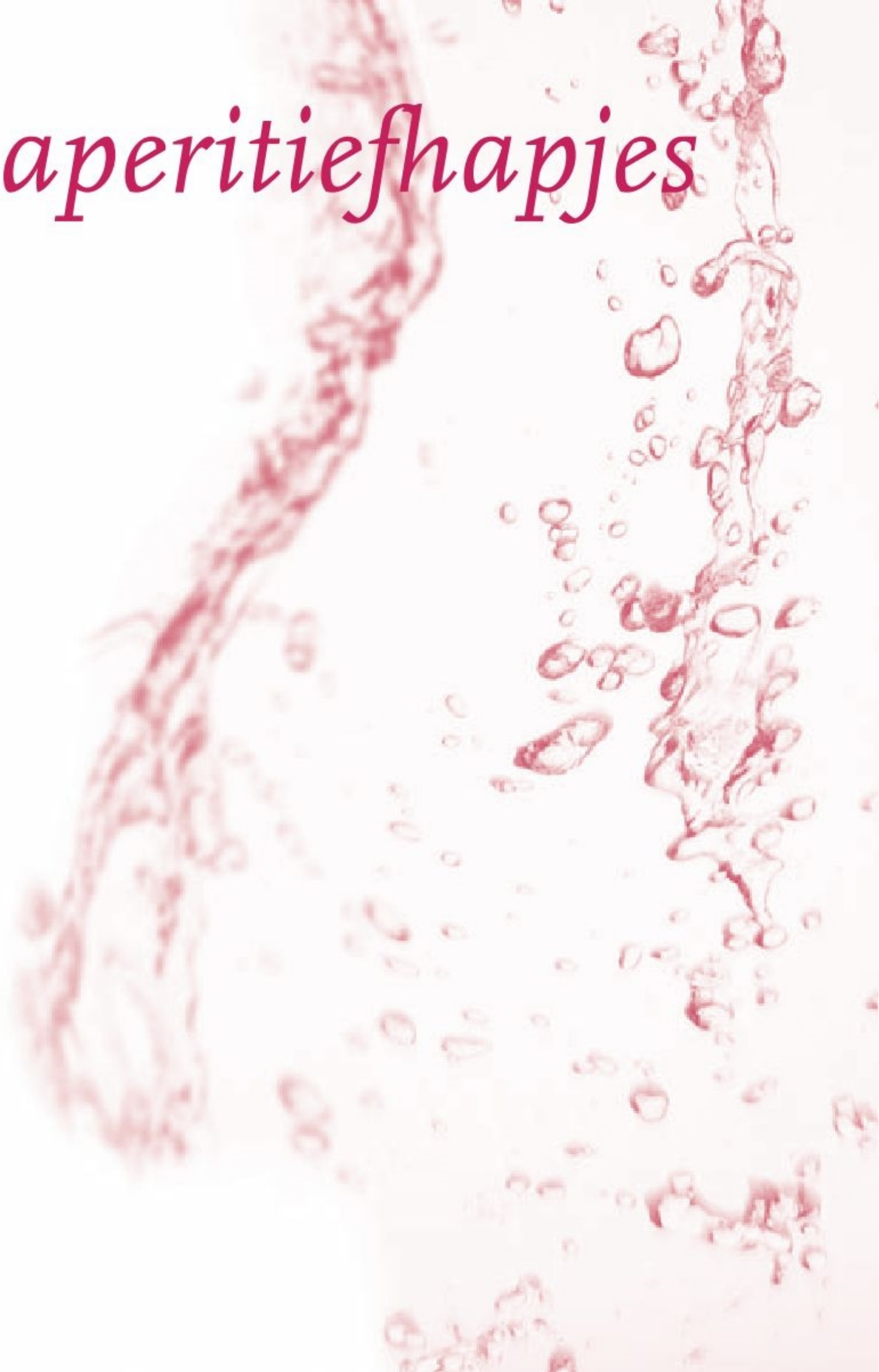
Wellen: voedingsmiddelen onderdompelen in een vloeistof die onder het kookpunt wordt gehouden.

Wokken: zie roerbakken.

Zeste: dunne buitenschil van citrusvruchten.

Zweten: fijngesneden groenten op een laag vuur in vetstof verhitten, zodat ze zacht worden zonder te bruen.

aperitiefhapjes



aperitiefhapjes

Koude aperitiefhapjes	35
Rauwe groenten	35
Toastjes	35
Gevulde groenten	38
Kaashapjes	40
Broodhapjes	41
Vleeshapjes	42
Gevulde soesjes	43
Lepelhapjes	44
Pastahapjes	46
Pannenkoekjes	47
Balletjes	47
Warme aperitiefhapjes	48
Soepjes	48
Kroketten	48
Rolletjes	49
Kiphapjes	49
Beignets	49
Toastjes	51
Warme vullingen voor deegvormpjes	52
Lepelhapjes	54
Gevulde groenten	54
Gevulde deeghapjes	55

KOUDE APERITIEFHAPJES

Rauwe groenten 35

Groentebrochettes 35

Toastjes 35

Appelkaastostjes 36

Kipsalade 37

Kruidenbolletjes of kaastruffels 36

Kruidenkaastostjes 36

Sinaasappelpuntjes met
avocadomousse 37

Toastjes met een mousse van oester-
zwammen 37

Toastjes met paprika- en kerrie-
kaas 36

Toastjes met paté van gerookte forel
37

Toastjes met radijscreme 35

Toastjes met tonijnmousse 37

Zalmtoastjes met kruidenkaas 36

Gevulde groenten 38

Gevulde champignons 39

Gevulde dadels 39

Gevulde selderijstukjes 39

Gevulde witloofhapjes 39

Kerstomaatjes met gamalen 38

Komkommer gevuld met een
hammousse 38

Mini-aardappelen 39

Mini-aardappelen met blauw-
schimmelkaascreme 40

Mini-aardappelen met gamalen en
zure room 40

Mini-aardappelen met plattekaas en
ham 40

Mini-aardappelen met
remouladevulling 40

Mini-aardappelen met zalmcreme en
avocado 40

Tomaatjes gevuld met geitenkaas 38

Verrassingstomaatjes 38

Kaashapjes 40

Hawai-sticks 41

Kaasblokjes 40

Kaas-fruitbrochettes 41

Zoetzure kaasbrochettes 41

Broodhapjes 41

Broodrolletjes 41

Kaascremerolletjes 42

Zalmrolletjes 42

Vleeshapjes 42

Hampakketjes met meloen 42

Hamrolletjes 42

Hamrolletjes met broccoli 42

Hamspiesjes 42

Pittige hamrolletjes 43

Salamirrolletjes 42

Gevulde soesjes 43

Basisdeeg voor de soesjes 43

Garnaaloesjes 44

Gevogeltesoesjes met een
karamellaagje 43

Groentesoesjes 44

Hamsoesjes 43

Kaasoesjes 43

Lepelhapjes 44

Gemarineerde zalm 46

Kaaslepeltjes 46

Maatje met kerrieroom 45

Meloenballetjes met gedroogde ham
46

Mosselen in een frambozensausje 45

Mosselen met mosterdsaus 45

Mosselen op een groentebedje 45

Scharrolletjes met witloof 46

Tijgergamalen in een vinaigrette van
basilicum 44

Tijgergamalen met frambozen 44

Tijgergamalen met sinaasappel 45

Pastahapjes 46

Pannenkoekjes 47

Basisdeeg voor de pannenkoekjes 47

Garnaalpannenkoekjes 47

Kruidenpannenkoekjes 47

Preipannenkoekjes 47

Zalmpannenkoekjes 47

Balletjes 47

Linzenfrikadelletjes 48

Pittige gehaktballetjes 47

WARME APERITIEFHAPJES

Soepjes 48

Kastanjesoep 48

Soepje van gerookte forel 48

Kroketten 48

Kaas-hamkroketten 48

Rolletjes 49

Banaanrolletjes 49

Gevulde spekreepjes 49

Tijgergamalen met gerookt spek 49

Kiphapjes 49

Drumsticks 49

Kruidige drumsticks 49

Beignets 49

Gefrituurde visknoopjes 49

Groentebeignets 50

Kaaspoffertjes 50

Toastjes 51

Croque pizza 51

Eiertostjes 51

Mini-croque-monsieur 51

Perziktoastjes 52

Toastjes met gamalen 52

Zoet geitenkaasje 51

Warme vullingen voor deeg- vormpjes 52

Basisbereiding 52

Broccolitaartjes 52

Maïs-paprikataartjes 53

Minipizza's 53

Taartjes met tortellini in kaasroom 53

Tijgergamaaltaartjes 53

Lepelhapjes 54

Roodbaarsfilet met wortelcoulis 54

Tongreepjes 54

Gevulde groenten 54

Gevulde champignonhoedjes 55

Gevulde courgettebloemen 54

Gevulde courgettes 54

Mini-artisjokken met kaas 55

Gevulde deeghapjes 55

Fetadriehoekjes 56

Filobuideltjes van kip en mozzarella

57

Kaasflapjes 56

Karamellen van peer en blauw-

schimmelkaas 57

Kiphalvemaantjes 57

Minicroissants 55

Miniworstenbroodjes 55

Preidriehoekjes 55

Roquefortflapjes 56

Tijgergarnalen in filodeeg 56

Vegetarische groentebeursjes 57

APERITIEFHAPJES

Aperitiefhapjes zijn kleine, warme of koude gerechten die worden aangeboden bij een aperitief of een receptie. Het zijn in de eerste plaats smaakmakers; ze vormen geen volledige maaltijd. Aperitiefhapjes moeten zo klein zijn, dat ze in één hap kunnen worden gegeten. Het is van belang dat ze de gasten verrassen door hun verscheidenheid, versheid, smaak en originaliteit, waarbij de juiste combinatie van kleur en smaak belangrijk is. Wanneer het aperitief wordt gevolgd door een diner of banket, dan zijn 3 tot 4 hapjes per persoon voldoende. Zo niet, dan rekent men 10 tot 12 hapjes per persoon.

Vaak worden ze op een aparte manier opgediend in petitfour-vormpjes, in een lepel, of op de punt van vorkjes, minischoteltjes, kleine kopjes...

Aperitiefhapjes kunnen bestaan uit koude hapjes zoals:

- toastjes besmeerd met een hartige salade, paté, mousse...
- rauwe groenten, gevuld of geserveerd met een dipsausje
- soesjes met een koude vulling
- rolletjes, blokjes, bolletjes kaas, vleeswaren, groenten of fruit, veelal gepresenteerd op een cocktailprikker.
- verrassingsbrood: het binnenste van een groot brood of een brood in een speciale vorm wordt er uitgehaald. Het binnenste wordt in dunne sneetjes gesneden en naar wens besmeerd en belegd. Daarna wordt het brood opnieuw gevuld met de sneetjes.

Aperitiefhapjes kunnen ook warme hapjes zijn zoals:

- kroketjes met een hartige vulling
- loempiavelletjes, filo- en brickdeeg met een hartige vulling
- pastetjes of zakouskis, tarteletjes, pannenkoekjes, minipizza's of quiches...
- warme hapjes vlees, groenten of fruit...
- soepjes...

Zoete hapjes worden geserveerd als afsluiter van de receptie. Het zijn meestal fruithapjes, kleine porties bavaois en andere romige hapjes, petitfours... (zie Nagerechten, Gebak).

Koude aperitiefhapjes

Rauwe groenten

Kies een assortiment van rauwe groenten: wortel, knolselderij, bleekselderij, paprika, komkommer, bloemkool, champignons, avocado, tomaat, witloof... Snijd ze in staafjes, roosjes, schijfjes of partjes. Dien op met dipsausjes (zie Sauzen blz. 159).

Groentebrochettes

20 stuks
1 rettich, 1 winterwortel
4 radijsjes
2 stengels bleekselderij
1/2 groene paprika, 1/2 rode paprika

Schil de rettich en de wortel en snijd in dunne schijfjes. Steek figuurtjes uit de schijfjes. Was de radijsjes en selderij en snijd in dunne schijfjes. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in ruitjes. Steek de groenten afwisselend op een cocktailprikker. Geef er een dipsausje bij (zie sauzen).

Toastjes

Toastjes met radijscrème

20 stuks
10 radijsjes, 1 fijngehakt sjalotje
150 g verse roomkaas
2 eetlepels fijngehakte kruiden (bieslook, peterselie, dragon...)
peper, zout
20 toastjes, enkele sprietjes bieslook

Hak zeven radijsjes fijn en snijd de rest in schijfjes. Pel het sjalotje en snipper fijn. Meng de roomkaas met de fijngehakte radijsjes, het sjalotje, de groene kruiden, peper en zout. Smeer het mengsel op de toastjes en versier met de schijfjes radijs en de sprietjes bieslook.



Toastjes met paprika- en kerrie kaas

20 stuks
200 g verse roomkaas
2 eetlepels room
kerriepoeder, paprikapoeder
ketchup, vetstof, mosterd
zoute crackers of toastjes
AFWERKING
mandarijntjes in blik
augurken, worteltjes
druiven, olijven
dille, peterselie

Meng de verse roomkaas met de room, verdeel dit mengsel in twee. Kruid één deel met kerriepoeder en het andere met paprikapoeder en ketchup. Meng de vetstof met de mosterd. Besmeer hiermee de toastjes. Spuit er wat kaas op en garneer met fruit, groenten en/of kleine stukjes kruiden.

Zalmtoastjes met kruidenkaas

20 stuks
5 tot 7 sneetjes gerookte zalm
20 ronde toastjes
6 eetlepels verse roomkaas met kruiden
1 limoen



Snijd de zalm in reepjes. Vorm van elk zalmreepje een roosje, leg dit op een toastje. Spuit in elk rozetje een beetje roomkaas met kruiden. Garneer met een stukje limoen.

Kruidenkaastostjes

20 stuks
100 g verse roomkaas met kruiden
100 g magere smeerkaas
20 volkorentostjes
AFWERKING
groene paprikablokjes
mandarijntjes in blik

Meng de kruidenkaas met de smeerkaas. Breng het kaasmengsel in een spuitzak en spuit kleine toefjes op de toastjes. Werk af met een blokje paprika en een stukje mandarijn.

Kruidenbolletjes of kaastruffels

20 stuks
50 g zachte boter
100 g roomkaas
75 g oude gemalen kaas
peper, kerriepoeder
worcestersaus
fijngesnipperd bieslook
20 rondjes roggebrood

Meng de boter met roomkaas en gemalen kaas. Breng op smaak met peper, kerriepoeder en worcestersaus. Laat opstijven in de koelkast. Vorm bolletjes, rol elk bolletje in fijngesnipperd bieslook. Steek de bolletjes met een cocktailprikker vast op het roggebrood.

TIP: in plaats van bieslook kan ook citroenmelisse, peterselie, sesamzaad of maanzaad gebruikt worden.

Appelkaastostjes

20 stuks
2 zoete appels (Jonagold)
2 eetlepels citroensap
50 g bloedsuiker, 20 g vetstof
1 stengel selderij
175 g schimmelkaas
40 g gehakte walnoten
20 rondjes donkerbruin brood van 5 cm doorsnee

Schil de appels, verwijder het klokhuis. Verdeel de appels in 20 schijfjes. Besprenkel met wat citroensap. Bestuif met bloedsuiker. Bak de appelschijfjes goudbruin in de vetstof. Laat afkoelen. Snijd de selderij in julienne. Verkruimel de kaas en meng met de walnoten en selderij. Schep op elk brood rondje wat kaasmengsel en garneer met een appelschijfje.



Toastjes met tonijnmousse

20 stuks
1 blikje tonijn in olie (185 g)
10 g gelatine, 2 eetlepels citroensap
1 eetlepel water, 1,25 dl slagroom
1 koffielepel kerriepoeder
3 eetlepels droge witte wijn
peper, zout
toastjes, crackers of komkommerschijfjes
AFWERKING
peterselie of stukje cocktailkers

Laat de tonijn goed uitlekken. Week de gelatine in koud water. Breng het citroensap met het water aan de kook en los er de gelatine in op. Klop de slagroom stijf. Pureer de tonijn en meng onder de slagroom. Voeg het kerriepoeder en witte wijn toe, breng op smaak. Voeg het lauwe gelatinemengsel toe. Laat 2 uur opstijven in de koelkast. Spuit met behulp van een spuitzak wat mousse op een toastje, cracker of komkommerschijfje. Garneer met peterselie of een stukje cocktailkers.

Toastjes met paté van gerookte forel

20 stuks
2 gerookte forelfilets
50 g zachte vetstof
200 g verse roomkaas
peper, sap van 1/2 citroen
20 toastjes
AFWERKING
takje dille, lompviseieren

Plet de gerookte forel, meng met de vetstof en roomkaas. Breng op smaak met peper en citroensap. Besmeer de toastjes met de paté. Garneer met een takje dille en lompviseitjes.

Toastjes met een mousse van oesterzwammen

30-35 stuks
4 g gelatine



250 g oesterzwammen, 3 sjalotjes
5 sneden rauwe ham
peper, zout
15 g vetstof, 15 g bloem
1,5 dl melk
toastjes, bieslook

Week de gelatine in koud water. Borstel de oesterzwammen schoon. Snijd de oesterzwammen fijn. Pel de sjalotjes en snipper fijn. Snijd 2 sneden ham fijn. Bak de sjalotjes en oesterzwammen in de vetstof. Kruid met peper en zout. Meng met de ham. Bereid een bechamelsaus van de vetstof, bloem en melk. Los er de gelatine in op. Voeg het oesterzwammengsel toe. Laat 2 uur opstijven in de koelkast. Leg de overige sneetjes ham op een stukje aluminiumfolie. Schep er wat oesterzwammengsel op en rol dicht. Laat opstijven in de koelkast. Snijd de rolletjes in schijfjes, leg op een toastje en garneer met enkele sprietjes bieslook.

Kipsalade

20 stuks
150 g gekookte kip
1 stengel bleekselderij
50 g gehakte walnoten
3 eetlepels mayonaise
peper, zout, kerriepoeder
1 koffielepel gehakte dille
20 toastjes
AFWERKING
2 schijven ananas

Snijd de kip in blokjes. Snijd de bleekselderij in julienne. Hak de walnoten fijn. Meng de kip, selderij en walnoten onder de mayonaise. Breng op smaak met peper, zout, kerriepoeder en dille. Besmeer hiermee de toastjes. Garneer met een blokje ananas.

Sinaasappelpuntjes met avocadomousse

24 stuks
2 g gelatine
1,5 sinaasappel, 1 avocado
1/2 eetlepel citroensap
40 g verse roomkaas
cayennepeper, zout

Week de gelatine in koud water. Halveer de sinaasappelen en pers ze uit. Verwijder het overgebleven vruchtvlees en velletjes. Halveer en schil de avocado. Verwijder de pit. Prak het avocadovruchtvlees samen met het citroensap fijn. Meng er de kaas onder en breng op smaak met zout en cayennepeper. Verwarm 2 eetlepels sinaasappelsap en los er de gelatine in op. Laat iets afkoelen. Voeg bij het avocadomengsel. Vul er de sinaasappelhelften mee en strijk glad. Laat 2 uren opstijven in de koelkast. Snijd de sinaasappelhelften in 4 partjes en snijd deze nogmaals door. Dien op in petitfour-vormpjes.

Gevulde groenten

Tomaatjes gevuld met geitenkaas

20 stuks
20 kerstomaatjes
150 g zachte geitenkaas
1 dl room
peper, zout
2 eetlepels gehakte groene kruiden (bieslook, peterselie, kervel, dragon...)
AFWERKING
enkele sprietjes bieslook



Was de tomaatjes. Snijd de dekseltjes af en hol de tomaatjes uit. Plet de geitenkaas. Klop de room stijf en meng onder de geitenkaas. Breng de kaas op smaak met peper en zout, voeg de groene kruiden toe. Vul de tomaten met het kaasmengsel. Laat 1 uur in de koelkast opstijven. Garneer met enkele takjes bieslook.

Verrassingstomaatjes

20 stuks
20 kerstomaatjes
2 sneden jonge kaas
2 sneden ham
1 koffielepel mosterd
150 g geitenkaas
2 eetlepels olie
1 eetlepel kruidenazijn
peper, zout
2 gevulde olijven

Was de tomaatjes. Snijd de dekseltjes af en hol de tomaatjes uit. Snijd de kaas en ham in dunne reepjes. Meng ze met de mosterd. Snijd de geitenkaas in blokjes. Meng de olie, kruidenazijn, peper en zout. Voeg de geitenkaas toe. Snijd de olijven in ringen en meng onder de geitenkaas. Vul de helft van de tomaatjes met ham en kaas, de andere helft met geitenkaas en olijven.

Kerstomaatjes met garnalen

20 stuks
20 kerstomaatjes
250 g grijze garnalen
5 eetlepels mayonaise
1 eetlepel fijngehakte peterselie
enkele druppels citroensap
peper, zout, citroen

Snijd van de tomaatjes een hoedje af en hol ze uit. Meng de garnalen met mayonaise, peterselie, citroensap, peper en zout. Vul de tomaatjes op met het garnalenmengsel. Plaats er het hoedje terug op. Garneer met fijne stukjes citroen.

Komkommer gevuld met een hammousse

20 stuks
2 komkommers
300 g gekookte ham
scheutje cognac
peper, zout, cayennepeper
2 koffielepels tomatenpuree
2 dl room
AFWERKING
1/4 rode paprika

Was de komkommers en snijd ze in schijven van 2 cm. Hol de schijven een beetje uit met een bolletjessteker. Pureer de ham met de staafmixer samen met cognac, peper, zout, cayennepeper en tomatenpuree. Klop de room op en meng onder de hampuree. Laat de hammousse 1 uur opstijven in de koelkast. Snijd de paprika in blokjes. Spuit de hammousse in de komkommer en garneer met een stukje paprika.



Gevulde champignons

20 stuks
100 g plattekaas, 100 g gorgonzola
bosje peterselie
100 g gepelde walnoten
peper, zout
20 grote witte champignons

Meng de plattekaas met de gorgonzola. Was de peterselie en hak fijn. Houd enkele walnoten apart voor de garnering, hak de rest fijn. Meng de noten en peterselie onder de kaas. Breng op smaak met peper en zout. Reinig de champignons, breek de steeltjes eruit en spuit er wat kaasmengsel in. Garneer met de walnoten.

Gevulde selderijstukjes

20 stuks
6 dikke stengels bleekselderij
5 sprietjes bieslook
100 g verse roomkaas, 100 g plattekaas
2 eetlepels koffieroom
peper, zout
1 eetlepel ketchup

Ontdoe de bleekselderij van de draden. Snijd de stengels in 20 stukjes van gelijke grootte. Snipper enkele blaadjes van de bleekselderij fijn. Hak het bieslook fijn. Meng de roomkaas met plattekaas, koffieroom, selderijblaadjes, bieslook, peper en zout. Verdeel dit mengsel in twee. Meng één helft van het mengsel met de ketchup. Breng het kaasmengsel in een spuitzak. Spuit het mengsel dik in één helft van de bleekselderijstengels. Spuit de rest van het mengsel in de andere helft van de bleekselderijstengels. Laat opstijven in de koelkast.

Gevulde witloofhapjes

20 stuks
150 g blauwschimmelkaas
100 g verse geitenkaas
50 g vetstof
1 eetlepel plattekaas
1 koffielepel mosterd

peper, zout
20 blaadjes witloof
AFWERKING
kiwi, mandarijn, druif, walnoot

Mix de blauwschimmelkaas met de staafmixer samen met de geitenkaas, vetstof, plattekaas en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Doe het kaasmengsel in een spuitzak. Spuit een toefje van het kaasmengsel op de witloofblaadjes. Garneer met een stukje kiwi, mandarijn, druif of walnoot.

Gevulde dadels

20 stuks
45 g walnoten
1 eetlepel gembersiroop
100 g plattekaas
50 g roquefort, 50 g jonge kaas
20 ontpitte dadels

Maal de walnoten zeer fijn. Meng met de gembersiroop en de helft van de plattekaas. Prak de roquefort fijn en meng met de rest van de plattekaas. Snijd de korstjes van de jonge kaas en snijd de kaas in dunne reepjes ter grootte van de dadels. Vul 1/3 van de dadels met het noten-kaasmengsel, 1/3 met het roquefortmengsel en de rest met de reepjes kaas.



• Mini-aardappelen

20 stuks
20 kleine aardappeltjes of krielaardappelen

Was de aardappelen. Kook ze gaar in de schil of verpak de aardappel al dan niet ingesmeerd met olie in aluminiumfolie en laat gaar worden in de oven, op de barbecue of in de microgolfoven. Snijd het deksel van de aardappel. Lepel het vruchtvlees uit de aardappel en meng met een van de volgende vullingen

Vullingen

1. Zalmcrème met avocado

1 sjalotje, 1 teentje knoflook
4 sneetjes gerookte zalm
bieslook, peterselie
dragon, enkele takjes dille
3 eetlepels yoghurt
3 eetlepels room
sap van 1/2 citroen
peper, zout
1 avocado, 150 g garnalen

Pel het sjalotje en de knoflook en hak fijn. Snijd de zalm in reepjes. Was de kruiden en hak ze fijn. Meng de yoghurt met room, citroensap, sjalot, knoflook, zalm en kruiden. Breng op smaak met peper en zout. Schil de avocado, haal de pit eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Haal de aardappel uit de aluminiumfolie, maak een insnijding aan de bovenzijde. Overgiet de aardappel met de zalmcrème. Garneer met garnalen, takje dille en de avocado.

2. Plattekaas en ham

4 eetlepels plattekaas
2 eetlepels fijngehakte kruiden (bieslook, peterselie, tijm, dille, basilicum...)
peper, zout
2 sneetjes ham

Meng de plattekaas met de tuinkruiden. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de ham in blokjes. Meng het aardappelkruim met de plattekaas. Vul de uitgeholde aardappel op met het kaasmengsel, garneer met de ham en een takje peterselie.

3. Garnalen en zure room

100 g gepelde garnalen
4 eetlepels zure room
1 eetlepel gehakt bieslook
geraspte mierikswortel
peper, zout
basilicum



Meng het aardappelkruim met de garnalen, zure room, bieslook en mierikswortel. Breng op smaak met peper en zout. Vul de aardappel op en garneer met basilicum.

4. Remouladevulling

4 zure augurken, 1 eetlepel kappertjes
2 ansjovisfilets, 8 zure zilveruitjes
2 hardgekookte eieren
4 eetlepels mayonaise
peper, zout
GARNERING
peterselie, augurk, kappertjes

Snijd de augurken, kappertjes, ansjovisfilets, zilveruitjes en het wit van de eieren in blokjes. Meng de mayonaise en aardappelkruim erdoor. Vul de aardappel terug op. Plet de eierdooier. Garneer de aardappel met de eierdooier, enkele kappertjes, een waaiertje augurk en een toefje peterselie.

5. Blauwschimmelkaascrème

100 g gorgonzola of cambozola
4 eetlepels room
sap van 1/2 citroen
peper
enkele blaadjes salie

Verkruimel de kaas. Meng de kaas met de room en het citroensap. Breng op smaak met peper. Meng het aardappelkruim eronder. Vul de aardappel op en garneer met de salie.

Kaashapjes

Kaasblokjes

20 stuks
1 blok jonge kaas van 400 g

Ontkorst de kaas, snijd in kleine blokjes van 1,5 cm of steek met behulp van uitsteekvormpjes verschillende figuurtjes uit de kaas. Garneer naar keuze met : druiven, augurken, olijven, uitjes, meloen, dadels, lychee, gemberbolletjes, kiwi, paprika, mosterd, mandarijn,

komkommer, ananas, radijs, mosselen, pickles, rolletje gerookte zalm, salami, ansjovis, kruidenmengeling...

TIP: in plaats van jonge kaas kan ook een pittiger harde kaas of geitenkaas genomen worden.

Kaas-fruitbrochettes

20 stuks
enkele blaadjes sla
200 g jonge kaas, 200 g beleggen kaas
20 ontpitte lychees
5 gemberbolletjes

Was de sla en dep droog. Snijd elke kaas in 20 blokjes. Halveer de lychees. Snijd de gemberbolletjes in vieren. Prik op een cocktailprikker en schik van onder naar boven: jonge kaas, gemberstukje, halve lychee, beleggen kaas, stukje sla, halve lychee.

Zoetzure kaasbrochettes

20 stuks
200 g beleggen kaas
200 g brandnetelkaas
2 kiwi's
20 blauwe druiven
1 pompelmoes
20 zoetzure uitjes
20 kleine augurkjes

Snijd elke kaas in 20 blokjes. Schil de kiwi's en snijd in 20 schijfjes. Was de druiven. Schil de pompelmoes en snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit. Schik op een satéstokje van onder naar boven: zoetzure uitje, beleggen kaas, kiwi, druif, augurkje, brandnetelkaas en pompelmoes.



Hawaiï-sticks

20 stuks
200 g beleggen kaas
200 g extra beleggen kaas

5 gedroogde vijgen
20 zoetzure uitjes
20 kleine cocktailworstjes
20 marasquinkersen
20 ananasblokjes

Snijd elke kaas in 20 blokjes. Verdeel elke vijg in vier. Steek op een satéstokje van onder naar boven: beleggen kaas, zoetzure uitje, cocktailworstje, blokje extra beleggen kaas, marasquinkers, blokje ananas en een stukje vijg.

Broodhapjes

• Broodrolletjes

20 stuks
1 klein, wit, ongesneden casinobrood
vetstof
8 sneden gekookte ham
mosterd

Snijd de korsten van het brood af. Snijd het brood horizontaal door in sneden. Rol elke snede uit met de deegrol tot een 3 mm dikte. Besmeer met vetstof. Beleg met de ham en besmeer met mosterd. Rol de broodsneetjes op, begin aan de lange zijde. Rol de broodrolletjes in plasticfolie. Laat ongeveer 1 uur in de koelkast opstijven. Haal de broodrolletjes uit de folie en snijd in schijfjes van 2 cm. Steek er eventueel een cocktailprikker door.

TIP: in plaats van ham kan ook salami, paté, gerookte zalm, verse roomkaas met kruiden... gebruikt worden of onderstaande vulling:

Kaascrèmerolletjes

100 g vetstof, 1 ei
150 g geraspte oude kaas
zout, peper

Meng de vetstof met ei en kaas. Breng op smaak met zout en peper. Besmeer hiermee de broodsneetjes en ga verder te werk zoals hierboven beschreven. De kaascrème kan ook op smaak gebracht worden met kerriepoeder of paprikapoeder.

Zalmrolletjes

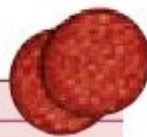
20 stuks
2 preiwitten
sap van 1/2 citroen
peper
50 g gerookte zalm in sneetjes
mosterd

Was de prei en snijd in de lengte in. Blancheer de prei 3 minuten in kokend water samen met het citroensap. Laat afkoelen. Strooi peper over de zalmplakjes. Besmeer het brood met een laagje mosterd, leg daarop de preistroken en een laagje zalm. Rol de plakjes stevig op en verpak ze in plasticfolie. Laat enkele uren opstijven in de koelkast. Snijd, net voor het serveren, de rolletjes met een scherp mes in schijven van 1 cm. Laat ze aan één kant kleuren onder de grill en dien onmiddellijk op.

Vleeshapjes

Salamirolletjes

20 stuks
20 gevulde olijven
20 plakjes salami (chorizo, zigeunersalami, Hongaarse salami, pepersalami...)



Leg de olijf in het midden van de salami. Rol op en steek vast met een cocktailprikker.

TIP: vervang de olijven door zilveruitjes, gedroogde vijgen, dadels of augurkjes.

Hamrolletjes

20 stuks
20 sluiwererwten
zout
1 blok jonge kaas van 400 g
20 sneetjes gedroogde ham

Reinig en was de sluiwererwten. Blancheer ze 3 tot 5 minuten in licht gezouten water. Giet af en laat goed

uitlekken. Snijd de kaas in 20 reepjes. Leg in het midden van de ham een sluiwererwt en er bovenop een reepje kaas. Rol de ham dicht.

Hamspiesjes

20 stuks
4 papaja's
sap van 1 citroen
6 kiwi's
20 sneetjes rauwe ham

Halveer de papaja's, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes van 1,5 cm. Besprenkel met citroensap. Schil de kiwi's en snijd in blokjes ter grootte van de papaja. Snijd de ham in reepjes. Rol de blokjes papaja in de ham. Steek afwisselend een blokje papaja en een blokje kiwi op een cocktailprikker.

Hampakketjes met meloen

20 stuks
1 meloen (cavaillon, galia, witte suikermeloen of gele honingmeloen)
10 sneetjes rauwe ham
10 aardbeien

Halveer de meloen, verwijder de pitjes en schil ze. Snijd de meloen in blokjes van 1,5 cm op 1,5 cm. Snijd de sneetjes ham in tweeën. Vouw de sneetjes ham rond de meloen. Was de aardbeien en halveer ze. Steek de aardbeien met een cocktailprikker op de hampakketjes vast.

Hamrolletjes met broccoli

20 stuks
300 g broccoli, zout
10 sneetjes rauwe ham
2 dl slagroom
peper
20 crackers, 2 halve peren in blik

Reinigen was de broccoli. Kook de broccoli gaar in licht gezouten water. Snijd de sneetjes ham in tweeën. Snijd de



broccoli fijn. Klop de slagroom stijf. Meng de broccoli onder de slagroom en breng op smaak met peper en zout. Verdeel dit mengsel over de ham en rol op. Leg elk rolletje op een cracker en garneer met een schijfje peer.

Pittige hamrolletjes

20 stuks
5 gevulde olijven
5 zilveruitjes, 2 augurkjes
1/4 rode paprika
100 g verse roomkaas
2 eetlepels koffieroom
peper, zout
4 sneetjes gekookte ham

Snijd elke olijf in vier ringen. Houd apart als garnering. Snijd de uitjes, augurken paprika zeer fijn. Meng de roomkaas met de groenten en koffieroom. Breng op smaak met peper en zout. Bestrijk de ham met dit mengsel. Rol open en laat opstijven in de koelkast. Snijd de ham in rolletjes. Steek op elk hamrolletje een stukje olijf met een cocktailprikkertje.

Gevulde soesjes

• Basisdeeg voor de soesjes

20 stuks
1,5 dl water
60 g vetstof, snuifje zout
150 g bloem
1/2 koffielepel bakpoeder
3 eieren

Breng het water met de vetstof en een snuifje zout aan de kook. Voeg in één keer de bloem en het bakpoeder toe. Blijf roeren tot het deeg loslaat van de bodem. Laat even afkoelen en klop er één voor één de eieren onder. Schep het deeg in een spuitzak met effen spuitmondje. Spuit 20 hoopjes op een ingevette bakplaat en bak gedurende 15 minuten bruin in de oven op 200 °C. Schakel de oven uit en laat de soesjes nog 10 minuten drogen. Vul op met één van de volgende vullingen. Dien onmiddellijk op in een papieren vormpje.

Gevogeltesoesjes met een karamellaagje

20 stuks
2 kipfilets, 2 dl kippenfond
10 g gelatine
250 g ganzenlever
2,5 dl room
peper, zout
scheutje portwijn
75 g suiker, water

Snijd de kipfilets in stukjes. Kook de kipfilets gaar in de fond. Week de gelatine in koud water en voeg aan de fond toe. Neem van het vuur. Voeg de ganzenlever toe en mix alles zeer fijn. Klop de room stijf en meng onder de gevogeltepuree. Breng op smaak met peper, zout en portwijn. Laat opstijven in de koelkast. Spuit de gevogeltemousse in de soesjes via de onderzijde. Maak de karamel: verwarm hiervoor de suiker tot die lichtjes begint te kleuren, voeg beetje bij beetje lauw water toe tot er een siroop ontstaat. Dop de soesjes even met de bovenzijde in de siroop.

Hamsoesjes

20 stuks
300 g gekookte ham
15 g vetstof, 15 g bloem
2 dl melk, 12 g gelatine
1 dl bouillon, 2,5 dl room
peper, zout

Snijd de ham fijn. Maak een bechamelsaus van de vetstof, bloem en melk. Voeg de ham toe en pureer. Week de gelatine in koud water en los op in de warme bouillon. Meng de bouillon bij het hammengsel. Laat 15 minuten rusten in de koelkast. Klop de room stijf en meng onder de mousse. Breng op smaak met peper en zout. Spuit de hammousse in de soesjes via de onderzijde.

Kaassoesjes

20 stuks
125 g roquefort, 150 g brie
125 g zachte geitenkaas
1,5 dl room



peper, zout
AFWERKING
enkele sprietjes bieslook
pijnboompitten, enkele frambozen

Mix de roquefort met 1/2 dl room tot een glad beslag, doe hetzelfde met de ontkorste brie en geitenkaas. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de dekseltjes van de soesjes en spuit ze vol met de verschillende kaasmengsels. Garneer de soesjes met bieslook, ge-roosterde pijnboompitten en frambozen en plaats het dekseltje er halvelings terug op.

Garnaalsoesjes

20 stuks
200 g plattekaas
100 g verse roomkaas
2 eetlepels sherry
3 eetlepels tomatenketchup
1 koffielepel suiker
2 eetlepels fijngehakt bieslook
peper, zout
100 g garnalen, sap van 1 citroen

Meng de plattekaas met roomkaas, sherry en tomatenketchup. Voeg de suiker, bieslook, peper, zout, garnalen en citroensap toe. Meng alles goed onder elkaar. Knip de hoedjes van de soesjes af, vul met het garnalenmengsel en plaats er het hoedje terug op.

Groentesoesjes

20 stuks
100 g wortelen, 150 g komkommer
2 schijven ananas, 2 eetlepels yoghurt
200 g belegen kaas
1 koffielepel suiker
citroensap, peper, zout

Schil de wortelen en snijd in dunne schijfjes. Was de komkommer en snijd in blokjes. Snijd ook de ananas en de kaas in blokjes. Maak een sausje: meng yoghurt, suiker en citroensap. Breng op smaak met peper en zout. Meng de saus onder de groenten en kaas. Snijd de hoedjes van de soesjes af. Vul met het groentemengsel en plaats er de hoedjes terug op.

Lepelhapjes

Tijgergarnalen met frambozen

20 stuks
20 tijgergarnalen
6 eetlepels olijfolie
peper, zout
3 eetlepels frambozenazijn
enkele frambozen

Pel de tijgergarnalen, verwijder het darmkanaal op de rugzijde en snijd de tijgergarnalen in stukjes. Bak de tijgergarnalen in één eetlepel olijfolie. Kruid met peper en zout. Maak een vinaigrette met de rest van de olijfolie, de frambozenazijn, peper en zout. Voeg de framboosjes toe. Verdeel de tijgergarnalen over de lepels en schep er een beetje vinaigrette over.

Tijgergarnalen in een vinaigrette van basilicum

20 stuks
20 tijgergarnalen, 1 eetlepel olijfolie
peper, zout
10 blaadjes basilicum, 1/2 sjalotje
5 eetlepels olie geperfumeerd met basilicum
2 eetlepels witte-wijnazijn
1 tomaat

Pel de tijgergarnalen, verwijder het darmkanaal op de rugzijde en snijd de tijgergarnalen in stukjes. Bak de tijgergarnalen in de olijfolie. Kruid met peper en zout. Hak het basilicum en het sjalotje fijn. Maak een vinaigrette van de olie geperfumeerd met basilicum, de witte-wijnazijn, peper en zout. Voeg het gehakte basilicum en het sjalotje toe. Pel en ontpit de tomaat en snijd de tomaat in blokjes. Verdeel de tijgergarnalen over de lepels en schep er een beetje van de vinaigrette op. Garneer met tomatenblokjes.



Tijgergarnalen met sinaasappel

20 stuks
20 rauwe tijgergarnalen
2 sinaasappelen
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel sinaasappelsap
1 koffielepel mosterd
enkele mosterdzaadjes

Kook de tijgergarnalen gaar en pel ze. Pel de sinaasappelen en snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit. Meng de mayonaise met een scheutje sinaasappelsap en de mosterd. Schep in elke lepel een beetje saus en leg er een tijgergarnaal en een partje sinaasappel in. Garneer met mosterdzaadjes.

Mosselen op een groentebedje

20 stuks
20 mosselen
1/2 rode en 1/2 gele paprika
2 wortelen, 2 eetlepels erwten (in blik)
olie, rode- of witte-wijnazijn
peper, zout
peterselie

Was de mosselen grondig in een zeer ruime hoeveelheid water. Kook de mosselen gaar en haal ze uit hun schelp. Snijd de paprika's in blokjes. Schraap de wortelen en snijd in julienne. Blancheer de paprika en wortelen gedurende 3 minuten. Maak een vinaigrette van olie, rode- of witte-wijnazijn, peper en zout. Marineer de groenten in de vinaigrette. Leg in elke lepel een beetje groenten en leg er een mossel bovenop. Werk af met een toefje peterselie. De mosselen kunnen ook in hun schelp worden opgediend.

Mosselen in een frambozensausje

20 stuks
2 uien, 2 takjes selderij, 2 wortelen
vetstof
40 mosselen
peper, zout
veldsla, 2 sjalotjes
5 eetlepels frambozenazijn

8 eetlepels maïsolie
enkele sprietjes bieslook

Pel de uien en snijd grof. Reinig de selderij en schraap de wortelen, snijd beide grof. Stoof de groenten in de vetstof. Was de mosselen grondig in een ruime hoeveelheid water. Voeg de mosselen toe en kruid met peper en zout. Neem van het vuur wanneer de mosselen open zijn. Haal de mosselen uit de schelp. Houd het mosselvocht apart. Was de veldsla en verwijder de steeltjes. Leg in elke lepel een blaadje veldsla en leg hierop 1 of 2 mosselen. Pel de sjalotjes en snipper fijn. Meng de sjalotjes met 1 eetlepel mosselvocht, de frambozenazijn en de maïsolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep over de mosselen een beetje vinaigrette en garneer met het bieslook.



Mosselen met mosterdsaus

20 stuks
1 kg mosselen
1 ui, 1 tak selderij, 10 g vetstof
2 dl witte wijn
peper, zout
1 eierdooier, 1/2 koffielepel mosterd
1 dl olie
1/2 koffielepel kerriepoeder
4 eetlepels mosselvocht
20 selderijblaadjes

Reinigen was de mosselen grondig in een zeer ruime hoeveelheid water. Reinig en was de groenten en hak ze fijn. Verhit de vetstof en stoof er de groenten in. Leg er de mosselen op. Giet er de witte wijn bij en kruid met peper en zout. Kook ze gaar. Haal de mosselen uit de schelpen en zeef het mosselvocht. Meng de eierdooier met mosterd. Kruid met peper en zout. Klop er druppelsgewijs de olie door. Voeg het kerriepoeder toe en enkele lepels afgekoeld mosselvocht. Leg in de lepels de mosselen en overgiet met het sausje. Garneer met een blaadje selderij.

Maatjes met kerrieroom

20 stuks
5 maatjes
3 eetlepels plattekaas

1,5 eetlepel room
kerriepoeder
2 appels
sap van 1 limoen

Snijd de maatjes in vieren. Meng de platte kaas met de room en breng op smaak met kerriepoeder. Schil de appels, rasp ze en besprenkel met limoensap. Leg in elke lepel één stukje maatjesharing, een toefje kerrie-room en wat geraspte appel.

Gemarineerde zalm

20 stuks
2 sjalotjes, 15 champignons
2 dl olijfolie, 3 eetlepels balsamicoazijn
peper, zout
250 g verse zalm
enkele kervelblaadjes

Pel de sjalotjes en snipper fijn. Was de champignons en snijd in stukjes. Meng de olijfolie met de balsamicoazijn, peper en zout. Voeg de sjalotjes en champignons toe. Snijd de zalm in dunne reepjes en laat 30 minuten marineren in de saus. Giet door een zeef. Verdeel de stukjes zalm over de lepels en garneer met de kervelblaadjes.

Scharrolletjes met witloof

20 stuks
2 stronkjes witloof
tuinkers
10 g vetstof
peper, zout
3 scharfilets
1 dl room

Reinig en was het witloof en de tuinkers. Snijd het witloof fijn. Smelt de vetstof en stoof er het witloof in gedurende enkele minuten. Kruid met peper en zout. Snijd de scharfilets in dunne plakjes. Verdeel het witloof over de scharplakjes. Rol ze op en bak ze voorzichtig in een beetje vetstof in de pan. Snijd elk visrolletje in twee. Leg een toefje tuinkers in een lepel, daarop het visrolletje. Breng de room op smaak met peper en zout. Giet een scheutje room over het visrolletje.

Meloenballetjes met gedroogde ham

20 stuks
1 1/2 meloen (cavaillon, galia, witte suikermeloen, gele honingmeloen)
5 sneden gedroogde ham
portwijn
20 muntblaadjes

Halveer en ontpit de meloen. Steek het vruchtvlees uit met een bolletjessteker. Verdeel de ham in 20 stukjes. Leg in elke lepel een roosje van de gedroogde ham. Leg in het midden een meloenbolletje. Overgiet met een beetje portwijn. Garneer met een muntblaadje.

Kaaslepeltjes

20 stuks
enkele blaadjes sla (kropsla, lollo bianco, lollo roso, krulandijvie...)
5 kerstomaatjes
150 g gorgonzola
150 g verse roomkaas
6 eetlepels olie, 2 eetlepels balsamicoazijn
peper, zout
40 pijnboompitten



Reinig en was de sla en snipper fijn. Snijd de tomaatjes in vieren. Meng de gorgonzola met de roomkaas. Maak een vinaigrette van de olie, balsamicoazijn, peper en zout. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Leg in elke lepel een beetje sla en een partje tomaat. Besprenkel met vinaigrette. Spuit er de kaasmousse open en strooi er de geroosterde pijnboompitten over.

Pastahapjes

Pastahapjes

20 stuks
200 g spaghetti
6 eetlepels olie, peper, zout
1 eetlepel tijmblaadjes
1 eetlepel bloem
5 olijven, 2 eieren
2 teentjes knoflook

AFWERKING

sneetjes gerookte zalm, dille
 rauwe ham, gedroogde vijgen
 tomaat, plakjes mozzarella, basilicum

Kook de spaghetti beetgaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Spoel de pasta af met koud water en laat uitlekken. Meng de pasta met één eetlepel olie, peper, zout, tijm en bloem. Snijd de olijven fijn. Klop de eieren los. Meng de eieren en olijven onder de pasta. Pers de knoflook uit en meng met de resterende olie. Verhit de olie. Draai met een vork twintig nestjes van de spaghetti. Bak de nestjes in 5 minuten krokant in de olie. Laat uitlekken en afkoelen op keukenpapier. Garneer de nestjes naar keuze met zalm en dille, ham en stukjes vijg of tomaat met mozzarella en een blaadje basilicum.

Pannenkoekjes

• Basisdeeg voor de pannenkoekjes

20 stuks
2 eieren, 100 g bloem
2,5 dl melk
peper, zout
1 koffielepel komijnzaad
20 g vetstof

Klop de eieren los, roer de bloem erdoor. Voeg melk toe tot er een dun beslag ontstaat. Breng op smaak met peper, zout en komijnzaad. Bak kleine pannenkoekjes. Rol de pannenkoekjes op en steek ze vast met een cocktailprikker.

Preipannenkoekjes

basisdeeg pannenkoekjes
200 g preiwit
10 g vetstof
peper, zout

Reinig en was de prei en snijd zeer fijn. Stoof de prei gaar in de vetstof. Meng de prei door het pannenkoekenbeslag voor het bakken.



Kruidenpannenkoekjes

basisdeeg pannenkoekjes
3 eetlepels fijngehakte kruiden (bieslook, kervel, peterselie, dragon, basilicum, citroenmelisse...)

Meng de kruiden door het pannenkoekenbeslag voor het bakken.

Garnaalpannenkoekjes

basisdeeg pannenkoekjes
150 g grijze garnalen

Meng de garnalen door het pannenkoekenbeslag voor het bakken.

Zalmpannenkoekjes

basisdeeg pannenkoekjes
100 g gerookte zalm
250 g roomkaas
1 eetlepel gemberpoeder
peper, zout
2 eetlepels fijngehakt bieslook

Bak pannenkoekjes. Snijd de zalm in reepjes. Besmeer de pannenkoekjes met roomkaas, bestrooi met gember, peper, zout en bieslook. Bedek met enkele reepjes gerookte zalm. Rol de pannenkoekjes op. Verpak in aluminiumfolie en laat 2 tot 3 uren opstijven in de koelkast. Snijd de pannenkoekjes in rolletjes en steek vast met een cocktailprikker.

Balletjes

Pittige gehaktballetjes

20 stuks
2 uien, 10 olijven zonder pit
300 g gemengd gehakt
2 eieren
4 eetlepels paneermeel
peper, zout, worcestersaus
vetstof

Pel de uien en snipper fijn. Snijd de olijven in schijfjes. Meng het gehakt met de ui, de olijven, de eieren



en het paneermeel. Breng op smaak met zout, peper en enkele druppels worcestersaus. Kneed het gehakt goed door elkaar. Verdeel het in 20 porties en rol er kleine balletjes van. Bak de gehaktballetjes gaar in de vetstof. Laat ze afkoelen. Steek in elk balletje een cocktailprikker en serveer met een pikant dipsausje (zie sauzen).

TIP: in plaats van olijven kan ook paprika of ui gebruikt worden.

Linzenfrikadelletjes

20 stuks
125 g bruine linzen
1 blaadje laurier
1 preiwit, 1 wortel
1 kleine ui, 1 teentje knoflook
50 g broodkruim, 1 eierdooier
1 eetlepel gehakte dragon, peper, zout
20 toastjes, tomatenketchup

Kook de linzen samen met het laurierblad gaar gedurende 20 tot 30 minuten. Laat de linzen uitlekken, verwijder het laurierblad. Reinigen was de groenten. Snipper ui en knoflook fijn. Snijd de prei in ringen en rasp de wortel. Pureer de helft van de linzen met de staafmixer samen met ui en knoflook. Mix tot een homogene massa. Voeg de rest van de linzen, prei, wortel, broodkruim, eierdooier en dragon toe aan de gepureerde linzen. Breng op smaak met peper en zout. Meng alles goed onder elkaar en vorm kleine balletjes. Bak de frikadelletjes goudbruin in olijfolie. Leg ze op een toastje en schep er wat tomatenketchup op.

Warme aperitiefhapjes

Soepjes

Soepje van gerookte forel

20 kopjes
6 gerookte forelfilets
1 sjalotje, 2 wortelen
2 preien, 2 aardappelen

2 tomaten
2 l kippenbouillon
2 dl room
viseitjes, enkele takjes dille

Snijd 4 forelfilets in stukjes, houd de 2 overige apart voor de garnituur. Reinigen was de groenten en snijd in julienne. Pel en ontpit de tomaten, snijd het vruchtvlees in blokjes. Stoof de groenten gaar in een weinig vetstof. Voeg de in stukjes gesneden forellen toe. Voeg de bouillon toe en laat gaar koken. Pureer de soep. Voeg de room toe. Dien op in mokkakopjes, garneer met stukjes forel, viseitjes en een takje dille.

Kastanjesoep

20 kopjes
1 kg kastanjes
2 l bouillon
60 g vetstof, 60 g bloem
nootmuskaat, peper, zout



Was de kastanjes. Laat ze 10 minuten koken in ruim water. Pel de kastanjes. Breng de helft van de bouillon aan de kook. Voeg de gepelde kastanjes toe en laat nog 30 minuten koken. Pureer de soep. Bereid een roux van de vetstof en bloem. Leng aan met de rest van de bouillon. Voeg de kastanjepuree toe. Breng op smaak met nootmuskaat, peper, zout en laat nog 10 minuten koken.

TIP: met kastanjepuree in blik lukt dit recept ook.

Kroketten

Kaas-hamkroketten

20 stuks
50 g vetstof, 75 g bloem
3 dl melk, 2 eieren
100 g gemalen kaas (gruyère of emmentaler)
50 g gekookte ham
peper, paneermeel

Bereid een dikke bechamelsaus van vetstof, bloem en melk. Neem van het vuur en voeg de eierdooiers, de gemalen kaas en fijngesneden ham toe. Kruid met

peper. Giet de saus op een met bloem bestrooide plank uit en laat afkoelen. Verdeel in kleine porties van 3 cm of rol kleine balletjes van 1,5 cm diameter. Rol de kroketjes door het eiwit, vervolgens door paneermeel en bak goudbruin in frituurvet op 180 °C. Dien onmiddellijk op in petitfour-vormpjes.

Rolletjes

Tijgergarnalen met gerookt spek

20 stuks
20 tijgergarnalen
10 reepjes gerookt spek
vetstof

Pel de tijgergarnalen, verwijder het darmkanaal op de rugzijde. Rol de tijgergarnalen in het spek en steek op een cocktailprikker. Bak gaar in hete vetstof.

Gevulde spekreepjes

20 stuks
20 reepjes gerookt spek
20 ontpitte dadels
of 20 gedroogde pruimen
of 20 kaasblokjes

Rol het fruit of de kaas in de spekreepjes. Prik de rolletjes vast met een cocktailprikker. Leg op een bakplaat en bak gedurende 5 minuten op 180 °C.

Banaanrolletjes

20 stuks
2 bananen, mosterd
4 sneetjes belegde kaas
20 plakjes spek
vetstof

Pel de bananen en snijd in 20 stukjes. Besmeer elk stukje banaan met mosterd, leg er een stukje kaas op. Omwikkel met spek. Steek vast met een cocktailprikker. Smelt de vetstof. Bak hierin de hapjes tot het spek knapperig is.

Kiphapjes

Drumsticks



20 stuks
10 kippenvleugels, vetstof
3 eetlepels vloeibare honing
1 teentje knoflook
1 mespuntje sambal oelek
3 eetlepels sesamzaadjes

Snijd de kippenvleugeltjes in twee. Schraap het vlees van de kippenvleugels naar boven zodat een drumstick ontstaat. Bak de drumsticks gaar in de vetstof. Smelt de honing op een zacht vuur, pers er de knoflook boven en meng er de sambal oelek onder. Dompel het bovenste gedeelte van de drumstick in het honingmengsel en nadien in de sesamzaadjes.

Kruidige drumsticks

20 stuks
10 kippenvleugels
2 dl witte wijn, 3 eetlepels vloeibare honing
1/2 koffielepel tandoori-kruiden (koriander, gember, komijn, kardemom, peper, kurkuma, laurier, kruidnagel, zout)
vetstof

Snijd de kippenvleugeltjes in twee. Schraap het vlees van de kippenvleugels naar boven zodat een drumstick ontstaat. Maak een marinade: meng hiervoor de witte wijn met de honing en tandoori-kruiden. Leg de drumsticks in de marinade en laat 1 nacht trekken. Leg de drumsticks op een ingevette bakplaat en laat kleuren in de oven op 200 °C. Giet er dan de marinade over en laat bakken tot de honing een mooi karamellaagje rond de drumsticks vormt.

Beignets

Gefrituurde visknoopjes

20 stuks
BESLAG
60 g bloem

1 eierdooier, 1,5 dl melk
zout
600 g pladijsfilets
SAUS
150 g komkommer
1/2 dl room, 1/2 dl yoghurt
sap van 1/2 citroen
dille, peper, zout

Meng de benodigdheden voor het beslag onder elkaar. Snijd de vis in dunne reepjes, leg in elk reepje een knoop. Haal de vis door het beslag en bak gedurende 3 minuten in hete olie in de frituurpan. Schil de komkommer. Mix de komkommer met de staafmixer samen met de room en yoghurt tot een sausje. Breng op smaak met citroensap, dille, peper en zout.

Kaaspoffertjes

20 stuks
1,5 dl water
25 g vetstof
100 g bloem, 2 tot 3 eieren
100 g gemalen kaas (emmentaler)
100 g smeerkaas (Herve)
peper, zout, nootmuskaat

Kook water, vetstof en zout samen. Haal van het vuur en voeg de bloem toe. Meng onmiddellijk onder elkaar. Zet terug op het vuur en roer tot het deeg een bol vormt. Voeg naast het vuur de eieren één voor één toe. Roer tot een glad deeg en voeg ten slotte de gemalen kaas en de smeerkaas toe. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Vorm met een lepel kleine balletjes en bak ze in frituurolie op 170 °C. Dien onmiddellijk op.

Groentebeignets

Elk basisdeeg volstaat voor 500 g groenten.

Basisdeeg 1

100 g bloem
30 g gemalen kaas
1 mespuntje paprikapoeder, 1 eierdooier
1 eetlepel gesmolten vetstof
1,25 dl bier
zout
2 eiwitten

Meng bloem, gemalen kaas, paprikapoeder, eierdooier, vetstof en bier onder elkaar. Breng op smaak met zout. Klop de eiwitten stijf en spatel onder het deeg. Dompel de groenten even in het deeg en bak in heet frituurvet op 180 °C.

Basisdeeg 2

100 g bloem
2,5 dl droge witte wijn
2 eetlepels olie
1/2 koffielepel geraspte citroenschil
zout
2 eiwitten

Meng bloem, witte wijn, olie en citroenschil onder elkaar. Breng op smaak met zout. Klop de eiwitten stijf en spatel onder het deeg.

Basisdeeg 3

100 g bloem
2,5 dl bruisend water
1 ei
zout

Meng de benodigdheden onder elkaar tot een glad beslag ontstaat.

Panade

4 eetlepels bloem, 2 eieren
peper, zout
6 eetlepels paneermeel

Meng de bloem met de eieren, snuifje zout, peper en paneermeel. Wentel de groenten in de panade. Druk de panade even aan. Frituur de groenten.

Groenten die geschikt zijn om beignets te maken, zijn:

- champignons: neem bij voorkeur kleine champignons
- courgette: snijd de courgette in schijfjes en marineer in een kruidenmengsel van tijm, knoflook en olie. Haal vervolgens door het beslag
- courgettebloemen: vul de bloem met mozzarella of gehakt en haal door het deeg
- aubergine: snijd de aubergine in schijfjes en zout