



® © FF - Gudrun

Word ook groentekok en volg de filosofie “Denk Groenten” van De Groentekok!:

- 1. Gezond** : Creëer gerechten vanuit de groentenkeuze en rond groenten (en fruit), al of niet met vlees, vis of andere proteïnen. Groenten worden het hoofdbestanddeel van het gerecht en bepalen dus voor een groter deel de smaak.
- 2. Lekker** : Gebruik ook gezonde groentensauzen om gerechten smaak te geven en af te werken. Légumaises® zijn een gezond en lekker alternatief voor de vele mayonaises.
- 3. Evenwichtig** : Streef naar 2/3 groenten in een maaltijd. Durf zuivere groentencreaties in uw (degustatie)menu's of op de kaart te plaatsen!
- 4. KleurFol** : De kleuren van groenten zijn uniek, echt en levendig. Groenten en groentensauzen zijn als de verf op het schilderspallet van een groentekok.
- 5. Creatief** : Experimenteert met nieuwe smaken en de vele culinaire technieken voor groenten. (Click naar de 43 culinaire technieken voor groenten)
- 6. Kwaliteit** : Werk alleen met kwaliteitsproducten. Gebruik ook vergeten en hippe groenten. Streekgebonden groenten hebben zoveel troeven, gebruik ze ten volle.
- 7. Seizoenen** : Onze eigen groenten zijn op z'n best tijdens een bepaalde periode van het jaar. Een groentekok speelt deze troeven uit.