



Culinaire handvaten voor chefs

mosquito
in the room

De Plantkracht-materialen kwamen tot stand dankzij de steun van de Green Deal Eiwitshift, in opdracht van Departement Omgeving van de Vlaamse overheid. En kreeg ook steun van de Green Deal Duurzame zorg.

**GREEN
DEAL**
EIWITSHIFT
OP ONS BORD

**GREEN
DEAL**
013.
DUURZAME ZORG

Plantaardig in de keuken

CULINAIRE HANDVATEN

voor chefs, keuken- & cateringpersoneel

Chefs kunnen koken. En toch is de plantaardige keuken soms uitdagend. Niet alleen verschillende de ingrediënten ook de smaak en textuur zijn niet hetzelfde.

Wat volgt is een beknopt overzicht van de culinaire handvaten bij plantaardige gerechten. Kwestie van je als chef snel als een vis in het water te voelen in deze nieuwere culinaire wereld.



Check al het Plantkracht-materiaal over vaker plantaardig in de keuken:

- **eiwitcombinaties**
- **overzicht eiwitbronnen**
- **5 strategieën**

EENVOUD EN HERKENNING

Mensen eten graag ééenvoudig en willen herkennen wat er op hun bord ligt.

Ga dus voor eenvoud en herkenning in de ingrediënten.
Verstop niet altijd alle groenten in een puree of stoofpotje,
maar laat er soms ook een aantal duidelijk zichtbaar zijn.

Werk ook op je presentatie.

Iedereen eet voor een stukje met de ogen.
Zorg dus voor een combinatie van kleur op het bord.
En vermijd een grote 'kwak' bruine brei als gerecht .



HEERLIJK PLANTAARDIG? 5 WAYS TO GO

Lekkere plantaardige gerechten, en eigenlijk alle lekkere aantrekkelijke gerechten hebben met elkaar gemeen dat de kok aandacht besteedde aan de 5 elementen, namelijk:



Smaak en balans



Textuur en beet



Eiwitten en verzadiging



Laat de tripartite los



Kleur de regenboog



SMAAK EN BALANS

Zorg voor voldoende **umami** smaak in je gerecht. Gebruik daarvoor umami bommetjes zoals tomaten, look, of groentebouillons. Lees ook verder nog een heleboel tips om extra smaak in je gerecht te krijgen.

En zorg voor een **goede balans tussen zout, zoet, zuur en bitter**, de basis van een lekkere keuken.

	<u>groentebouillon</u> getrokken van shiitake, zeewier, ... of uit een potje		<u>pijnboompitten</u> geroosterd of vermalen
	<u>sojasaus</u> gewone of met minder zout (tamari)		<u>tomaten</u> puree, zongedroogd of vers
	<u>miso</u> witte of bruine		<u>zeewier</u> vb. wakamé, dulse, gedroogd én vers
	<u>champignons</u> gedroogd of vers vb. shiitake		<u>gepekeld</u> olijven, kappertjes,...



SMAAK EN BALANS

- **Rooster, bak en bruin** ingrediënten goed: groenten die geroosterd zijn geven veel meer smaak af en ze zorgen voor extra textuur op het bord.
- **Gebruik genoeg zout en vet**, maar doe niet te zot. In vlees zit van nature al redelijk wat vet en zout. Aarzel dus niet om ook genoeg vet en zout bij je plantaardige creaties te gebruiken. En wees slim. Zet zout in wanneer je het het meeste proeft. Dat kan bij de afwerking zijn, of in een topping waarmee je het gerecht afwerkt.
- **Gebruik vlees- en kippenkruiden.** Kruid je veggie gehakt bij met wat vleeskruiden of je kipstuckjes met kipkruiden. Vaak mis je niet zozeer het vlees zelf, maar de kruiden waarmee het klaargemaakt wordt. Ook gerookte paprika werkt goed.
- **Combineer:** Het is perfect mogelijk en zelfs een zeer goed idee om peulvruchten te combineren met vleesmimics met een hoog eiwitgehalte, zoals bv. soja/tarwe texturen of mycoproteïne.



TEXTUUR EN BEET

Speel met 2 à 3 verschillende texturen in elk gerecht. Denk bijvoorbeeld aan het zachte van een perfect gegaarde groente, het krokante van iets gefrituurd of met een korstje of een topping die je koud kan meegeven zoals croutons, het smeuijge zoals in een saus, het brokkelige van in puree, ...

- **Gebruik vleesvervangers met voldoende 'bite'** bv. kipstuckjes of andere alternatieven. Rooster en bak deze ingrediënten.
- **Voeg crunch toe:** paneren en gratineren zijn een goede manier om snel en makkelijk veel textuur toe te voegen aan een gerecht.
- **Maak pakjes en vullingen:** een groententaart heeft veel meer textuur door de korstbodem. Verwerk op smaak gebrachte groenten en peulvruchten in een deegjasje: van pizzadeeg, bladerdeeg, loempiavellen tot filodeeg. We weten dat dit in warme of koude lijn vaak moeilijk is. Denk dus ook verder, door bijvoorbeeld een koude wrap te voorzien of naanbrood mee te geven.
- **Noten zorgen voor textuur op je bord en geven veel smaak.** Geroosterde cashewnoten of pindanoten zijn klassiekers in de Aziatische keuken. Maar waarom geen geroosterde amandelschilfers op de bloemkool in bechamelsaus, of gehakte hazelnoten bij de knolselder? Noten zijn super eiwitbronnen, maar ze zijn ook aan de duurdere kant én kunnen allergische reacties uitlokken. Ga er dus bedachtzaam mee om.

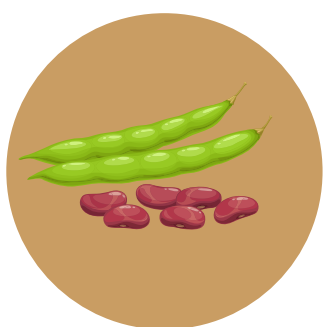


EIWITTEN EN VERZADIGING

Voeg aan elk gerecht een eiwitbron toe.

Zij zorgen voor een voldaan gevoel en maken je gerecht volwaardig.

Je hebt keuze uit een breed gamma aan plantaardige bronnen waaronder peulvruchten zoals linzen, kikkererwten of bonen; noten en zaden; tofu en Quorn™ of plantaardige producten zoals plantaardig gehakt, falafels of kipstuckjes; en ook plantaardige zuivelproducten kunnen eiwitten aanbrengen.



Peulvruchten
linzen, bonen of
kikkererwten



Vlees- en
visvervangers
van tofu en tempeh,
tot sojagehakt en
falafel



Noten en zaden
van zonnebloem-
pitjes tot walnoten



Plantaardige zuivel
sojayoghurt,
cashewkaas of
haverdrink



LAAT DE TRIPARTITE LOS

Een plantaardig gerecht volgt niet noodzakelijk de traditionele tripartite van vlees-aardappelen-groenten. Dus experimenteer erop los met poké bowls, curries, ovenschotels, pastagerechten of maaltijdsoepen.





KLEUR DE REGENBOOG

Kleurcontrast op het bord maakt gerechten aantrekkelijk.
Werk met een waaier aan groenten voor leuke combinaties.
Zet sausjes in voor een extra touch.



De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van eigen expertise, werkervaring met de sector, referentie rapporten, én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Vragen of opmerkingen:

✉ amy@mosquitointheroom.be

of ariane@mosquitointheroom.be

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,
inspiratie en info,
check onze linkedin.



Met steun van

