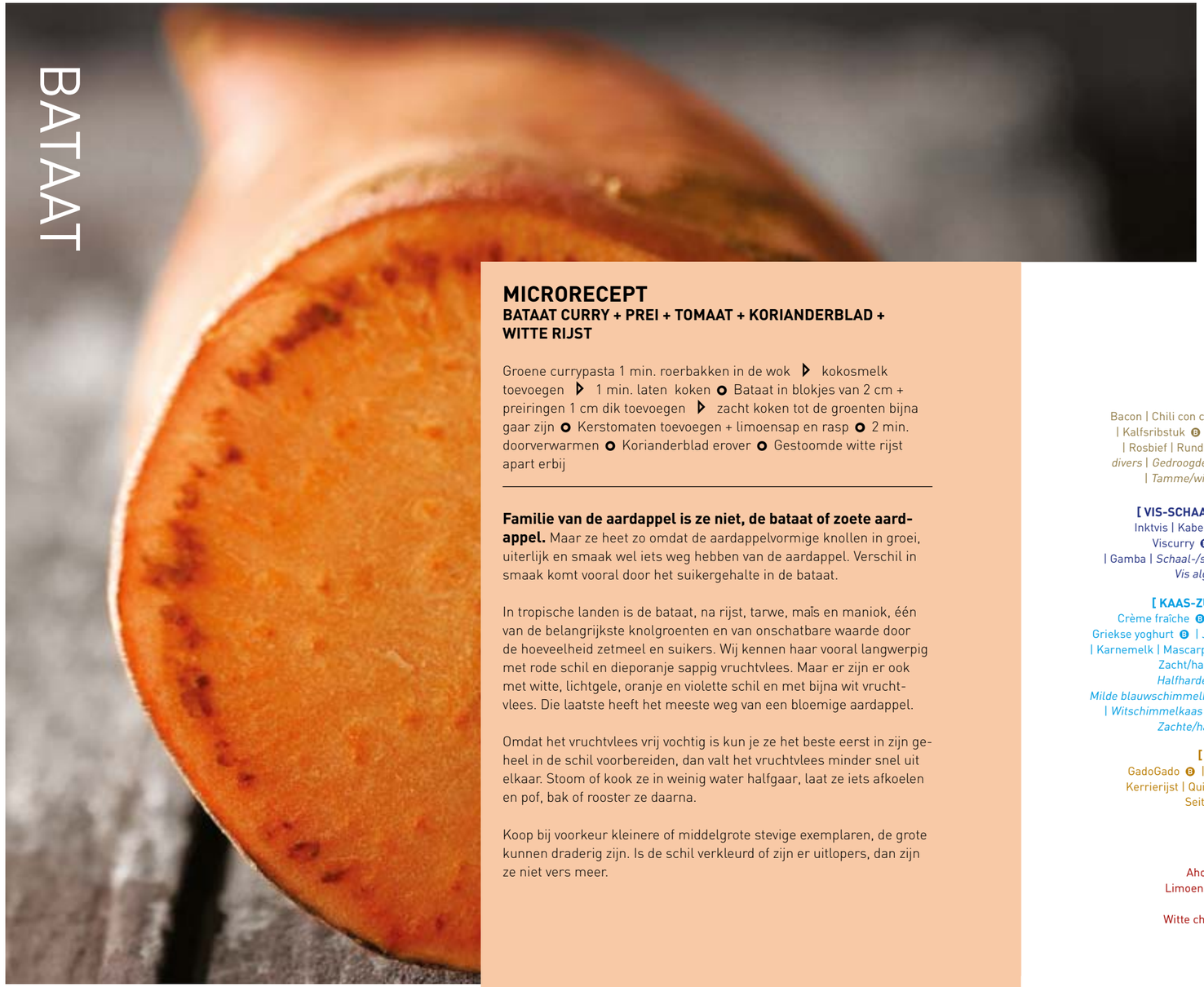
BATAAT



MICRORECEPT

BATAAT CURRY + PREI + TOMAAT + KORIANDERBLAD + WITTE RIJST

Groene currypasta 1 min. roerbakken in de wok ▶ kokosmelk toevoegen ▶ 1 min. laten koken ● Bataat in blokjes van 2 cm + preiringen 1 cm dik toevoegen ▶ zacht koken tot de groenten bijna gaar zijn ● Kerstomaten toevoegen + limoensap en rasp ● 2 min. doorverwarmen ● Korianderblad erover ● Gestoomde witte rijst apart erbij

---

Familie van de aardappel is ze niet, de bataat of zoete aardappel. Maar ze heet zo omdat de aardappelvormige knollen in groei, uiterlijk en smaak wel iets weg hebben van de aardappel. Verschil in smaak komt vooral door het suikergehalte in de bataat.

In tropische landen is de bataat, na rijst, tarwe, maïs en maniok, één van de belangrijkste knolgroenten en van onschatbare waarde door de hoeveelheid zetmeel en suikers. Wij kennen haar vooral langwerpig met rode schil en dieporanje sappig vruchtvlees. Maar er zijn er ook met witte, lichtgele, oranje en violette schil en met bijna wit vruchtvlees. Die laatste heeft het meeste weg van een bloemige aardappel.

Omdat het vruchtvlees vrij vochtig is kun je ze het beste eerst in zijn geheel in de schil voorbereiden, dan valt het vruchtvlees minder snel uit elkaar. Stoom of kook ze in weinig water halfgaar, laat ze iets afkoelen en pof, bak of rooster ze daarna.

Koop bij voorkeur kleinere of middelgrote stevige exemplaren, de grote kunnen draderig zijn. Is de schil verkleurd of zijn er uitlopers, dan zijn ze niet vers meer.

INSPIRATIES

Zoete bataat taart + Rozijnen + Mango + Sinaasappelpartjes + Ahornsiroop + Mascarpone
Geroosterde bataat + Tzatziki
Gebakken bataat + Amsoi salade + Limoenvinaigrette
Bataatpuree + Chorizo + Rucola + Zachte geitenkaas
Bataatpoffertjes + Palmsuiker + Kaneel + Steranijs + Kokosvruchtvlees + Banaan
Soep van bataat - Wortel - Laos - Citroengras en chilipeper + Zure room + Reuzengarnalen + Kruizemunt
Bataatstrüdel: Filodeeg oprollen met bataatpuree + Gekarameliseerde uiringen + Zachte geitenkaas + Krokant bakken

Neem Bataat in gedachte...

Kies in het midden een techniek of bereiding. Maak vervolgens een keuze uit de diverse ingrediënten om een gerecht samen te stellen. Twijfel niet... Je intuïtie geeft je de combinatie. Kijk voor een uitgebreide uitleg op pag. 34 en voor technieken en bereidingen op pag. 203 [B = *Boezemvrienden* S = *Spannende vrienden*]

[TECHNIEKEN]
Bakken | Barbecue | Koken | Stomen | Garen in zoutkorst | Karameliseren | Poffen | Pureren | Roosteren | Vullen

[BEREIDINGEN]
Beignet | Chips | Poffertje | Flensje | Soep | Stamppot | Stoofpot | Tajine | Tartelette | Zoete taart

[VLEES-WILD-GEVOGELTE]
Bacon | Chili con carne | Chorizo B | Gebraden kip B | Geroosterde beenham B | Kalfsribstuk B | Lamsbout | Lamstajine | Merguez worstjes B | Parmaham | Rosbief | Rundersukade | Spareribs B | *Blije kip* | *Gedroogde rauwe ham divers* | *Gedroogde worst divers* | *Kalfsvlees* | *Kalkoen* | *Lamsvlees* | *Rundvlees* | *Tamme/wilde eend* | *Varkensvlees* | *Speenvarken*

[VIS-SCHAAL-SCHELPDIEREN]
Inktvis | Kabeljauw | Snoekbaars | Viscurry B | Vistajine B | Zeeduivel | Gamba | *Schaal-/schelpdieren algemeen* | *Vis algemeen*

[KAAS-ZUIVEL-EI]
Crème fraîche B | Geitenyoghurt | Griekse yoghurt B | Jonge zachte geitenkaas | Karnemelk | Mascarpone | Ricotta | Sojaroom | Zacht/hardgekookt ei | *Halfharde/Harde kazen* | *Milde blauwschimmelkaas* | *Milde roodbacteriekaas* | *Witschimmelkaas* | *Zachte/harde geitenkaas* | *Zachte/harde schapenkaas*

[MEELSPIJS]
GadoGado B | Gekookte/Gestoomde rijst | Kerrierijst | Quinoa | Rijstpudding | Roti B | Seitan S | Sobamie | *Rijst divers* | *Noedels divers*

[ZOET-ZUUR-ZOUT-BITTER-PITTIG]
Ahornsiroop B | Appelazijn | Dijon mosterd | Kappertjes | Kokosmelk | Limoensap/-zeste B | Mierikswortel | Oranjebloesemhoning | Palmsuiker B | Rijststroop | Rode currypasta | Rum B | Whiskey | Witte chocolade S | *Azijn divers*

[GROENTEN]
Aardappel B | Amsoi B | Avocado | Boerenkool S | Cantharel B | Cassave B | Crosnes | Groene kool | Groene linzen | Kidneyboon B | Knoflook B | Kousenband B | Okra S | Paksoi | Paprika | Pastinaak | Peterseliewortel | Pied de mouton | Pompoen B | Prei | Lenteui | Sperzieboon B | Sugarsnaps | Tomaat B | Varenspruit S | Venkel | Witte boon | Wortel B | *Ui divers* | *Sla divers* | *Gedroogde peulvruchten divers* | *Paddenstoelen divers* | *Pepers divers*

[KRUIDEN-SPECERIJEN]
Basilicum | Bieslook | Bladpeterselie | Chinees vijf kruidenpoeder B | Citroengras | Dille | Djeroek Poeroet | Dragon | Garam Masala | Ghoa Cress S | Kaneel B | Kardamom | Kerrie | Komijn | Koriander/blad/-zaad | Kruidnagel | Kruizemunt | Karwij | Laos B | Laurier | Nootmuskaat B | Paprikapoeder | Piment | Ras el hanout | Rozemarijn | Saffraan | Salie | Steranijs S | Tijm | Citroentijm B | Venkelzaad | *Pepers divers*

[FRUIT-NOTEN]
Amandel | Ananas | Appel B | Banaan | Cactusvijg S | Cranberrie/compote S | Dadel B | Dukkah | Hazelnoot | Kokos B | Macadamianoot | Mango | Pecannoot | Rozijnen | Sinaasappel B | Tamarinde | Vijg | Walnoot B | *Noten divers* | *Tropisch fruit* B

[SAUS-DRESSING-OLIE-CHUTNEY]
Arganolie S | Kastanjepuree | Lemoncurd S | Macadamiaolie | Mornaysaus | Piperade | Pompoenpitolie | Rucolapesto | Salsa verde | Sesamolie | Tzatziki | Walnotenpesto | *Schaal-/schelpdierenjus/-saus* | *Vlees-/wild-/gevogeltejus* | *Oliën divers*

BIET

MICRORECEPT

RODE BIET 'CARPACCIO' + SHERRY-WALNOTENVINAIGRETTE + GEGRATINEERDE GEITENKAAS + WATERKERS

Rode biet (met schil) los in aluminiumfolie vouwen met iets olijfolie + zeezout + knoflook + tijm ▶ in 60 tot 90 minuten in voorverwarmde oven van 175 graden gaar poffen ▶ gaarheid controleren: prik er in met een mesje, ze moeten zacht zijn ▶ pel ze na het afkoelen ○ Snijd de biet in flinterdunne plakken ▶ verdeel plat over het hele bord ○ Vinaigrette; 1 deel sherryazijn + 3 delen walnotenolie + 1 tl mosterd mengen tot vinaigrette ▶ over biet 'carpaccio' strijken ○ Jonge zachte geitenkaas plak 3/4 cm dik bestrijken met honing ▶ kort gratineren onder (oven)grill ▶ in midden van 'carpaccio' leggen ○ Waterkers erover verdelen

---

Bieten of kroten, ze zijn er van rond tot langwerpig, zoals de Forono en de Lange Mammoet. Ze zijn er in de kleuren rood, paars-rood, oranje-geel (Burpee's Golden) en wit (Blankoma) en zelfs met rood-witte ringen (Bulls Blood en Chiogga). Gele bieten hebben een minder zoete smaak dan rode bieten.

Eind april wordt de wintervoorraad bieten afgelost door de nieuwe oogst kleine rode zomerbieten met hun zachte, zeldzaam zoete smaak.

Het groene loof van verse jonge bietjes is rijk aan voedingsstoffen en komt wat smaak betreft overeen met spinazie. Ook de bereidingswijze is identiek.

Kook, rooster of stoom jonge rode bieten met een stukje loof of stengel er nog aan, dan ' bloedt' de biet niet 'dood' tijdens de bereiding. Kook de zomerbiet 20-30 minuten, de winterbiet 60-90 minuten.

INSPIRATIES

Gemarineerde rode biet + Zure room + Dille + Haring
Rode bieten salade + Mierikswortel-zure roomsaus + Gerookte forel + Bieslook
Rode biet gekarameliseerd in Pedro Ximénez + Gorgonzola + Waterkers + Geroosterde hazelnoten
Rode biet sorbetijs + Verse bramen + Rode portsiroop + Ovengedroogde bietenchips
Rode biet smoothie + Blauwe bessen + Sinaasappelsap + Yoghurt
Gepofte rode biet 'tartaar' + Gerookte heilbot + Tzatziki + Oysterleaves
Stroop van rode bietensap met steranijs + Warme pure chocoladetaart + Zure room

Neem Biet in gedachte...

Kies in het midden een techniek of bereiding. Maak vervolgens een keuze uit de diverse ingrediënten om een gerecht samen te stellen. Twijfel niet... Je intuïtie geeft je de combinatie. Kijk voor een uitgebreide uitleg op pag. 34 en voor technieken en bereidingen op pag. 203 [B = *Boezemvrienden* S = *Spannende vrienden*]

[TECHNIEKEN]
Bakken | Barbecue | Garen in zoutkorst | Glaceren | Karameliseren | Koken | Stomen | Konfijten | Marineren | Poffen | Pureren | Roerbakken | Roken | Roosteren | Smoren | Vullen

[BEREIDINGEN]
Bavaroise | Mousse | Carpaccio | Chips | Chutney | Espuma | Gelei | Salade koud/warm | Marshmallow | Pannacotta | Flan | Coulis | Extract | Smoothie | Soep | Borsjtsj | Sorbetijs| Mayonaise | Pickels

[VLEES-WILD-GEVOGELTE]
Bacon | Nagelhout S | Eendenpaté B | Gerookt speenvarkenfilet | Hazenpeper | Kalfssukade B | Katenspek | Pastrami S | Reepeper | Rundvlees gestoofd | Wildzwijnsham | *Rundvlees* | *Kalfsvlees* | *Varkensvlees* | *Gedroogde rauwe ham divers* | *Gedroogde worst divers* | *Wildzwijn* | *Hert* | *Ree* | *Haas* | *Duif* | *Tamme/wilde eend* | *Gans* | *Lamsvlees*

[VIS-SCHAAL-SCHELPDIEREN]
Ansjovis-Vers/Gemarineerd/Gezouten S | Dorade | Gerookte forel | Gerookte heilbot B | Haring | Bokking | Rolmops B | Makreel-Vers/Gerookt | Oester S | Schol B | Snoekbaars | *Witvis algemeen*

[KAAS-ZUIVEL-EI]
Geitencamembert | Chaource S | Feta | Friese kruidnagelkaas | Gorgonzola B | Griekse yoghurt | Parmezaan B | Pecorino | Ricotta | Slagroom | Texelse schapenkaas S | Truffelkaas S | Zacht/hardgekookt ei | Zure room B | *Harde gerijpte kazen* | *Zachte/harde geitenkaas* B | *Schapenkaas* | *Milde blauwschimmelkaas*

[MEELSPIJS]
Aardappelsalade B | Aardappelpuree | Gekookte/Gestoomde aardappel | Gekookte/Gestoomde rijst | Gepofte aardappel | Pastasalade | Rijstsalade | Risotto S | *Pasta divers* | *Aardappel divers*

[ZOET-ZUUR-ZOUT-BITTER-PITTIG]
Aceto balsamico B | Ahornsiroop | Appelstroop/Perenstroop B | Augurk | Banyuls azijn S | Mosterd | Dragonmosterd | Frambozenazijn | Gembersiroop | Honing | Kappertjes | Marsala S | Pedro Ximénez B | Rode port B | Rode wijn | *Azijn divers*

[GROENTEN]
Bospeen | Champignon | Courgette | Eikenbladsla | Groene asperge | Knoflook B | Komkommer | Lamsoren | Lenteui | Mierikswortel B | Morielje | Postelein | Prei | Rammenas | Rettich | Rucola | Shiitake | Spinazie | Sugarsnaps | Trompettes de la mort S | Truffelaardappel | Venkel | Zeekraal S | Waterkers | Zwarte olijf S | Snijbiet B | *Ui divers* B | *Aardappel divers* | *Sla divers*

[KRUIDEN-SPECERIJEN]
Basilicum B | Bieslook | Bladpeterselie | Chinees vijf kruidenpoeder | Daikon Cress | Dille B | Dragon B | Kaneel | Kardamom | Kervel | Komijn | Koriander blad/-zaadjes | Kruizemunt S | Laurier | Lavas | Majoraan | Nootmuskaat B | Oyster Leaves S | Ras el hanout | Rozemarijn | Salie | Steranijs | Szechuan peper | Tijm | Citroentijm B | Tuinkers | Vanille | Zoethout S | Gember

[FRUIT-NOTEN]
Appel B | Blauwe bes S | Braam S | Hazelnoot | Kersen S | Macadamianoot | Mandarijn | Pistache | Sinaasappel B | Pruim | Walnoot B

[SAUS-DRESSING-OLIE-CHUTNEY]
Aioli | Ansjovistapenade | Appelchutney B | Arganolie S | Béarnaise | Komkommer raita S | Limoenvinaigrette | Mayonaise | Mierikswortel-zure roomsaus B | Muntraita | Ravigotesaus | Roquefortdressing | Salsa verde B | Sjalottenchutney | Truffelvinaigrette B | Vanillevinaigrette S | Walnotenolie B | Zwarte olijventapenade | *Oliën divers* | *Vlees-/wildjus*

BROCCOLI

Supergroente bij uitstek, bovengemiddeld rijk aan vezelen, vitamines en mineralen die ons lichaam specifieke stoffen laten aanmaken, die de weerstand doet verhogen en preventief werkt tegen verschillende ziekten.

Koop broccoli met een vaste structuur en diepgroene kleur en geen broccoli met een gele kleur, ofwel 'bloeiende' broccoli, deze kan bitter van smaak zijn. Roodpaarse broccoli is in Italië populair, maar in Nederland slechts af en toe te krijgen.

Ook de vlezige stronk van broccoli is lekker! Om te pureren voor soep of saus, of zelfs om te roerbakken. Wel eerst even schillen.
Als je broccoliroosjes met de stronk wilt koken, schil de steel dan tot vlak onder de bloemknop en snijd plakjes, zodat deze tegelijk klaar zijn met de roosjes. Kort blancheren in kokend water met zeezout houdt de broccoli fris groen van kleur en de smaak plezierig koolachtig.

Bimi (meestal afkomstig uit Kenia) lijkt op broccoli, maar heeft lange stengels. Bimi is ontstaan in Japan door broccoli te kruisen met Chinese groene kool. De smaak is milder en zoeter dan broccoli en doet denken aan groene asperges.

Een ander familielid van broccoli is de Chinese Gai Lan, met een vergelijkbare smaak, maar net iets zoeter. Deze groente vind je meestal bij de toko of in Aziatische groentewinkels.

INSPIRATIES

Salade beetgare broccoli + Gepofte warme trostomaat + Gerookte lamsham + Ansjovismayonaise + Kappertjes
Knapperig geblancheerde broccoli + Grove Mosterdsabayon + Warm gerookte forel
Broccoli roerbakken + Knoflook + Shiitake + Tahinsaus
Broccoli frituren in tempurabeslag + Dragonmayonaise
Geblancheerde broccoli + Pasta + Walnotenpesto + Gebakken Zeeduivel
Broccoli roerbakken + Bospeentjes + Kastanjechampignons + Oestersaus
Broccolisoep + Zure room + Geroosterde hazelnoten

Neem Broccoli in gedachte...

Kies in het midden een techniek of bereiding. Maak vervolgens een keuze uit de diverse ingrediënten om een gerecht samen te stellen. Twijfel niet... Je intuïtie geeft je de combinatie. Kijk voor een uitgebreide uitleg op pag. 34 en voor technieken en bereidingen op pag. 203 [B = *Boezemvrienden* S = *Spannende vrienden*]

[TECHNIEKEN]
Blancheren | Koken | Stomen | Frituren | Gratineren | Pureren | Roerbakken | Roosteren

[BEREIDINGEN]
Bavaroise | Mousse | Beignet/Tempura | Flan | Frittata | Groentemacédoine | Groenteterrine | Salade koud/warm | Saus | Soep | Soufflé | Tartelette | Quiche

[VLEES-WILD-GEVOGELTE]
Bacon B | Beenham | Gerookte lamsham S | Gerookt speenvarken | Kalfsbiefstuk | Kalfsblanquette B | Kip sukiyaki S | Kipfricassee | Kipsaltimbocca | Pastrami | Rosbief B | Varkensribstuk | *Blije kip* | *Coquelette* | *Gedroogde worst divers* | *Gedroogde rauwe ham divers* | *Kalfsvlees* | *Kalkoen* | *Lamsvlees* | *Parelhoen* | *Rundvlees* | *Tam Konijn* | *Varkensvlees* | *Speenvarken*

[VIS-SCHAAL-SCHELPDIEREN]
Ansjovis-Vers/Gemarineerd/Gezouten B | Albacore tonijn S | Forel-Vers/Gerookt | Gerookte sprot S | Sardine-Vers/Gemarineerd/Gerookt S | Schol | Viscurry B | Zeeduivel | *Witvis algemeen*

[KAAS-ZUIVEL-EI]
Crème fraîche | Feta | Friese nagelkaas | Gerookte boter | Gerookte tofu S | Gorgonzola B | Groenteomelet | Gruyère | Kaaskletskoppen | Mascarpone | Mozzarella | Parmezaan | Ricotta | Sojaroom | Texelse schapenkaas B | Zacht/hardgekookt ei | Zure room | *Zachte/harde geitenkaas* | *Halfharde/harde kazen* | *Milde blauwschimmelkaas* | *Milde roodbacteriekaas* | *Witschimmelkaas* | *Zachte/harde schapenkaas*

[MEELSPIJS]
Aardappelpuree | Gekookte/Gestoomde aardappel B | Gekookte/Gestoomde rijst B | Gesmoorde rijst | Gnocchi | Penne | Pilafrijst | Polenta | Ravioli B | Roergebakken noedels B | *Rijst divers* | *Pasta divers* | *Noedels divers* | *Aardappel divers*

[ZOET-ZUUR-ZOUT-BITTER-PITTIG]
Dijon mosterd B | Donker bier | Dragonazijn | Gembersiroop | Groene currypasta | Grove mosterd B | Limoensap/-zeste | Nam Pla | Oestersaus S | Sherryazijn | Sojasaus B | Kappertjes | *Azijn divers*

[GROENTEN]
Aardpeer S | Bloemkool B | Bospeen B | Cantharel S | Crosnes | Kastanjechampignon | Knoflook B | Koningsoesterzwam S | Koolrabi | Meiknolletje | Morielje | Paksoi | Pied de mouton | Postelein | Lenteui | Sjalot | Taugé | Tomaat B | Trompettes de la mort | Zwarte boon S | Zwarte olijf | *Paddenstoelen divers* | *Sla divers* | *Ui divers*

[KRUIDEN-SPECERIJEN]
Piment | Basilicum | Bieslook | Bladpeterselie | Chinees vijf kruidenpoeder | Curryblad B | Dragon | Foelie B | Gember | Kerrie | Komijn | Koriander blad/-zaad | Kruizemunt | Karwij B | Laos S | Nootmuskaat B | Oregano | Oyster Leaves S | Ras el hanout S | Salie | Shiso Purple | Tahoon Cress | Tijm | Vadouvan S | *Pepers divers*

[FRUIT-NOTEN]
Amandel B | Cashewnoot | Hazelnoot | Macadamianoot | Sesamzaad | Walnoot B | Waterkastanje S | *Noten divers*

[SAUS-DRESSING-OLIE-CHUTNEY]
Arganolie | Dragonmayonaise | Grove Mosterdsabayon | Hollandaisesaus B | Kappertjes roomsaus | Kerrieroomsaus B | Limoenvinaigrette | Mierikswortel-roomsaus S | Misodressing S | Mornaysaus | Mosterdvinaigrette B | Paddenstoelentapenade | Pompoenpitolie | Roquefortdressing B | Sesamolie | Sinaasappelvinaigrette | Tahinsaus S | Walnotenolie B | Walnotenpesto | Ansjovisvinaigrette | *Oliën divers* | *Vlees-/gevogeltejus*

CHAMPIGNON

Stevige champignons kunnen rauw flinterdun worden geschaafd. Pel ze eerst voorzichtig door vanaf de onderkant van de hoed elke keer een stukje vel naar boven te trekken. Ze zijn dan makkelijker rauw te schaven, dit gaat het beste op een scherpe mandoline of met een truffelschaaf.

De kastanjechampignon is de lichtbruine variant van de witte champignon. Ze groeien bij een lagere temperatuur dan de witte en met minder exemplaren op een vierkante meter. Het vruchtvlees is steviger en de smaak licht nootachtig.

De portabella, de reuzenvariant van de kastanjechampignon heeft een hoed met een doorsnede van 6 tot wel 12 cm. Het vruchtvlees is gebroken wit en zeer stevig.

Maak champignons nooit schoon met water, ze zuigen zich dan vol en dat gaat ten koste van de smaak. Gebruik een champignonborstel of wrijf ze schoon met keukenpapier.

INSPIRATIES

Gegrilde Champignons + Gemarineerde Ansjovis + Lamsoren + Parmezaan
Champignon Roomsoep + Peultjes + Basilicum + Kabeljauw + Walnotenolie
Champignonragout + Gekookte Boerenham + Wilde spinazie gerold in een crêpe
Kastanjechampignons karameliseren in whiskystroop + Kalfszwezerik + Geglaceerde groene kool
Kastanjechampignons roerbakken + Sugarsnaps + Lenteui + Oestersaus
Portabella grillen en vullen + Paddenstoelenduxelles + Lenteui + Jonge zachte geitenkaas
Flinterdun geschaafde rauwe champignons over salade van groene asperges + Truffelvinaigrette

Neem Champignon in gedachte...

Kies in het midden een techniek of bereiding. Maak vervolgens een keuze uit de diverse ingrediënten om een gerecht samen te stellen. Twijfel niet... Je intuïtie geeft je de combinatie. Kijk voor een uitgebreide uitleg op pag. 34 en voor technieken en bereidingen op pag. 203 [B = *Boezemvrienden* S = *Spannende vrienden*]

[TECHNIEKEN]
Bakken | Roerbakken | Blancheren | Stomen | Flamberen | Frituren | Gratineren | Grillen | Karameliseren | Marineren | Rauw schaven | Stoven | Smoren | Vullen

[BEREIDINGEN]
Bavaroise | Mousse | Beignet | Duxelles | Espuma | Extract | Flan | Gelei | In Pastei/paté/pasteitje | Kroket | Pickels | Ragout | Salade koud/warm | Soep | Crémeuse | Stoofpot | Tajine | Tartelette/Quiche | Warme saus/jus

[VLEES-WILD-GEVOGELTE]
Bacon B | Beenham B | Boeuf Bourguignonne | Coq au vin B | Kalfsblanquette B | Kalfsrosbief B | Kalfssukade | Kalfszwezerik | Katenspek | Kipragout B | Lamskotelet | Lamstajine | Pata Negra S | Tournedos B | *Blije kip | Coquelette | Gekookte/Gedroogde rauwe ham divers | Kalfsvlees | Kwartel | Lamsvlees | Parelhoen | Rundvlees | Tam Konijn | Varkensvlees | Speenvarken*

[VIS-SCHAAL-SCHELPDIEREN]
Ansjovis-Vers/Gemarineerd/Gezouten B | Dorade | Kabeljauw | Sint-Jakobsmosselen | Tongschar | Zeebaars | Zeeduivel | *Witvis algemeen*

[KAAS-ZUIVEL-EI]
Crème fraîche B | Gorgonzola | Groenteomelet B | Jonge zachte geitenkaas | Knoflookboter B | Kruidenboter B | Mascarpone | Parmezaan B | Roerei | Sojaroom | Zure room | Halfharde/Harde kazen | Milde blauwschimmelkaas | Milde roodbacteriekaas | Witschimmelkaas | Zachte/harde schapenkaas | Zachte/harde geitenkaas

[MEELSPIJS]
Aardappelgratin | Bruschetta/Crostini B | Bulghur/Couscous | Flensje | Gebakken aardappel B | Gekookte/Gestoomde rijst | Gesmoorde rijst B | Ovenaardappel B | Ravioli | Risotto B | Roergebakken noedels | Tagliatelle | Tempé | *Rijst divers* | *Pasta divers* | *Noedels divers* | *Aardappel divers*

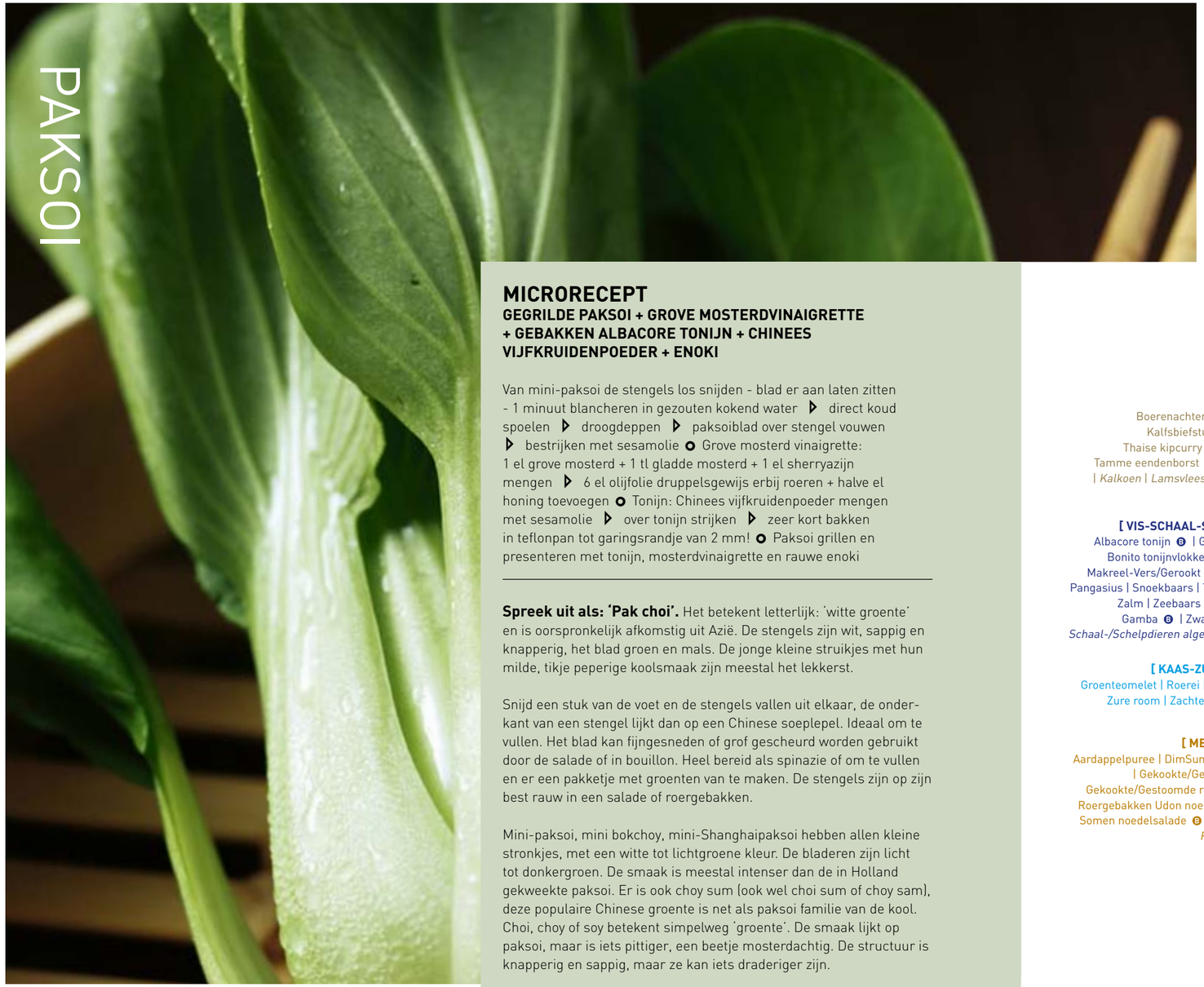
[ZOET-ZUUR-ZOUT-BITTER-PITTIG]
Aceto balsamico | Citroensap/-zeste B | Cognac B | Dijon mosterd | Droge witte wijn | Kappertjes | Nam Pla | Noilly Prat | Oestersaus B | Rode wijn | Rode wijnazijn | Saké S | Sherry | Sojasaus | Whisky | *Azijn divers*

[GROENTEN]
Aardpeer | Artisjok | Broccoli/Bimi | Chinese kool | Courgette | Doperwt B | Friséesla | Groene asperge | Groene kool | Groene linzen | Groene/zwarte olijf | Haricots verts | Knoflook B Lamsoren | Paksoi | Paprika B | Peterseliewortel | Peulen | Sugarsnaps B | Pompoen | Prei | Lenteui B | Raapsteel | Sjalot B | Sperzieboon | Spinazie B | Taugé | Tomaat | Tuinboon | Venkel | Witte boon | Wortel | *Gedroogde peulvruchten divers* | *Paddenstoelen divers* | *Sla divers* | *Ui divers*

[KRUIDEN-SPECERIJEN]
Basilicum | Bieslook B | Bladpeterselie B | Dragon B | Foelie | Gember | Japans zeven kruidenpoeder S | Kerrie | Kervel | Korianderblad | Laurier | Lavas | Majoraan | Oregano | Piment | Rock Chives S | Rozemarijn | Rucola Cress | Salie | Tijm | Citroentijm B | Vadouvan | *Pepers divers*

[FRUIT-NOTEN]
Amandel | Dukkah | Hazelnoot | Pijnboompit B | Pistache | Sesamzaad | *Noten divers*

[SAUS-DRESSING-OLIE-CHUTNEY]
Arganolie | Balsamicovinaigrette B | Basilicumpesto | Dragon-basilicumvinaigrette | Gemberdressing | Hazelnootolie B | Japanse sesamsaus | Mayonaise | Misodressing | Mornaysaus | Rode wijnsaus B | Roomsaus B | Roquefortdressing | Salsa verde | Vlees-/gevogeltejus | Oliën divers



PAKSOI

MICRORECEPT

GEGRILDE PAKSOI + GROVE MOSTERDVINAIGRETTE + GEBAKKEN ALBACORE TONIJN + CHINEES VIJFKRUIDENPOEDER + ENOKI

Van mini-paksoi de stengels los snijden - blad er aan laten zitten - 1 minuut blancheren in gezouten kokend water ▶ direct koud spoelen ▶ droogdeppen ▶ paksoiblad over stengel vouwen ▶ bestrijken met sesamolie ● Grove mosterd vinaigrette: 1 el grove mosterd + 1 tl gladde mosterd + 1 el sherryazijn mengen ▶ 6 el olijfolie druppelsgewijs erbij roeren + halve el honing toevoegen ● Tonijn: Chinees vijfkruidenpoeder mengen met sesamolie ▶ over tonijn strijken ▶ zeer kort bakken in teflonpan tot garingsrandje van 2 mm! ● Paksoi grillen en presenteren met tonijn, mosterdvinaigrette en rauwe enoki

---

Spreek uit als: 'Pak choi'. Het betekent letterlijk: 'witte groente' en is oorspronkelijk afkomstig uit Azië. De stengels zijn wit, sappig en knapperig, het blad groen en mals. De jonge kleine struikjes met hun milde, tikje peperige koolsmaak zijn meestal het lekkerst.

Snijd een stuk van de voet en de stengels vallen uit elkaar, de onderkant van een stengel lijkt dan op een Chinese soeplepel. Ideaal om te vullen. Het blad kan fijngesneden of grof gescheurd worden gebruikt door de salade of in bouillon. Heel bereid als spinazie of om te vullen en er een pakketje met groenten van te maken. De stengels zijn op zijn best rauw in een salade of roergebakken.

Mini-paksoi, mini bokchoy, mini-Shanghaipaksoi hebben allen kleine stronkjes, met een witte tot lichtgroene kleur. De bladeren zijn licht tot donkergroen. De smaak is meestal intenser dan de in Holland gekweekte paksoi. Er is ook choy sum (ook wel choi sum of choy sam), deze populaire Chinese groente is net als paksoi familie van de kool. Choi, choy of soy betekent simpelweg 'groente'. De smaak lijkt op paksoi, maar is iets pittiger, een beetje mosterdachtig. De structuur is knapperig en sappig, maar ze kan iets draderiger zijn.

INSPIRATIES

Paksoi in dashibouillon + Bospeentjes + Peultjes + Courgette + Korianderblad + Gerookte tofu
Paksoi roerbakken + Shiitake + Broccoli + Sperzieboontjes + Gember + Zwarte sesamzaadjes + Sojasaus
Stamppot rauwe paksoi + Paksoiblad + Viscurry
Paksoi roerbakken + Kastanjechampignons + Biefstukreepjes + Oestersaus
Paksoiblad gevuld met snoekbaarsfarce + Cantharellen - Pakketje gaar stomen + Kerriesaus + Kappertjes
Paksoi stengel julienne gesneden + Wakamé salade + Mosselen + Citroengrasvinaigrette
Salade van rauwe paksoi + Rettich + Sinaasappel-gembervinaigrette

Neem Paksoi in gedachte...

Kies in het midden een techniek of bereiding. Maak vervolgens een keuze uit de diverse ingrediënten om een gerecht samen te stellen. Twijfel niet... Je intuïtie geeft je de combinatie. Kijk voor een uitgebreide uitleg op pag. 34 en voor technieken en bereidingen op pag. 203 [B = *Boezemvrienden* S = *Spannende vrienden*]

[TECHNIEKEN]
Roosteren | Blancheren | Stomen | Glaceren | Grillen | Paksoiblad Chiffonade | Paksoiblad pakketjes | Roerbakken | Stengels vullen

[BEREIDINGEN]
Rauwkost | Salade koud/warm | Springroll | In Dashibouillon/Misosoep/Noedelsoep| Stamppot

[VLEES-WILD-GEVOGELTE]
Boerenachterham | Roergebakken kipfilet | Gestoofde kippenbout | Kalfsbiefstuk | Katenspek | Kip sukiyaki B | Kip yakitori B | Thaise kipcurry B | Kipsaté | Lamshaas | Mager rookspek | Rosbief | Tamme eendenborst B | Varkensribstuk | Varkensrollade | *Blije kip* | *Kalfsvlees* | *Kalkoen* | *Lamsvlees* | *Rundvlees* | *Tamme eend* | *Varkensvlees* | *Speenvarken*

[VIS-SCHAAL-SCHELPDIEREN]
Albacore tonijn B | Gezouten ansjovis B | Bonito tonijnvlokken B | Kroepoek | Makreel-Vers/Gerookt | Meerval | Mossel | Pangasius | Snoekbaars | Tilapia | Viscurry B | Zalm | Zeebaars | Zeeduivel | Gamba B | Zwarte Koolvis | *Schaal-/Schelpdieren algemeen* | *Witvis algemeen*

[KAAS-ZUIVEL-EI]
Groenteomelet | Roerei | Tofu/Gerookte tofu B | Zure room | Zachte jonge geitenkaas S

[MEELSPIJS]
Aardappelpuree | DimSum | GadoGado | Gebakken rijst B | Gekookte/Gestoomde aardappel | Gekookte/Gestoomde rijst B | Mihoen B | Pilafrijst | Roergebakken Udon noedels B | Kerrierijst | Seitan B | Somen noedelsalade B | Tempé | Nasi | *Noedels divers* | *Rijst divers*

[GROENTEN]
Bamboescheut B | Beukenzwam | Bleekselderij | Bospeen B | Broccoli | Bimi B | Chinese kool | Chinese paddenstoel B | Courgette | Crosnes S | Enoki | Groene asperge | Kastanjechampignon B | Knoflook B | Komkommer | Koolrabi | Oesterzwam | Paprika | Peulen | Sugarsnaps | Prei | Lenteui | Rammenas | Savooienkool | Shiitake B | Sperzieboon | Taugé B | Tomaat | Veldsla | Venkel B | Wakamé | Krulwier S | Witte ui B | Zwarte boon S | Bataat | *Ui divers* | *Paddenstoelen divers*

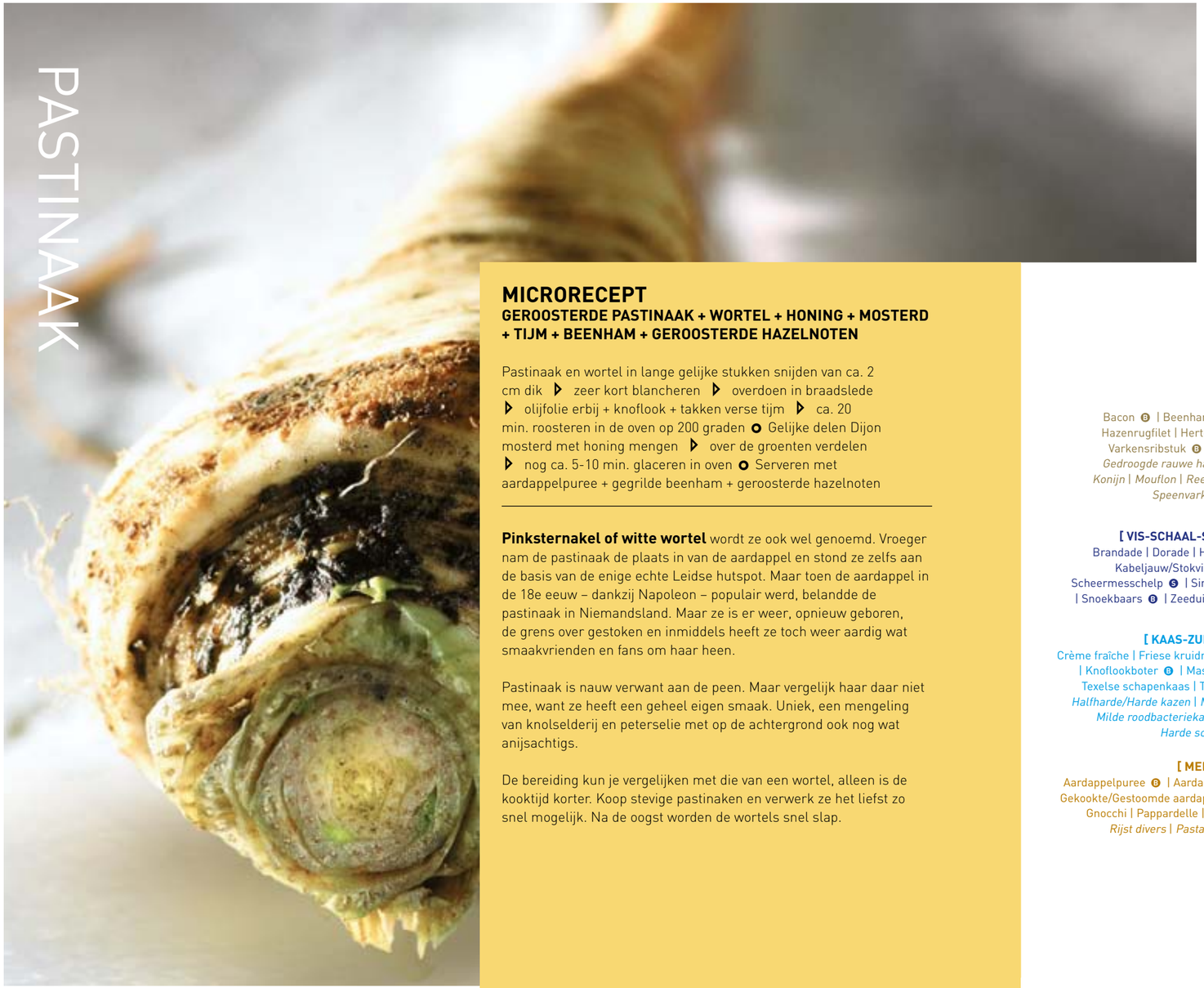
[KRUIDEN-SPECERIJEN]
Affilla Cress | Bieslook | Bladpeterselie | Chilipeper B | Citroengras Chinees vijfkruidenpoeder | Curryblad | Daikon Cress | Daslook B | Dille | Dragon | Gember B | Japans zeven kruidenpoeder S | Kardemomblad S | Kerrie B | Komijn | Korianderblad/-zaad B | Laos B | Mosterd Cress B | Nootmuskaat | Thaise basilicum | Venkelzaad | *Pepers divers*

[FRUIT-NOTEN]
Cashewnoot | Macadamianoot | Pinda B | Sesamzaad B | Waterkastanje | *Noten divers*

[SAUS-DRESSING-OLIE-CHUTNEY]
Japanse mayonaise | Macadamiaolie | Misodressing B | Mosterdvinaigrette | Rijstolie | Sesamolie B | Tahinsaus | Wasabi-shoyu dressing | Japanse sesamsaus | Pindasaus | *Schaal-/schelpdierenjus* | *Gevogeltejus*

[ZOET-ZUUR-ZOUT-BITTER-PITTIG]
Chilisaus B | Citruszeste S | Gembersiroop | Hoisinsaus | Kappertjes | Ketjap | Kokosmelk B | Kurozu | Limoensap | Mierikswortel | Mirin | Mosterd | Nam Pla B | Oestersaus B | Ponzu B | Rijstazijn | Rijststroop | Saké | Sojasaus B | Sushisu B | Tamari | Trassi | Wasabi | Yuzusap | Zeewiercrunch | *Azijn divers*

PASTINAAK



MICRORECEPT

GEROOSTERDE PASTINAAK + WORTEL + HONING + MOSTERD + TIJM + BEENHAM + GEROOSTERDE HAZELNOTEN

Pastinaak en wortel in lange gelijke stukken snijden van ca. 2 cm dik ▶ zeer kort blancheren ▶ overdoen in braadslede ▶ olijfolie erbij + knoflook + takken verse tijm ▶ ca. 20 min. roosteren in de oven op 200 graden ● Gelijke delen Dijon mosterd met honing mengen ▶ over de groenten verdelen ▶ nog ca. 5-10 min. glaceren in oven ● Serveren met aardappelpuree + gegrilde beenham + geroosterde hazelnoten

---

Pinksternakel of witte wortel wordt ze ook wel genoemd. Vroeger nam de pastinaak de plaats in van de aardappel en stond ze zelfs aan de basis van de enige echte Leidse hutspot. Maar toen de aardappel in de 18e eeuw – dankzij Napoleon – populair werd, belandde de pastinaak in Niemandsland. Maar ze is er weer, opnieuw geboren, de grens over gestoken en inmiddels heeft ze toch weer aardig wat smaakvrienden en fans om haar heen.

Pastinaak is nauw verwant aan de peen. Maar vergelijk haar daar niet mee, want ze heeft een geheel eigen smaak. Uniek, een mengeling van knolselderij en peterselie met op de achtergrond ook nog wat anijsachtigs.

De bereiding kun je vergelijken met die van een wortel, alleen is de kooktijd korter. Koop stevige pastinaken en verwerk ze het liefst zo snel mogelijk. Na de oogst worden de wortels snel slap.

INSPIRATIES

Pastinaakchips + Vadouvanmayonaisedip
Pastinaakhutspot + In maderajus gestoofde kalfssukade + Dijon mosterd + Cornichons
Pastinaakroomsoep + Paddenstoelen + Bladpetersielieolie + Knoflookcroutons
Pastinaak smoren met ui + Knoflook + Donker bier + Ahornsiroop + Verse laurier + Salie + Tijm
Pastinaak-preistamppot + Ambachtelijke rookworst + Dragon mosterd
Pastinaakpuree + Gegrilde Sint-Jakobsmosselen + Warme truffelvinaigrette
Tarte tartin van pastinaak met ahornsiroop + Zuurkoolespuma + Geglaceerde trompettes de la mort

Neem Pastinaak in gedachte...

Kies in het midden een techniek of bereiding. Maak vervolgens een keuze uit de diverse ingrediënten om een gerecht samen te stellen. Twijfel niet... Je intuïtie geeft je de combinatie. Kijk voor een uitgebreide uitleg op pag. 34 en voor technieken en bereidingen op pag. 203 [B = *Boezemvrienden* S = *Spannende vrienden*]

[TECHNIEKEN]
Bakken | Blancheren | Koken | Stomen | Braiseren | Stoven | Smoren | Glaceren | Gratineren | Grillen | Karameliseren | Konfijten | Poffen | Roken | Roosteren

[BEREIDINGEN]
Beignet | Chips | Frites | Kroketje | Groentemacédoine | Ovenschotel | Puree | Soep | Stamppot | Stoofpot | Cassoulet | Tarte Tatin

[VLEES-WILD-GEVOGELTE]
Bacon B | Beenham | Casselerrib | Gebraden kip B | Gekonfijte eendenbout | Hazenrugfilet | Hertenragout B | Kalfswang | Rookworst | Rundersukade B | Varkensribstuk B | Wildzwijn gebraad B | *Blije kip* | *Duif* | *Fazant* | *Gans* | *Gedroogde rauwe ham divers* | *Gedroogde worst divers* | *Gems* | *Haas* | *Hert* | *Konijn* | *Mouflon* | *Ree* | *Rundvlees* | *Tamme eend* | *Varkensvlees* | *Speenvarken* | *Wilde eend* | *Wildzwijn*

[VIS-SCHAAL-SCHELPDIEREN]
Brandade | Dorade | Harder | Gerookte forel Kabeljauw/Stokvis B | Makreel | Scheermesschelp S | Sint-Jakobsmosselen S | Snoekbaars B | Zeeduivel | *Witvis algemeen*

[KAAS-ZUIVEL-EI]
Crème fraîche | Friese kruidnagelkaas B | Gorgonzola | Knoflookboter B | Mascarpone | Parmezaan | Texelse schapenkaas | Truffelkaas | Zure room | *Halfharde/Harde kazen* | *Milde blauwschimmelkaas* | *Milde roodbacteriekaas* | *Harde geitenkaas* | *Harde schapenkaas*

[MEELSPIJS]
Aardappelpuree B | Aardappelrösti | Gebakken aardappel | Gekookte/Gestoomde aardappel | Gekookte/Gestoomde rijst | Gnocchi | Pappardelle | Pilafrijst | Polenta | Spätzle | *Rijst divers* | *Pasta divers* | *Aardappel divers*

[GROENTEN]
Aardpeer | Bataat | Boerenkool | Palmkool S | Cantharel | Eekhoorntjesbrood B | Groene kool B | Groene linzen B | Kardoen | Knoflook B | Knolselderij | Koolraap | Morielje | Peterseliewortel | Pied de mouton B | Pompoen | Prei | Schorseneer | Sjalot B | Spruitjes | Trompettes de la mort S | Wintertruffel | Witlof | Witte boon | Wittekool | Wortel B | Zuurkool S | *Gedroogde peulvruchten divers* | *Paddenstoelen divers* | *Ui divers*

[KRUIDEN-SPECERIJEN]
Basilicum | Bieslook | Dragon | Foelie B | Gemberwortel | Kaneel | Kerrie | Komijn | Kruidnagel | Karwij | Laurier B | Lavas | Majoraan | Mosterd Cress | Nootmuskaat B | Piment | Ras el hanout | Rozemarijn B | Salie B | Shiso Purple | Steranijs S | Tahoon Cress S | Tijm | Citroentijm B | Vadouvan | Venkelzaad | Zoethout S | *Pepers divers*

[FRUIT-NOTEN]
Appel B | Dadel | Hazelnoot B | Macadamianoot | Peer | Rozijnen | Tamme kastanje | Walnoot

[SAUS-DRESSING-OLIE-CHUTNEY]
Grove mosterdvinaigrette B | Hazelnootolie | Mayonaise | Mornaysaus | Mosterdroomsaus | Pompoenpitolie | Sjalottenchutney | Truffelvinaigrette | *Vlees-/wild-/gevogeltejus* | *Oliën divers*

[ZOET-ZUUR-ZOUT-BITTER-PITTIG]
Appelazijn B | Appelstroop | Augurk | Banyuls azijn | Citroensap/-zeste | Dadelstroop | Dijon mosterd glad/grof B | Donker bier S | Honing | Kappertjes | Mierikswortel | Oestersaus | Sinaasappelsap/-zeste S | Sojasaus | Ahornsiroop | *Azijn divers*

SPERZIEBOON

De naam sperzieboontjes is afgeleid van 'aspergeboontjes', omdat ze volgens oud-Hollands gebruik net als asperges met gesmolten boter en nootmuskaat werden opgediend.

Sperziebonen met haar vele bijnamen als prinsessenbonen, slabonen, herenbonen en spekbonen, maken deel uit van één van de duizenden (!) varianten van de bonenfamilie, de Phaseolus Vulgaris.

De Franse slanke en rechte soort is de haricots verts.
Wat zeldzamer, maar heel zacht van smaak zijn, de boterbonen, ook wel wasboontjes of gele sperziebonen genoemd, een sperzieboonras met goudgele lichtgebogen bonen.
Kousenband, is de groene peul die lijkt op een langgerekte sperzieboon. We kennen hem uit de Surinaamse keuken. In de tropen kan kousenband zelfs wel een meter lang worden. Hij komt ook van Nederlandse bodem en haalt dan maximaal 25 cm.

Hoewel al deze bonensoorten verschillend zijn, liggen ze in smaak aardig dicht bij elkaar. De smaakvrienden in dit schema zijn dan ook afgestemd op sperziebonen, haricots verts, boterbonen en kousenband.

INSPIRATIES

Sperzieboon gefrituurd in tempurabeslag + Ansjovismayonaise
Sperzieboon kort smoren in tomatensaus + Sjalotjes + Knoflook + Vers bonenkruid
Sperzieboon roerbakken + Courgette + Shiitake + Cashewnoot + Oestersaus
Haricots verts - salade + Truffelvinaigrette + Walnoten + Oude boerenkaas
Kousenband stoven in sesamolie + Knoflook + Sjalotjes + Laos + Tamarindepasta + Sambal + Kokosmelk
Boterboontjes stoven in boter met vadouvanolie + Koriander blad + Witte rijst
Sperzieboon kort roerbakken met garam masala + Groene salade + Griekse yoghurt + Geroosterde macadamianoten

Neem Sperzieboon in gedachte...

Kies in het midden een techniek of bereiding. Maak vervolgens een keuze uit de diverse ingrediënten om een gerecht samen te stellen. Twijfel niet... Je intuïtie geeft je de combinatie. Kijk voor een uitgebreide uitleg op pag. 34 en voor technieken en bereidingen op pag. 203 [B = *Boezemvrienden* S = *Spannende vrienden*]

[VLEES-WILD-GEVOGELTE]
Bacon B | Beenham | Chorizo | Gehaktbal B | Goulash | Kalfsentrecote | Kalfssukade | Katenspek | Lamstajine | Parmaham | Rosbief B | Varkensribstuk | *Blije kip* | *Gedroogde rauwe ham divers* | *Gedroogde worst divers* | *Kalfsvlees* | *Lamsvlees* | *Rundvlees* | *Tamme eend* | *Wit gevogelte*

[GROENTEN]
Beukenzwam | Bospeen B | Cantharel B | Courgette | Doperwt | Friséesla | Groene/zwarte olijf | Kastanjechampignon B | Knoflook B | Komkommer | Koolrabi | Lamsoren | Paksoi | Paprika B | Pompoen | Prei | Lenteui B | Rammenas/Rettich S | Shiitake | Sjalot | Snijboon | Sugarsnaps | Taugé | Tomaat B | Tuinboon | Venkel | Witte boon B | *Ui divers* | *Sla divers* | *Gedroogde bonen divers* | *Paddenstoelen divers*

[VIS-SCHAAL-SCHELPDIEREN]
Albacore tonijn | Ansjovis-Vers/Gemarineerd/Gezouten | Gerookte Zwaardvis | Kabeljauw B | Makreel-Vers/Gerookt | Schol B | Viscurry | Zeeduivel | Gamba | *Vis algemeen*

[KRUIDEN-SPECERIJEN]
Affilla Cress | Basilicum B | Bieslook | Bladpeterselie | Bonenkruid B | Cayennepeper | Chinees vijf kruidenpoeder B | Citroengras | Dille | Dragon B | Foelie | Kerrie | Komijn | Koriander blad | Kruizemunt B | Karwij | Laos | Laurier | Majoraan | Nootmuskaat B | Oregano | Paprikapoeder | Ras el hanout | Rozemarijn | Salie | Shiso Green | Tijm | Citroentijm B | Vadouvan S | *Pepers divers*

[TECHNIEKEN]
Blancheren | Koken | Stomen | Glaceren | In tempurabeslag frituren | Roerbakken | Roosteren | Stoven | Smoren

[BEREIDINGEN]
Bladgroen extract | Gelei | Groenten macédoine | Inrollen in spek | Salade koud/warm | Sap | Stoofpot/Cassoulet | In tempurabeslag frituren

[KAAS-ZUIVEL-EI]
Boerenyoghurt B | Crème fraîche | Feta | Friese kruidnagelkaas | Gorgonzola B | Groenteomelet | Jonge zachte geitenkaas B | Parmezaan | Rommedoe S | Texelse schapenkaas | Zacht/hardgekookt ei | *Halfharde/Harde kazen* | *Milde blauwschimmelkaas* | *Milde roodbacteriekaas* | *Zachte/harde geitenkaas* | *Zachte/harde schapenkaas*

[FRUIT-NOTEN]
Amandel B | Cashewnoot | Dukkah | Hazelnoot | Macadamianoot | Sesamzaad | Walnoot | *Noten divers*

[MEELSPIJS]
Aardappelgratin | Aardappelpuree | GadoGado B | Gebakken aardappel | Gekookte/Gestoomde aardappel B | Gekookte/Gestoomde rijst B | Gesmoorde rijst | Groentenpaella B | Linguine | Pastasalade | Risotto | Roergebakken udonnoedels | Somen noedelsalade | *Rijst divers* | *Pasta divers* | *Noedels divers* | *Aardappel divers*

[SAUS-DRESSING-OLIE-CHUTNEY]
Ansjovisvinaigrette B | Arganolie | Balsamicovinaigrette B | Basilicumpesto | Grove mosterdvinaigrette B | Kerrieroomsaus | Limoenvinaigrette | Mais salsa | Mayonaise | Misodressing B | Mornaysaus | Notenvinaigrette | Piccalilly | Pindasaus | Piperade B | Pompoenpitolie | Rode wijnsaus | Salsa verde | Sesamolie | Sjalottenchutney | Tomatenketchup | Tomatensaus B | *Vlees-/wild-/gevogeltejus* | *Oliën divers*

[ZOET-ZUUR-ZOUT-BITTER-PITTIG]
Citruszeste | Dijon mosterd glad/grof B | Gembersiroop | Groene currypasta | Kappertjes | Ketjap | Kokosmelk | Limoensap/-zeste | Mierikswortel | Mirin | Nam Pla | Oestersaus | Palmsuiker | Ponzu | Sambal | Sojasaus | Sherryazijn | Tamari | Tamarinde | *Azijn divers*

Inspiraties...groenten op de barbecue

Groene en witte asperges, eerst beetgaar blancheren, door olijfolie wentelen en op middelhoog vuur rondom circa 2-3 minuten roosteren.

Meiknolletjes in vieren snijden, beetgaar blancheren, goed droog deppen, bestrijken met knoflookolie en circa 6-8 minuten roosteren.

Suikermaïs is het lekkerst om te roosteren in het blad, leg ze eerst 15 minuten in lauwwarm water, zodat het blad niet verbrandt. Laat goed uitlekken en dep ze droog. Strijk ze in met olijfolie. Rooster ze circa 30 minuten aan de zijkant van het rooster. Verwijder daarna het blad en leg ze nog even terug op het rooster om te kleuren. Suikermaïs kan ook eerst geblancheerd worden, bestreken met gesmolten boter en daarna worden geroosterd, de roostertijd is dan korter.

Tomaten, halveer stevige maar rijpe grote tomaten, bestrijk ze met knoflookolie. Rooster ze eerst op het snijvlak, draai ze daarna op hun bolle kant. Rooster cairca 3-4 minuten per kant.

Aubergine en courgette, bestrooi plakken aubergine en courgette eerst met fijn zeezout en laat ze een halfuur afgedekt en onder lichte druk staan, ze verliezen dan een deel van hun vocht. Dep ze daarna droog en strijk aan weerszijden in met olijfolie. Rooster ze circa 5 minuten aan elke zijde.

Paprika's eerst even schillen of vooraf poffen om de schil te verwijderen. Snijd ze daarna in brede repen, wentel ze door kruidenolie en rooster ze kort.

Witlof op de barbecue krijgt een waanzinnige gekarameliseerde smaak. Halveer de stronken, laat de kern zitten!, bestrijk ze met een mengsel van olijfolie en honing. Rooster ze circa 5 minuten per kant op een matige vuurgloed.

Sla, vooral het stevige hart van kropsla en raddicchio, maar ook ijsbergsla is geschikt. Halveer kleine kroppen en snijd grote kroppen in vier of zes parten, steek er een houten prikker door, zodat de bladeren niet uit elkaar vallen, strijk ze licht in met kruiden- of olijfolie. Rooster circa 1 minuut per kant.

Bietjes doen het ook goed boven een vuurtje. Vooral de kleine rode zomerbiet, die heeft een zeldzame zacht zoete smaak. Veeg de bietjes schoon, snijd de bovenkant eraf en strijk ze in met olijfolie. Rooster ze 1 tot anderhalf uur op het rooster boven een middelhoge vuurgloed. Als je er gemakkelijk met een vork doorheen kunt prikken zijn ze klaar.

Lenteui en **dunne preitjes** gaan ook perfect. Blancheer ze eerst enkele seconden in kokend water met zout. Dep ze goed droog en wentel ze door olijfolie. Rooster ze circa 2 -3 minuten.

GAREN 'EN PAPILLOTTE' OP DE BARBECUE

Garen 'en papillotte' houdt het midden tussen bakken en stomen. In een pakketje van vetvrij papier stomen vlees, vis en/of groenten samen met kruiden en een scheut wijn of bouillon gaar in een matige hete oven (160-180°C), of stoomoven. De smaken, sappen en aroma's blijven allemaal in het pakketje. Vis blijft zo sappig, vlees wordt zacht en groenten krijgen een intense smaak. Bij het openen van het pakketjes komen er heerlijke aroma's vrij.
In een papillotte van aluminiumfolie kun je ook groenten op de barbecue garen. Daar zijn zelfs speciale zakken voor met een doorzichtig venster, dat bol gaat staan zodra de ingrediënten gaar zijn. Knip vierkante vellen aluminiumfolie, leg op het midden van elk vel de groente of combinaties van groenten, vis of vlees. Voeg olijfolie, iets bouillon of wijn, kruiden en specerijen toe. De vier punten van de folie tot een pakketje los bij elkaar vouwen, maar wel zo dat de folie dicht is, de damp moet er zo veel mogelijk in blijven. Gaar de papilottes op een niet te hevige vuurgloed. Het gerecht in de papilotte is klaar als de folie bol staat.

BARDEREN | LARDEREN | PIKEREN

De bedoeling van elk van deze technieken is vet toe te voegen (met name bij vlees, wild, gevogelte) dat tijdens de bereiding de kans krijgt om zich al smeltend met vlees te vermengen. Bij barderen wordt een plak vet spek aan de buitenkant gelegd. Bij larderen en pikeren worden er met een vleesnaald stroken vet door het vlees geregen. Bij larderen gebeurt het toevoegen van spek in de lengterichting, bij pikeren in de breedte.
Ook groenten kunnen gebardeerd, gepikeerd of gelardeerd worden, met name voor een extra smaakaccent. Omwikkel (bardeer) beetgare boontjes, stengels of repen groenten als koolraap, wortel, knolselderij, koolrabi, bleekselderij met een plakje (vet) spek, doorregen spek, bacon, pancetta, katenspek of rauwe ham, zodat je de groenten daarna kunt grillen of bakken in de koekenpan of in de oven. Het vet uit het spek beschermt groenten tegen uitdrogen en zorgt voor een extra smaakelement.
Hoewel enigszins bewerkelijk, maar de moeite waard, kunnen groenten ook gelardeerd en gepikeerd worden. Rijg bijvoorbeeld met een dikke vleesnaald gehalveerde vanillestokjes door beetgaar geblancheerde hele winterwortel of peterseliewortel of repen bacon door pastinaak of knolselderij om daarna de groenten te braiseren of te braden. Ook gezouten ansjovis (eerst even in melk leggen zodat ze iets soepeler worden), stengels citroengras en takken rozemarijn en tijm kunnen door groenten worden gestoken.

BAVAROIS | GROENTEBAVAROIS

Een bavarois, op basis van melk of vruchten, is luchtig door een groot deel geklopte slagroom en/of eiwitten en gebonden met gelatine.
Het bereiden van een vruchtenbavarois – denk aan aardbeienbavarois of sinaasappelbavarois – is eenvoudiger dan een bavarois op melkbasis. De geweekte gelatine wordt opgelost in warm vruchtensap of warme vruchtenpuree. Zodra dit mengsel door koelen lobbig is, wordt de zalfachtig geklopte slagroom er luchtig door gespateld. Voor het maken van bavarois op melkbasis – bijvoorbeeld vanillebavarois, chocoladebavarois, mokkabavarois of yoghurtbavarois – wordt melk met 'wit' geroerde eidooiers en suiker verwarmd en gebonden met gelatine. En daarna met lobbige slagroom en/of in combinatie met geklopte eiwitten doorgespateld.
Gelatine heeft invloed op de smaak van de bavarois. Hoe minder gelatine, hoe zachter en verfijnder de smaak. De originele bavarois wordt daarom ook geserveerd in een kleine of grote schaal en niet gestort. Gebruik voor een bavarois die je wilt storten iets meer gelatine. Maar niet te veel, want een te stevige bavarois is niet lekker.

GROENTEBAVAROIS

Oorspronkelijk is bavarois natuurlijk een dessert, maar met groentepuree, groentecoulis of groentesap kun je er ook een verrassend voorgerecht of amuse van maken. Presenteer de bavarois in een (cocktail)coupe of wijnglas in combinatie met gemarineerde groenten, salade, gerookte vis, schaal- of schelpdieren, gerookte of gekookte hamsoorten.

Gebruik bij een jam, confiture of marmelade van groenten extra geleipoeder of pectine of meng de groente met pectinerijke vruchten als sinaasappel, kweepeer, appel, kruisbes en pruim. Denk aan confiture van tomaat met sinaasappel of pompoen met appel. Voor minder zoete jams, confitures en marmelades is er ook geleisuiker met meer pectine, zodat je per kilo fruit of groente minder suiker hoeft toe te voegen.

CHUTNEY

De bereiding van chutney, fruit en/of groente gekookt met specerijen, azijn en suiker tot een compote of mousseachtige structuur, komt overeen met die van confiture en jam. Chutneys zijn een typisch Engelse specialiteit uit het koloniale tijdperk in India. De naam is afgeleid van het Hindoestaanse woord 'chatni', dat 'sterke kruiden' betekent. Chutneys staan in India bij iedere maaltijd op tafel en worden gebruikt zoals wij mosterd, piccalilly of ketchup toevoegen. Ze vormen een goede combinatie met geroosterde gerechten van vlees, vis en groenten. De bekendste variant is mangochutney, die origineel wordt bereid van onrijpe, nog groene mango's. Maar er zijn ontelbaar veel combinaties mogelijk. De basis bestaat uit vers of gedroogd fruit of soms ook groenten, paddenstoelen of noten. Sommige chutneys zijn zoet, zoet-zuur, of alleen zuur, andere mild en zacht, pittig en kruidig.

Inspiraties...chutney

Fruit: mango, appel, abrikozen, pruimen, rozijnen, kokos, ananas, papaja
Groente: aubergine, uien, (groene) tomaten, paprika, wortel, bloemkool
Zuur: azijn, tamarinde, citroen- of limoensap
Zoet: suiker, rijststroop, ahornsiroop, gembersiroop of honing
Smaakmakers: gember, peper, mosterdzaad, ui, knoflook, steranijs, kaneel, kruidnagel, ketoembar, komijn

Basisbereiding chutney: Snijd het fruit of de groente in middelgrote stukken, blancheer ze eerst of stoof ze in hun eigen vocht zachtjes gaar. Voeg dan pas zuur en zoet en smaakgevers toe. Om een originele chutney met een zachte consistentie en een volle harmonische smaak te krijgen, moet ze langdurig zacht doorkoken en voo gebruik minstens zes weken op een koele, droge plaats rusten.
De suiker kan wit, geel of bruin zijn, bruine suiker geeft een donkergekleurde chutney. Langdurig zacht doorkoken geeft elke chutney de normale donkere kleur. Voor een lichtgekleurde chutney wordt de suiker op het laatst toegevoegd. Gemalen specerijen worden direct met de chutney vermengd. Als je hele specerijen gebruikt, kneus ze dan grof en kook ze mee in samengebonden kaasdoek.

Voor een snelle chutney stoof je de beetgare groenten en/of fruit met zuurzoete smaakgevers en specerijen in circa drie kwartier tot een grovere of fijne moes. Laat zoveel vocht verdampen dat, als je een lepel chutney op het bord schept, de massa geleiachtig is. Voorkom dat de chutney te waterig is.

CRÈME BRÛLÉE MET GROENTEN

Met crème brûlée – de bekende en favoriete vanillecrème uit de oven, die koud wordt geserveerd met een flinterdun, krokant en warm laagje gebrande suiker – kan eindeloos worden geëxperimenteerd. Niet alleen met smaakmakers als chocolade, kokos, tonkabonen, zoethout of koffie, er zijn ook genoeg varianten te bedenken met fruit, groenten, kruiden en specerijen. Als (groente)dessert, voorgerecht of als onderdeel van een zoet of hartig gerecht.
Denk aan een crème brûlée van rode biet met bramen in portstroop of een crème brûlée van wortel met salade van mango, sinaasappel en passievrucht.
Bij een crème brûlée van groente mag de lichtbittere, zoete karamellaag in geen geval botsen met een hartige smaak van groenten en kruiden. Kies voor groenten die zelf al wat 'zoet' zijn, zoals wortel, rode of gele biet, gepofte paprika of tomaat. Ook een gladde puree van koolraap of peterseliewortel geeft een verrassend resultaat. Vervang een deel van de room of melk door ingekookt sap of een gladde puree van groenten. Bind met eidooiers (beslist niet laten koken, alleen binden!) en laat de crème brûlées in soufflépotjes of schaaltjes in de oven stollen.

Er zijn tientallen recepten voor crème brûlée waarvan de bereidingen en tijden enorm van elkaar verschillen. De één zet een crème brûlée zo in de oven bij een temperatuur van 100 °C. De ander schuift ze in een braadslede met water – au bain-marie – in de oven van 200 °C. Gebruik je eigen favoriete recept om mee te experimenteren. Neem afhankelijk van de dikte van de groentepuree of het groentesap een combinatie met melk en/of een gedeelte slagroom. Een crème op basis van alleen melk geeft een meer smeuïge structuur en is ook lichter.

Voor de flinterdunne, krokante suikerlaag – waar het bij crème brûlée om gaat – zijn een paar dingen belangrijk. Gebruik ongeraffineerde rietsuiker en strooi die op het laatste moment over de ijskoude crème. Het is de bedoeling dat alleen de suiker karameliseert en de crème koud blijft! Karameliseren kan onder de salamander of ovengrill, de crème moet er dan zo dicht mogelijk onder staan. Vaak wordt een gasbrander (hobbybrander) gebruikt, maar die heeft als nadeel dat de suiker niet gelijkmatig karameliseert en er donkere plekken ontstaan. De meest krokante en glanzende suikerlaag krijg je met een crèmebrûlée-ijzer dat je licht tegen de suikerlaag aandrukt.
Tip: benevel de suikerlaag met een plantenspuit met water. Tijden het branden verdampt het vocht waardoor de suiker gelijkmatig kan karameliseren.

COULIS | GROENTECOULIS

Een coulis is een vloeibare puree of eigenlijk een pureesaus. Zowel van fruit als groenten, maar ook van bijvoorbeeld kreeft wordt coulis gemaakt. Te gebruiken als zelfstandige koude of warme saus of als onderdeel van een saus, mousse, bavarois, crème, beslag of deeg. Je maakt een coulis door (geblancheerde) groenten of fruit te pureren in de keukenmachine of blender en het te reduceren (inkoken) met een neutrale fond, bouillon of groentesap. Bij het inkoken van een fruitpuree kun je likeur, wijn, of citrussap toevoegen. Het inkoken zorgt voor een geconcentreerde en gebonden coulis. Dit proces moet rustig en zorgvuldig gebeuren onder regelmatig roeren. Daarna wordt de coulis gezeefd door een fijnmazige zeef voor een gladde structuur. Een coulis wordt dus niet gebonden met een bindmiddel. Omdat je weinig andere ingrediënten dan het hoofdbestanddeel zelf gebruikt, is de smaak zeer zuiver.
Maak groentecoulis vooral van groenten die niet te snel verkleuren en waarvan ook na lang koken de smaak puur blijft, zoals wortel, biet, bloemkool, witte asperges, paprika, tomaat, knolselderij, champignons, pastinaak en peterseliewortel. Voor een coulis van bladgroenten als spinazie, rucola, waterkers of van broccoli kun je de groenten beter eerst blancheren, dan het vocht eruit knijpen en de groente in de keukenmachine of blender met een koude bouillon of fond glad pureren en daarna zeven.

SAUSVRIENDEN VAN GROENTEN EN SALADES | KOUDE SAUZEN

Koude hartige sauzen zijn te verdelen in sauzen op basis van azijn, zoals vinaigrettes en dressings en sauzen op basis van olie, zoals mayonaise. Het aantal afleidingen is oneindig. Andere koude sauzen die het goed doen bij groente of op basis van groente zijn koude sabayon, salsa, pesto.

VINAIGRETTE EN DRESSING

Hoewel vaak gedacht zijn een vinaigrette en een dressing niet hetzelfde. Een vinaigrette wordt net als een dressing bereid op basis van olie en azijn, alleen heeft ze een hogere zuurgraad en is daardoor ook langer houdbaar.
De bekende basisverhouding voor een dressing is 3 delen olie en 1 deel azijn. Een vinaigrette mag dus nog iets meer friszuur zijn. Bovendien kan een dressing ook een saus zijn met crème fraîche, zure room, slagroom, yoghurt, hangop, kwark of mayonaise.

Dressings komen oorspronkelijk uit de Engelse keuken. Het werkwoord 'to dress' betekent aankleden, aanmaken of verbinden. De namen van de dressings komen dan ook vaak uit het Engels. Denk aan French dressing, cream of cheese dressing, Roquefort dressing en Thousand Islands dressing. Door met verschillende soorten olie, azijn en mosterd te werken en toevoegingen als kruiden, specerijen, en bijvoorbeeld gezouten ansjovis, kazen, tomatenketchup, olijven, tonijn, kappertjes, worcestersaus, miso, honing, citruszest, groentecoulis, bladgroen... zijn bij beide sauzen de variaties en afleidingen oneindig. Laat je inspireren en 'flits' door de inspiratielijsten van zuur, zoet, kruiden en specerijen. Kijk hiervoor bij het deel breinflitsen.

Houd bij de samenstelling altijd rekening dat een vinaigrette of dressing het gerecht passend moet ondersteunen en begeleiden. Meng een dressing of vinaigrette kort voor het serveren door de salade. De slabladeren moeten goed droog zijn, dan nemen ze de dressing beter op. Stevige groenten als wortel, kool- en knolsoorten kunnen van tevoren met dressing gemengd worden. De smaak kan dan juist in de groenten trekken. De meeste dressings en vinaigrettes worden koud geserveerd. Er zijn ook dressings die lauw-warm geserveerd kunnen worden, zoals de vinaigrette à la glace de viande, op basis van vinaigrette gemengd met gesmolten glace de viande.

Inspiraties...dressing

- Dressing van frambozenazijn, cassismosterd en neutrale rijstolie bij een salade van bietjes.
- Dressing van sherryazijn, sinaasappelsap en rasp met notenolie bij een salade van jonge spinazie.
- Gerijpte acceto balsamico met de beste olijfolie bij gegrilde raddichio.
- Dressing van ingekookt bloedsinaasappelsap opgeklopt met druivenpitolie en olijfolie bij beetgare bospeentjes met rucola.
- Dressing van zure room en vers geraspte mierikswortel met bieslook bij koolrabisalade.

Bereiding vinaigrette en dressing op basis van olie en azijn

Vinaigrette voor 650 ml:
160 ml (wijn)azijn
fijn zeezout
mosterd
500 ml olie (neutrale olijfolie of druivenpitolie)

Dressing/French dressing voor 650 ml:
220 ml (wijn)azijn
fijn zeezout
mosterd
660 ml olie (neutrale olijfolie of druivenpitolie)

- Roer de azijn los met mosterd en iets zeezout. Zout lost makkelijker op in azijn dan in olie.
- Voeg de olie langzaam druppelend en onder voortdurend roeren met de garde toe.
- Er ontstaat een blinde vloeistof. De olie wordt door het roeren verdeeld in kleine druppeltjes en vermengt zich met de azijn. Deze vermenging duurt, als je ophoudt met roeren, maar even. De olie zal na enige minuten weer bovenop de azijn drijven. Zorg voor een goede emulsie. Olie en azijn en mosterd zijn dan zeer goed met elkaar vermengd.
- Bewaar de dressing buiten de koelkast. De emulsie laat dan minder snel los. Schud of roer alles voor gebruik altijd weer goed door elkaar.
- De smaak en kwaliteit van de olie en azijn zijn bepalend voor het eindresultaat.
- Voeg voor een meer uitgebreide basis ragfijn gesnipperde sjalotjes, fijngesneden bladpeterselie, dragon, bieslook, of geplukte kervel toe en breng op smaak met zeezout en peper uit de molen en eventueel iets worcestersaus.

MAYONAISE

De hoofdbestanddelen van een mayonaise kennen we allemaal, dat is olie, azijn, mosterd en eidooier. Eidooier bevat lecithine dat werkt als een emulgator en maakt de saus homogeen. De mosterd in mayonaise geeft niet alleen smaak, maar bezit ook een emulgerende werking.

Net als bij vinaigrettes en dressings zijn ook bij mayonaise de afleidingen ontelbaar.
Denk aan de bekende **remouladesaus**; mayonaise met groene kruiden, augurk, kappertjes, mosterd en ui.
Of **tartaarsaus**; een remouladesaus met gehakte gekookte eidooiers.
Cocktailsaus is mayonaise met tomatenketchup, sherry, cognac, cayennepeper, citroensap, room, paprikapoeder en gembersiroop. **Groene saus** een mayonaise met een coulis van spinazie, waterkers, kervel, dragon en peterselie.
Aioli, de Franse klassieker van mayonaise met knoflook en cayennepeper. Je kunt sauzen op basis van mayonaise zo spannend maken als je wilt, door te variëren met verschillende soorten olie, mosterd en azijn. En te kiezen uit toevoegingen als kruiden, specerijen, frisse, hartige of pittige smaakmakers. Als ansjovis, truffeltapenade, geroosterde paprika, ingedikte aceto balsamico, pernod, stroop van bloedsinaasappels.
Maak mayonaise licht en luchtig door bij de bereiding hele eieren te gebruiken of bouillon, groentesap, groentecoulis of zure room toe te voegen. **Of juist romig en mollig** met crème fraiche, groentepuree of geklopte slagroom.

Culinair Breinflitsen

toepassingen

De inspiratielijsten zijn bij gerecht of -productontwerp op verschillende manieren toepasbaar, zowel voor een solo- als teambrainstorm.

FINAL TOUCH...zoeken van smaakaccenten

Je bent met een gerecht of product bezig... en je mist iets, net dat ene accent.
Een eenvoudig accent, een contrast, een kleine nuance, een kruid, specerij, rasp van een citrusschil of net dat ene detail van iets zuur of zoet, kan een enorm verschil maken in de beleving en verfijning van een gerecht, maar dan moet dat wat je mist je maar net te binnen schieten. Soms is het er ineens, een andere keer moet je er echt naar zoeken.
Flits door de lijsten van kruiden, specerijen, zoet, zuur, zout, bitter of umami en je zult de connectie vinden die je zoekt.

MINDMAPPEN...gerecht en productontwikkeling

Met de verschillende inspiratielijsten kun je ook je eigen smaakvrienden mindmap samenstellen bij één bepaald ingrediënt of product. Zo kun je vrij snel een nieuw gerecht bedenken of ontwikkelen.
Mindmapping is niets meer of minder dan het visueel presenteren van informatie, op een manier die je helpt om deze efficiënter en effectiever te verwerken en weer op te roepen.

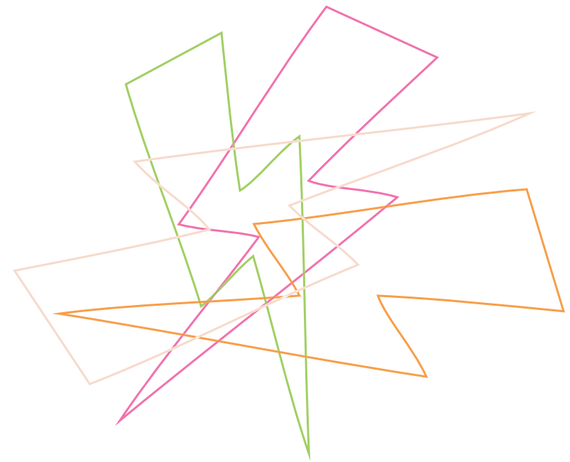
- Neem als uitgangspunt een ingrediënt of product, bijvoorbeeld een bepaalde vis, schaal- of schelpdier of een soort kaas, groente of fruit dat je als hoofdrol in het gerecht wilt inzetten.
- Ga naar de verschillende categorieën inspiratielijsten en zoek jouw persoonlijke smaakvrienden en favorieten bij dat ene ingrediënt of product. Zet ze op een groot vel in een mindmapvorm, dus horizontaal, met verschillende hoofdtakken en zijtakken.
- Zet bij elke hoofdtak een onderwerp; productcategorie, associatie of thema, zoals kruiden, bereidingen, herinneringen, structuren, stijl en maak van daaruit zijtakken waar je de ideeën of eerste gedachten bij dat bepaalde onderwerp bijzet.
- Gebruik kleuren, plaatjes of een tekening; die werken creativiteitverhogend en helpen het memoriseren.
- Als de mindmap voor jouw gevoel klaar is – dat kan binnen een paar uur zijn, maar ook pas na enkele dagen van gaandeweg aanvullen – kun je vanuit jouw mindmap verbindingen leggen en eenvoudig meerdere nieuwe gerechten en / of producten bedenken en ontwikkelen.

REDESIGN...Transformeren & innoveren

Gebruik de inspiratielijsten wanneer je op zoek bent naar alternatieven voor een bestaand gerecht of product om het te verbeteren, verfijnen, vernieuwen, aan te passen of nieuw leven in te blazen. Dit kan om elk element gaan: een ingrediënt, een bereiding, een stijl, structuur of textuur, presentatie of een vorm. Analyseer het gerecht of product nauwkeurig, maak een overzicht van alles wat je wilt veranderen, laat je inspireren door de verschillende lijsten, maak associaties en combinaties en vervang elk ingrediënt of element door iets anders wat jou aanspreekt of wat een alternatief zou kunnen zijn. Op deze manier worden kansen en innovaties zichtbaar. Vooral de overzichten van technieken, bereidingen en mindsnacks zullen je in korte tijd nieuwe ideeën geven. Zo kun je op een eenvoudige manier een streek-, traditioneel of klassiek gerecht aanpassen aan je eigen smaak, kookstijl of formule. Of een dergelijk gerecht als inspiratie-uitgangspunt nemen om zelfs een compleet nieuw gerecht te creëren. En een bestaand product misschien wel weer hip en populair maken door in te spelen op trends, nieuwe ontwikkelingen en behoeften van de consument.

TOEVALSTREFFERS

Vaak zijn de beste ideeën het resultaat van toeval. Soms ben je je er niet bewust van of per se ergens naar op zoek, en zet iets wat je ziet, hoort of leest je spontaan aan het denken en ontstaat er een nieuw idee. En zo zijn de inspiratielijsten ook bedoeld: een bewuste bron van onbewuste toevalstreffers!

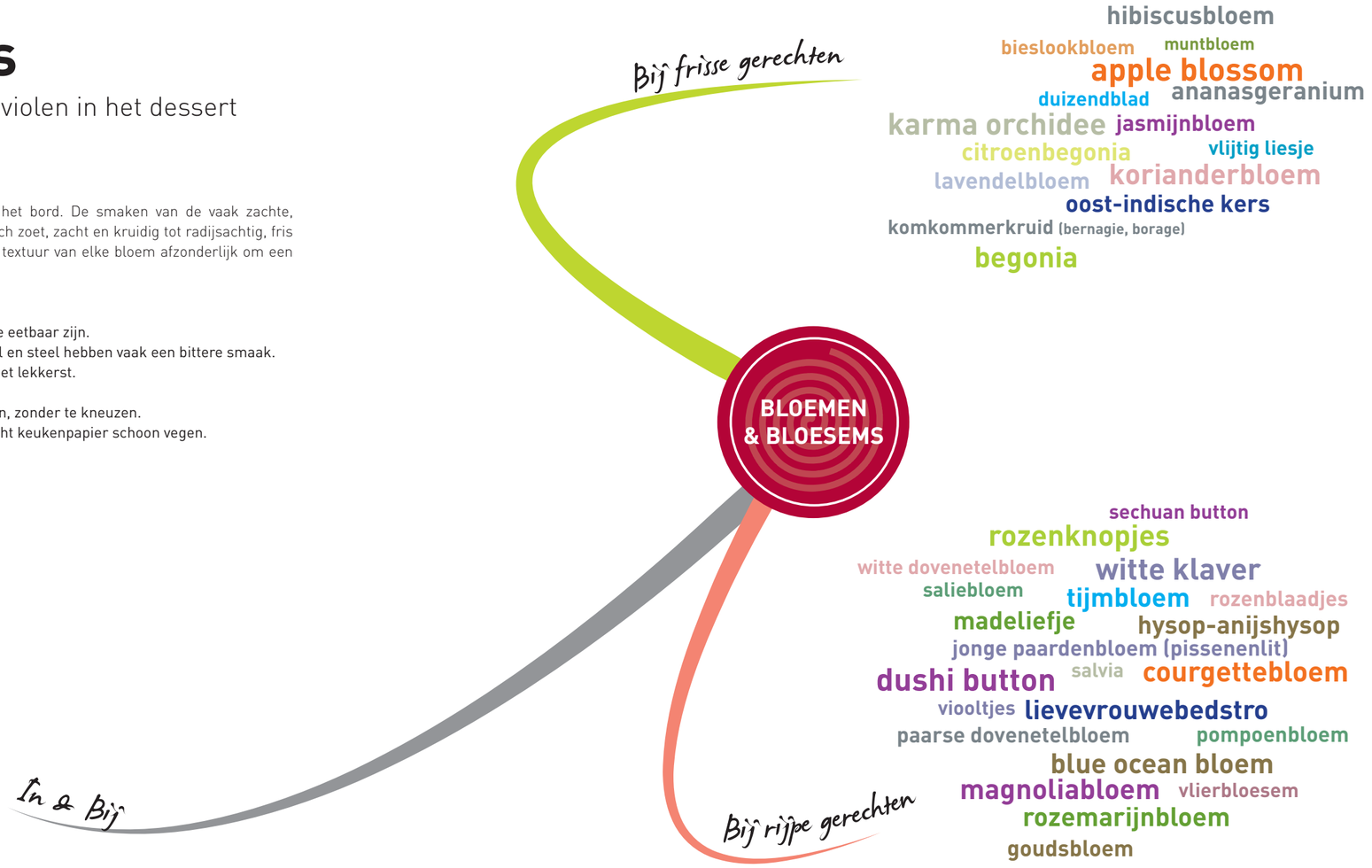


Bloemen & Bloesems

pimpernel en courgettebloem vooraf, rozen en violen in het dessert

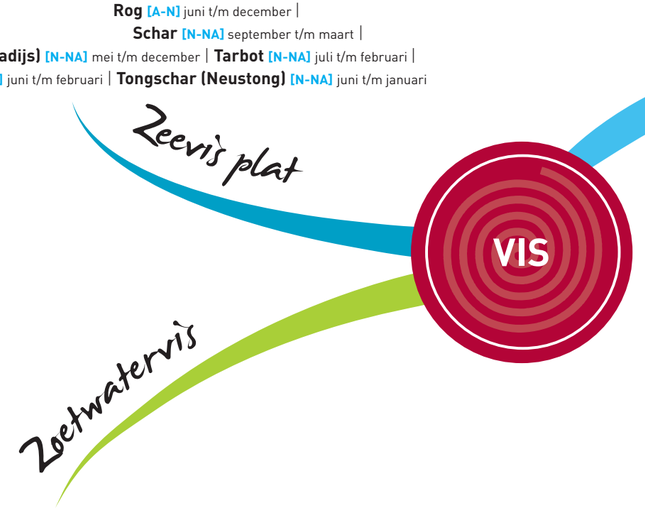
Net als cressen zijn eetbare bloemen meer dan decoratie op het bord. De smaken van de vaak zachte, fluweelachtige of juist knapperige blaadjes variëren van aromatisch zoet, zacht en kruidig tot radijsachtig, fris en prikkelend. Gebruik ze als een kruid, speel met de smaak en textuur van elke bloem afzonderlijk om een onverwacht smaakaccent te geven.

Eet alleen bloemen waarvan je honderd procent zeker weet dat ze eetbaar zijn.
Van de meeste bloemen zijn alleen de blaadjes bruikbaar, stengel en steel hebben vaak een bittere smaak.
Neem jonge bloemen, net uit de knop of half in de knop, die zijn het lekkerst.
Oudere bloemen smaken vaak bitter.
Om ze schoon te maken, stevige bloemsoorten voorzichtig wassen, zonder te kneuzen.
Tere bloemsoorten niet wassen en alleen als het nodig is met zacht keukenpapier schoon vegen.



Vis & Seizoen

De beste maanden en herkomst van vis



Griet [N-NA] juni t/m januari | **Heilbot** [NA] april t/m november |
Rog [A-N] juni t/m december |
Schar [N-NA] september t/m maart |
Schol (Pladijs) [N-NA] mei t/m december | **Tarbot** [N-NA] juli t/m februari |
Tong [N-NA] juni t/m februari | **Tongschar (Neustong)** [N-NA] juni t/m januari

Meerval (Silurus Glaris) [Europese binnenwateren] juli t/m maart |
Snoekbaars [IJsselmeer] juni t/m maart | **Spiering** [IJsselmeer] november t/m mei |
Paling [Nederlandse binnenwateren] juni t/m maart |
Forel (kweek) [Nederland - Denemarken - Noorwegen - Schotland] januari t/m december |
Victoriabaars (Nijlbaars) [Afrikaanse binnenwateren] februari t/m november |
Claresse (Meerval - kweek) [Nederland] januari t/m december |
Karper | **Blei** | **Voorn**

Ansjovis [M-N] september t/m mei | **Barracuda** [ZA-I] augustus t/m april |
Barramundi [I] oktober t/m maart | **Bonito tonijn** [ZA-I] juli t/m december |
Daurade Gris [ZA] juni t/m maart | **Daurade Rose** [ZA-I] mei t/m juni |
Geep (Meivis) [NA-M-N] mei t/m september | **Grouper** [M-I] augustus t/m maart |
Hamachi (Yellowtail) [KWEEK] januari t/m december | **Harder (Waddenzee)** [NA-N] mei t/m september |
Haring [NA-N] juni t/m december | **Heek (Europees)** [NA] mei t/m september |
Kaapse Heek [ZA] januari t/m maart |
Inktvis (Pijlinktvis) [A-N] februari t/m augustus | **Kabeljauw** [NA-N] juni t/m oktober |
Koolvis zwart [NA-N] maart t/m oktober | **Leng** [NA-N] juli t/m februari |
Makreel [A-N] juli /maart | **Blue Marlin (Blauwe Marlijn)** [ZP] november t/m maart |
Poulpo (Octopus) [M-I] februari t/m augustus | **Rascase (Schorpioenvis)** [M-ZA] februari t/m november |
Emperor en Blood Snapper [ZP-I] februari t/m september | **Rode Poon** [A-N] juni t/m februari |
Roodbaars [NA] mei t/m oktober | **Rouget (Rode mul)** [M-NA] juni t/m oktober |
Sabre (Lintvis) [ZA-M] juni t/m oktober | **Sardine Bretons** [A-N] september t/m juni |
Sardine Italiaans [M] juli t/m april|
Schelvis [N-NA] juli t/m januari | **Sepia (Ronde inktvis)** [M-N-A-I] juni t/m maart |
Skrei [NA] februari t/m maart | **Spiering** [NA] november t/m mei |
Tonijn Albacore [A-I-P] mei t/m januari | **Tonijn Big Eye** [ZA-I] augustus t/m december |
Tonetto en Skipjack Tuna [ZA-I] juli t/m december |
Tonijn Yellowfin [ZA-I] oktober t/m mei| **Wijting/Blauwe Wijting** [N-NA] juli t/m november |
Zalm (Wild) [NA-NP] juni t/m september | **Zeebaars** [N-A] juni t/m oktober |
Zeeduivel (Hamvis) [A-N] juni t/m februari |
Zeewolf [N-A] maart t/m oktober | **Zwaardvis** [ZA-I-M] oktober t/m juni |
St. Pierre (Zonnevis) [M-ZA] november t/m april

Herkomstgebieden

A	Atlantische Oceaan	**I**	Indische Oceaan
NA	Noord-Atlantische Oceaan	**P**	Pacific
ZA	Zuid-Atlantische Oceaan	**NP**	Noord Pacific
M	Middellandse Zee	**ZP**	Zuid Pacific
		N	Noordzee

visenseizoen.nl