

Goed gekruid

L'art des épices

Elke kok gebruikt natuurlijk bij voorkeur verse kruiden. Veel chefs hebben dan ook een eigen kruidentuintje.

Goed om weten is echter dat lang niet alle kruiden optimaal zijn in verse vorm; zo zal oregano zijn boeket vooral prijsgeven eenmaal gedroogd. Omgekeerd zijn er kruiden die, als ze gedroogd worden, bijna al hun smaak verliezen zoals basilicum en dragon. Dragon is dan echter weer perfect diepgevroren of op azijn te bewaren. Basilicum wordt in Italië “sott’ olio” bewaard, onder olie.

In de horecagroothandel zijn kruiden in pastavorm te vinden; puur of in een mix. Ook geportioneerd onder de vorm van kruidennootjes en andere kruidenketeltjes. Verschillende kruiden worden in combinatie gebruikt; het meest bekende is zeker het kruidentuiltje bestaande uit peterseliestengels, laurier en tijm, de ‘bouquet garni’. De combinatie van bieslook, dragon, kervel, peterselie en eventueel pimpernel is bekend onder de naam ‘fines herbes’. Minder bekend zijn de mixen die je zelf kunt maken, telkens uit gelijke delen kruiden. Voor rundvlees

Tout cuisinier qui se respecte avoue une préférence pour les herbes fraîches. Pas étonnant que de nombreux chefs possèdent un potager d’herbes aromatiques. Seulement voilà: toutes les herbes ne sont pas optimales à l’état frais, loin de là; ainsi, l’origan ne déploie pleinement son bouquet qu’une fois séché. Inversement, certaines herbes perdent presque toute leur saveur une fois séchées, comme le basilic et l’estragon. L’estragon se conserve en revanche très bien surgelé ou au vinaigre. En Italie, le basilic est conservé “sott’ olio”, c.-à-d. dans l’huile.

Le marché de gros en horeca propose des épices sous forme de pâtes, pures ou mixées. Ou encore portionnées en flacons et autres dosettes. Plusieurs épices s’associent pour former des mélanges, le plus connu étant le ‘bouquet garni’, composé de tiges de persil, laurier et thym. Les ‘fines herbes’ désignent quant à elles une combinaison de ciboulette, estragon, cerfeuil, persil et éventuellement pimprenelle. Moins connus sont les mélanges que l’on peut réaliser soi-même, à partir de doses égales d’épices. Pour le bœuf, il s’agira d’un mélange de sarriette, persil, romarin et thym, voire quelques écorces d’orange (non traitée). Le porc est quant à lui relevé de marjolaine, sauge et thym. Pour rehausser le goût de l’agneau, la sarriette se mêle à la menthe, au persil, au roma-

is dat bonenkruid, peterselie, rozemarijn en tijm, eventueel met wat (onbehandelde) sinaasappelschil. Voor varkensvlees wordt dat marjolein, salie en tijm. Smaakmakers voor lamsvlees zijn bonenkruid, munt, peterselie, rozemarijn en tijm. Gevogelte voelt zich het best met gelijke delen dragon, laurier, marjolein, peterselie en tijm, en voor vis zijn dille, dragon en citroenschil gekende smaakmakers. Ook overigens perfect voor schaal- en schelpdieren.

Heel veel kruiden worden in diepvries verkocht en kunnen dan los gestrooid worden. Bij ontdooien gaan ze helemaal aan elkaar klitten tot een onsmakelijke massa, ze moeten écht tot het allerlaatste ogenblik bevroren blijven. Uiteraard is aangepast transport zeker noodzakelijk.

Niet alle kruiden kunnen in de tuin gekweekt worden, velen komen uit tropische contreien en kennen we in gedroogde vorm als specerijen. Het bekendste voorbeeld is peper. Buiten de klassiekers zoals muskaatnoot, kruidna-



rin et au thym. La volaille s'accommode à merveille d'estragon, laurier, marjolaine, persil et thym en parts égales. Enfin, comme vous le savez, l'aneth, l'estragon et l'écorce de citron valorisent parfaitement le poisson, mais aussi les coquillages et crustacés. Un très grand nombre d'épices sont vendues sous forme surgelée et peuvent donc s'utiliser séparément. Une fois dégelées, elles vont s'agglutiner en une masse insipide, d'où l'importance de les conserver surgelées jusqu'au dernier moment. Inutile d'insister également sur l'intérêt d'un transport adéquat. Toutes les herbes ne se prêtent pas à une culture en potager; bon nombre d'entre elles viennent de régions tropicales et nous sont connues à l'état séché, sous forme d'épices. Le poivre en est l'exemple le plus cé-



gel en kaneel is het voor bepaalde gerechten geen slecht idee om een kruidenmix te kopen in plaats van potjes die later misschien nooit meer gebruikt worden. In speciaalzaken en groothandels vind je tegenwoordig aangepaste kruidenmengsels voor de meest uiteenlopende gerechten. Best gekende kruidenmix is kerriepoeder: een samenstelling van zowat 7 specerijen in een oneindig aantal variaties van mild tot scherp. Mengelingen bestaan onder andere voor paella, nasi goreng, tandoori, couscous, jambalaya of shoarma. Perfect afgestelde mengsels die een ideaal smaakpatroon garanderen.

Dat je geen fenegriekzaadjes of asafoetida, ook bekend als duivelsdrek, in je kast staan hebt is normaal, maar kardemon, citroengras en koriander hebben bij ons inmiddels wel ingang gevonden. Zo ook voor de verschillende Indische massala's: mengsels van gedroogde kruiden zoals gara massala, de rode tandoori massala of pastas zoals vindaloo massala. Nieuwe en verrassende smaakpatronen kondigen zich aan en vragen om ontdekt te worden. Hier kunt u misschien pionierswerk verrichten...

lèbre. En dehors des classiques du genre noix de muscade, clou de girofle et cannelle, il peut être intéressant, pour certains plats, d'acheter un mélange d'épices plutôt que des pots séparés qui ne seront peut-être plus jamais réutilisés. Commerces spécialisés et grossistes proposent aujourd'hui des mélanges d'épices adaptés aux mets les plus variés. Le mélange le plus connu est le curry en poudre: une association de quelque 7 épices dans une infinité de variations, de la plus douce à la plus corsée. Il existe notamment des mélanges pour paella, nasi goreng, tandoori, couscous, jambalaya ou shoarma. Tous sont parfaitement bien dosés pour garantir une harmonie de saveurs idéale. S'il serait bien normal de ne pas trouver de graines de fenugrec ni d'ase fétide dans votre armoire, la cardemome, la citronnelle et la coriandre ont acquis droit de cité dans nos cuisines. Il en va de même pour les divers massalas indiens, des mélanges d'herbes séchées comme le gara massala, le tandoori rouge ou encore des pâtes de massala, tel le vindaloo massala. De nouvelles associations gustatives s'annoncent, toujours plus étonnantes. Elles ne demandent qu'à être découvertes. Et si vous jouiez les pionniers en la matière?

DIRK HUYBRECHTS



Groenere vaatwasmachines! *Des lave-vaisselle plus... verts !*

De ontwikkeling van innoverende oplossingen om ons verbruik te beperken zit de laatste jaren in een stroomversnelling.

Heel wat modellen van vaatwasmachines maken tegenwoordig dankbaar gebruik van allerlei energiebesparende en milieuvriendelijke evoluties. Als u een vaatwasser van de laatste generatie koopt, is dat niet alleen goed voor onze planeet maar, op termijn, ook goed voor uw portefeuille.

Het is zover: u hebt beslist een nieuwe vaatwasmachine te kopen! Nu komt het er op aan verstandig te kiezen ... Een vaatwasmachine die niet compatibel is met uw behoeften, kan tijdverlies veroorzaken bij uw werknemers, waardoor u geld verliest. Uiteraard is een te groot toestel ook geen slimme keuze aangezien het uiteraard te veel energie zal verbruiken. Er is een enorm aanbod van verschillende model-

Le rythme des innovations en vue de moins consommer s'est fort accéléré depuis quelques années.

Nombreux sont aujourd'hui les modèles de lave-vaisselle qui profitent d'évolutions en matière d'économie d'énergie et de protection de l'environnement. En acquérant une machine dernière génération, vous ferez du bien à la planète et, à terme, également à votre portefeuille.

Ça y est ? Vous êtes décidé à acheter une nouvelle machine ! Il vous faut maintenant bien choisir... Un lave-vaisselle non adapté à vos besoins peut entraîner une perte de temps pour vos employés, et donc une perte d'argent. Sans compter qu'un matériel trop grand consommerait fort logiquement trop d'énergie. Il existe une multitude de modèles de lave-vaisselle. On peut citer : les lave-verres et les lave-vaisselle à ouverture frontale et ceux à ouverture par le dessus, d'autres à capot, les machines



Dieet in de grootkeuken *La diététique en cuisine de collectivité*



Dieetvoeding is voeding die, meestal om medische redenen, aan specifieke eisen moet voldoen. Aangepaste voeding wordt steeds meer gevraagd in de grootkeuken en kan onderverdeeld worden in verschillende categorieën. Het in voedingsstoffen beperkt dieet, zoals het zoutarm dieet, het diabetesdieet en de aangepaste voeding bij cholesterolonevenwichten. Er is het energieverrijkt dieet zoals voor sportlui, speciale diëten bij allergieën, vooral lactosevrij en glutenvrij. Voor de ziekenhuis- en rusthuiskeuken komt daarbij nog voeding met afwijkende consistentie zoals gemalen of vloeibare voeding.

L'alimentation diététique est une alimentation qui doit remplir certains critères, généralement d'ordre médical. L'alimentation adaptée s'impose de plus en plus dans les cuisines collectives et se divise en diverses catégories: le régime alimentaire limité, comme le régime sans sel, le régime diabétique et l'alimentation adaptée en cas de déséquilibres du cholestérol. Il y a le régime énergétique pour les sportifs par exemple, les régimes spéciaux en cas d'allergies, notamment sans lactose et sans gluten. Enfin, les cuisines d'hôpitaux et de maisons de repos connaissent aussi l'alimentation à consistance modifiée, comme les aliments moulus ou liquides.

Dans le secteur des soins, les soins alimentaires seront essentiellement orchestrés par un assistant alimentaire, qui fait le lien entre le patient et la cuisine en concertation avec les médecins, infirmières et diététiciens. La cuisine collective, ou restauration de collectivité comme on l'appelle de plus en plus, va devoir composer avec toutes ces préparations adaptées. Les écoles d'hôtellerie dispensent des cours de diététique dès la cinquième année, afin de préparer les cuisiniers à gérer ces différents régimes. Le cours de diététique apprend aussi à adapter l'alimentation de certains groupes en tenant compte de l'évolution des besoins.