

# Zet groenten in de hoofdrol

Veel mensen willen gezonder én duurzamer eten. Toch eet maar 16% van de Nederlanders de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groente van 250 gram per dag. Dit percentage moet omhoog en voor de horeca liggen de (commerciële) kansen voor het oprapen. Bijvoorbeeld door meer vegetarische gerechten op de kaart te zetten of meer groenten en minder vlees op het bord te serveren. Maar hoe krijg je dat als ondernemer of als chef voor elkaar? Hierbij meer inspiratie!

Tekst: Sophie Falkena - Beeld: Bianca Blokland

## Consument wil meer groenten

Wat vinden chefs, ondernemers en consumenten belangrijk als het gaat om groenten en fruit in de horeca? Juliette Goldbach van het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit deed er onderzoek naar. Wat blijkt? Chefs denken dat 'de consument niet zit te wachten op meer groenten, maar voor het stuk vlees komt'. Alleen zegt de consument juist méér groenten te willen. Er zit dus een kloof tussen vraag en aanbod. Daarnaast concludeerden wetenschappers van de Wageningen Universiteit dat wanneer chefs meer groenten toevoegen aan een gerecht en de portie vlees verkleinen, de klanttevredenheid gelijk blijft. Zolang de groenten op een mooie, aantrekkelijke manier wordt gepresenteerd.

---

**“Als je meer groenten en minder vlees gebruikt, blijft de klanttevredenheid gelijk”**

---

## De ondernemer profiteert

Een grotere hoeveelheid groenten op het bord is niet alleen de wens van de gemiddelde gast, ook de horecaondernemer heeft er baat bij. Want groenten zijn goedkoper om in te kopen dan een stukje vlees. De consument wil meer groenten, de horecaondernemer een goede marge en de

chef... Voor een chef gaat het koken en serveren van groenten als hoofdingrediënt natuurlijk niet vanzelf. Maar gelukkig zijn er vele leuke en inspirerende bereidingswijzen van groenten en fruit. Juliette: “Vervolgonderzoek moet nog uitwijzen welke factoren invloed hebben op de menukeuzes van chefs.”

## Inspiratiesessies voor chefs

Om chefs te stimuleren om meer groenten te gebruiken in de keuken, organiseert KHN in samenwerking met Dutch Cuisine inspiratiesessies. Samen streven we ernaar om bij zoveel mogelijk restaurants meer groenten op het menu te krijgen. Dit past dus beter bij de wensen van de gast én een groener menu is ook nog duurzamer. Groenten zorgen namelijk voor een lagere CO<sub>2</sub>-uitstoot en een beter milieu. De inspiratiesessies zijn dan ook geheel in lijn met de vijf principes van Dutch Cuisine: meer plantaardig en minder dierlijk, seizoensproducten, lokaal, vers en zonder kunstmatige toevoegingen.

Afgelopen maand waren we bij zo'n inspiratiesessie in de testkeuken van Gastronomixs. De aanwezige chefs en horecaondernemers maakten kennis met creatieve bereidingstechnieken van groenten. Wat dacht je van een als braadstuk bereide knolselderij, gefermenteerde frites of een vegetarische demi-glace? Om je vingers bij af te likken.

## 'Beter dan vlees'

Na live kookworkshop spraken de chefs over de praktische veranderingen van meer groenten in de keuken. Hoe compenseer je nu dat 'gemis' van een stukje vlees of vis? Na afloop van de sessie waren ze helemaal klaar om groenten een andere rol te geven – Gelijkwaardig of zelfs superieur aan vlees of vis.



Jeroen van Oijen van Gastronomixs

Zin om jouw creativiteit aan te wakkeren door te koken met groenten? De volgende inspiratiesessie is 'Verrot lekker' en wordt op 1 april gegeven door Christian Weij in het Smaakpark in Ede. Hier staan de nieuwste fermentatietechnieken centraal. Hou khn.nl in de gaten voor meer inspiratiesessies.

### Bereidingstechnieken uitgelegd in video's

Naast de inspiratiesessies heeft het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit in samenwerking met Dutch Cuisine en Gastronomixs twintig korte video's ontwikkeld waarin je de bereidingstechnieken van verschillende groenten ziet. Deze video's zijn het perfecte medium als je op hoog niveau wilt koken met groenten en als je nieuwe groentebereidingen wilt leren. Zo zie je hoe je van een eenvoudig stuk groente een smaakvol en verrassend gerecht maakt. Laat je inspireren door de bereiding van babi pangang van schorseneren, hachee van Limburgse grochampionns of een knolselderij in zoutkorst. Reken maar dat jouw gasten dit weten te waarderen.

Aan de hand van de video's leer je groenten op een andere manier te benaderen. Met klimaatverandering en de veranderende wens van de consument is dit de toekomst. ■

---

## AAN DE SLAG MET GROENTEN

Direct aan de slag met nieuwe bereidingstechnieken voor groenten zoals fermenteren, drogen of konfijten? Check dan de video's die uiterlijk eind maart staan op [veggiepedia.nl](http://veggiepedia.nl), [dutchcuisine.nl](http://dutchcuisine.nl) en [gastronomixs.nl](http://gastronomixs.nl). En heb jij zelf een bereidingstechniek voor groente ontwikkeld? Maak er een video van en deel deze met ons via [communicatie@khn.nl](mailto:communicatie@khn.nl)! De video's delen wij op onze website en socialmediakanalen om andere chefs te inspireren.

Mee doen met inspiratiesessies: Ga naar: [dutch-cuisine.nl/doe-mee](http://dutch-cuisine.nl/doe-mee). Bekijk ook de infographic op pagina 26 en 27!

---