CULIQUIZ
JOUW CULINAIRE KENNIS

hop Mede mogelijk gemaakt door het Horeca Ontwikkel Platform

CULIQUIZ PROEFTUIN HORECA · REFERENTIEDOSSIER

Module 12 van 15

Warenkennis: Groenten en fruit

Van veld tot bord: seizoen, kwaliteit en bereiding

DOELGROEP	NIVEAU	STUDIELAST
Keuken en bediening, mbo 2 t/m 4	**Basis**	**Circa 2,5 uur**

HOP-DOELSTELLING	CAMPAGNE IN DE APP	VERSIE
2d Opleiding en scholing	**Groenten & Fruit**	**September 2026**

Dit dossier hoort bij het HOP-project CuliQuiz Proeftuin Horeca (aanvraag 2512-0343, penvoerder Tuindorphotel 't Lansink, uitvoering CuliQuiz B.V.). Het beschrijft de leerdoelen, de kerninhoud en tien voorbeeldvragen van deze module, zodat opleiders en de sector kunnen zien wat er is ontwikkeld. De volledige interactieve module is gratis speelbaar in de CuliQuiz-app tot en met 31 augustus 2027.

CULIQUIZ
JOUW CULINAIRE KENNIS

In het kort

Groenten en fruit geven kleur, smaak en textuur aan een gerecht, maar worden ook het meest verspild en het vaakst verkeerd bereid. Deze module volgt ze van veld tot bord: herkennen, beoordelen, bewaren, bereiden en eerlijk vertellen.

Waarom deze module

Wie groenten en fruit echt kent, maakt betere gerechten, verspilt minder en adviseert gasten overtuigend.

Voor wie

Instapniveau, geen voorkennis nodig. Voor koks die inkopen, bewaren en bereiden, en voor bediening die het verhaal vertelt.

Leerdoelen

Na het doorlopen van deze module kan de deelnemer:

1. Groenten indelen in de zes categorieën en per categorie het gedrag bij hitte uitleggen.
2. Fruit indelen in de zes fruitcategorieën en per categorie een culinair gebruik noemen.
3. Bij levering de kwaliteit beoordelen op geur, uiterlijk, textuur, gewicht en temperatuur.
4. De juiste bewaarplek kiezen per productgroep en uitleggen wat ethyleen doet bij opslag.
5. De passende bereidingstechniek kiezen per groente en blancheren correct uitvoeren.
6. Verspilling verminderen met root-to-stem: bruikbare schillen, stelen en bladeren herkennen.
7. Seizoensgebonden inkopen onderbouwen en eerlijk communiceren over herkomst en keurmerken.

Plek in het HOP-programma. Een van de warenkennismodules: de productbasis voor het keukenwerk, met een brug naar de modules over gastcontact.

Kengetallen

Leerboek	5 modules met kennischeck per module, eindoverzicht van 20 principes en woordenlijst
Hoofdstukken	Groenten · Fruit · Kwaliteit en bewaring · Bereiden en verwerken · Seizoen en communicatie
Vraagvormen	Sorteren, juist of onjuist, meerkeuze, meervoudig correct
Afronding	Badge "Warenkennis: Groenten en fruit" in de CuliQuiz-app na het voltooien van alle spelsjablonen van de campagne
Toegang	Gratis voor young professionals, opleidingen en horecabedrijven tot en met 31 augustus 2027, zonder paywall of upsell

Kerninhoud

Samenvatting van het leerboek per hoofdstuk. Het volledige leerboek staat op culiquiz.nl/hop.

1 Groenten herkennen en indelen

- Groenten worden ingedeeld naar het deel van de plant dat we eten: wortel, stengel, blad, bloem of knop, vrucht, peulvrucht of zaad. De categorie voorspelt hoe een groente smaakt en reageert op hitte.
- Wortelgroenten (wortel, biet, knolselderij, pastinaak) bevatten veel suikers die bij hoge hitte karamelliseren en hebben een langere gaartijd nodig.
- Bladgroenten slinken sterk door hun hoge watergehalte en bederven het snelst. Verwerk ze zo vers mogelijk.
- Vruchtgroenten (tomaat, paprika, courgette, aubergine) zijn botanisch fruit maar worden culinair als groente behandeld.
- Melige aardappelen (Bintje, Eigenheimer) zijn voor puree, friet en soep; vastkokende (Nicola, Roseval) houden hun vorm in salades en bijgerechten.

2 Fruit herkennen en indelen

- Zes fruitcategorieën: steenvruchten, pitvruchten, besvruchten, citrusvruchten, tropisch en exotisch fruit, druiven en meloenen.
- Citrus voegt zuurheid toe die vetten doorsnijdt. De gekleurde schil (zeste) is aromatischer dan het sap; het witte merg is bitter en wordt vermeden.
- Tropisch fruit past ook bij hartig: mango bij gerookte vis, kip en schaaldieren; ananas maakt vlees malser en dient als marinadebasis.
- Rijpheid bepaalt alles: een harde mango heeft weinig smaak, een passievrucht is rijp als de schil gerimpeld is, avocado koop je groen en laat je narijpen.

3 Kwaliteit, versheid en bewaring

- Kwaliteitscheck bij levering op vijf punten: geur, uiterlijk, textuur, gewicht en temperatuur. Bruine plekken, schimmel of slijm zijn altijd afwijzingsgronden.
- Bladgroenten en kruiden in de koeling bij 2 tot 4 graden, wortelgroenten bij 4 tot 8 graden. Tomaat, banaan, onrijpe avocado, aardappel, ui en knoflook blijven buiten de koeling.
- FIFO geldt ook hier: nieuw achteraan, oudste product eerst de keuken in, ontvangstdatum op de verpakking.
- Ethyleen is het rijpingsgas van appel, peer, banaan, avocado en tomaat. Het versnelt de rijping van broccoli, bloemkool, sla, komkommer, kiwi en wortel. Bewaar producenten apart.
- Houdbaarheid verlengen: blancheren en invriezen, vacumeren (factor 3 tot 5), fermenteren, inmaken of confijten, drogen.

Kerninhoud (vervolg)

4 Bereiden en verwerken

- Vuistregel: hoge hitte en weinig vocht geven smaakconcentratie en kleur; lage hitte en veel vocht geven zachtheid en behoud van kleur.
- Blancheren: ruim, goed gezouten kokend water, kort koken (spinazie 30 tot 45 seconden, broccoli 2 minuten, wortel 3 tot 4 minuten) en direct afkoelen in ijswater.
- Roosteren op 200 tot 220 graden: gelijke stukken, royaal olie, één laag op de bakplaat. Opeengepakte groenten stomen in plaats van roosteren.
- Smoren (laag, 80 tot 100 graden, deksel op de pan) voor venkel, witlof, prei en rode kool; wokken zeer heet en kort voor bladgroenten, taugé en peultjes.
- Fruit is meestal het lekkerst rauw. Bij verhitting: pocheren in siroop, karamelliseren in boter, grillen, confijten of flamberen.

5 Seizoen, duurzaamheid en communicatie

- Seizoensproduct is smaakvoller, goedkoper bij overvloedig aanbod en heeft een kleinere milieu-impact. Plan het menu rond het seizoen, niet andersom.
- Seizoenskalender: lente asperge en rabarber, zomer tomaat en aardbei, herfst pompoen en appel, winter boerenkool, witlof en sinaasappel.
- EU Bio-logo is het Europese basisniveau, EKO het Nederlandse keurmerk met aanvullende eisen. Biologisch gaat over teeltmethode, lokaal over afstand: twee aparte criteria.
- Root-to-stem: venkelgroen als kruiding, broccolisteel geschild als groente, pompoenpitten geroosterd, donkergroen van prei voor fond.
- Communiceer specifiek en eerlijk: noem de boer, de regio, het seizoen of het keurmerk. Claims als "100% lokaal" zijn niet verifieerbaar en schaden het vertrouwen.

Zo werkt de module in de CuliQuiz-app

Negen challenges in drie blokken: groenten, fruit, kwaliteit en duurzaamheid. Elk blok: sorteren, stellingen, meerkeuze.

Campagne
Groenten & Fruit, met HOP-logo en badge

›

Challenges
9 challenges in drie blokken van drie

›

Rondes
5 tot 15 vragen per ronde, oplopend in moeilijkheid

›

Badge
Na alle challenges: badge en certificaat

#	Challenge	Wat de speler oefent	Spelvormen
1	Groenten herkennen	Groenten indelen naar het deel van de plant	Sorteren
2	Bewaren en versheid	Bewaarplek per groente, FIFO en versheid	Juist of onjuist
3	Bereidingstechnieken	De juiste techniek per groente en resultaat	Meerkeuze
4	Fruit herkennen	Fruit indelen in de vijf fruitgroepen	Sorteren
5	Rijpheid en bewaring	Rijpheid, ethyleen en bewaring van fruit	Juist of onjuist
6	Fruit in de keuken	Zeste, fruit bij hartig, overrijp fruit	Meerkeuze
7	Kwaliteitscheck	Leveringen accepteren, twijfelen of afkeuren	Sorteren
8	Seizoen en inkoop	Seizoen, kasgroenten, lokaal en biologisch	Juist of onjuist
9	Duurzaam communiceren	Eerlijke claims op de kaart herkennen	Meerkeuze

Spelvormen in deze module

Juist of onjuist
Stelling met directe feedback. Voor regels.

Meerkeuze
Vier opties, één juist. Voor de praktijk.

Sorteren en slepen
Items in de juiste categorie. Voor indelingen.

hop

Badge en certificering
Na alle negen challenges: de badge "Warenkennis: Groenten en fruit" en een certificaat.

Gebruik in de les en op de werkvloer

- Als warming-up: Groenten herkennen spelen voordat de les over categorieën begint.
- Als toets na de les: Bereidingstechnieken groenten en Fruit in de keuken.
- Op de werkvloer: de Kwaliteitscheck als inwerktool, of als battle tussen teams.

Tien voorbeeldvragen

Een representatieve selectie uit de vragenset van deze module, met het juiste antwoord en de uitleg die de speler in de app te zien krijgt. De volledige interactieve vraagset blijft exclusief beschikbaar in de CuliQuiz-omgeving.

1 MEERKEUZE

Tot welke categorie hoort een tomaat in culinair gebruik?

A. Bladgroente
B. Wortelgroente
C. Vruchtgroente
D. Bloemgroente

Uitleg: Botanisch is een tomaat een vrucht, maar culinair wordt hij als groente behandeld. Hij hoort tot de vruchtgroenten, samen met courgette, paprika en aubergine.

2 SORTEREN

Sleep elke groente naar de juiste categorie. Groenten: wortel, asperge, spinazie, broccoli, courgette, erwten, biet, prei. Categorieën: wortelgroente, stengelgroente, bladgroente, bloemgroente, vruchtgroente, peulvrucht.

Uitleg: Wortelgroente: wortel en biet. Stengelgroente: asperge en prei. Bladgroente: spinazie. Bloemgroente: broccoli. Vruchtgroente: courgette. Peulvrucht: erwten. De categorie vertelt je hoe een groente reageert op hitte en hoe je hem het beste bereidt.

3 JUIST OF ONJUIST

Tomaten bewaar je het beste in de koelkast.

Onjuist. Koeling beschadigt de celstructuur van tomaten en tast de smaak en textuur aan. Tomaten horen op kamertemperatuur.

4 MEERKEUZE

Welk deel van een citrusvrucht moet je vermijden bij het raspen voor zeste?

A. Het sap, dat is te vochtig voor zeste
B. Het witte merg, dat is bitter
C. De pitten, die zijn giftig
D. De binnenste vliezen, die zijn te zuur

Uitleg: Het witte merg onder de gekleurde schil is bitter. Alleen de gekleurde buitenste laag bevat de aromatische oliën die je wilt gebruiken.

5 JUIST OF ONJUIST

Een passievrucht is rijp als de schil gerimpeld is.

Juist. Een gladde, glanzende schil betekent dat de passievrucht nog niet rijp is. Gerimpeld is het teken van volledig rijp.

6 MEERVOUDIG CORRECT

Welke producten produceren veel ethyleen en bewaar je daarom apart van kwetsbare groenten? Kies alle juiste antwoorden.

A. Appel
B. Broccoli
C. Banaan
D. Sla

Uitleg: Appel, peer, banaan, avocado en tomaat produceren veel ethyleen. Broccoli, bloemkool, sla, komkommer, kiwi en wortel zijn er juist gevoelig voor en rijpen of bederven sneller in hun buurt.

7 SORTEREN

Een levering komt binnen. Sleep elke situatie naar accepteren, twijfelachtig (direct gebruiken) of afkeuren. Situaties: spinazie komt koud binnen, ruikt fris en is stevig groen; tomaten zijn warm afgeleverd en voelen zacht; aardbeien ruiken fris maar een aantal heeft kleine bruine plekjes; sla heeft slappe, gele blaadjes en ruikt muf; een mango is nog hard en heeft nauwelijks geur; citroenen zijn glanzend, stevig en aromatisch.

Uitleg: Accepteren: spinazie en citroenen. Twijfelachtig, direct gebruiken: aardbeien (slechte exemplaren verwijderen) en de harde mango (laten narijpen op kamertemperatuur). Afkeuren: warme, zachte tomaten en slappe, muffe sla. Geur, kleur, textuur, gewicht en temperatuur zijn de vijf controlepunten bij elke levering.

8 MEERKEUZE

Waarom is ijswater essentieel na het blancheren?

A. Om de groente schoon te spoelen
B. Om de groente extra zout te geven
C. Om het garingsproces direct te stoppen en kleur en textuur te bewaren
D. Om de groente langer houdbaar te maken in de koeling

Uitleg: Als je de groente niet direct afkoelt, gaart hij door van zijn eigen warmte en wordt hij te zacht. IJswater stopt het proces onmiddellijk en behoudt kleur en textuur.

9 JUIST OF ONJUIST

Lokale inkoop en biologische inkoop zijn hetzelfde.

Onjuist. Lokaal zegt iets over de afstand waarover een product is vervoerd, biologisch over de teeltmethode. Een biologisch product kan van ver komen en een lokaal product hoeft niet biologisch te zijn.

10 MEERKEUZE

Welke menukaartvermelding is het meest geloofwaardig voor een gast?

A. Wij werken uitsluitend met duurzame groenten
B. Alle groenten zijn van hoge kwaliteit en vers
C. Onze wortelen komen van tuinder Janssen, 15 km hier vandaan
D. Onze groenten zijn de beste in de regio

Uitleg: Concrete details zoals de naam van de boer en de afstand zijn verifieerbaar. Dat geeft de gast een echt verhaal in plaats van een vage belofte die eerder scepsis dan vertrouwen wekt.

Begrippenlijst

Bladgroente · Groente waarvan de bladeren worden gegeten, zoals spinazie, boerenkool en sla. Slinkt sterk bij hitte en bederft snel.

Blancheren · Kort koken in gezouten water, direct gevolgd door afkoelen in ijswater om het garingsproces te stoppen.

Citrusvrucht · Vrucht met dikke schil, zuur sap en aromatische oliën in de schil, zoals citroen en sinaasappel.

EKO-keurmerk · Het Nederlandse keurmerk voor biologisch geteeld product, met aanvullende eisen bovenop EU Bio.

Ethyleen · Gas dat rijpe vruchten produceren en dat de rijping van omringende producten versnelt.

EU Bio-logo · Het Europese keurmerk voor biologisch geteeld product, het basisniveau voor biologische teelt.

FIFO · First In First Out: het oudste product gaat als eerste de keuken in.

Karamellisatie · Het proces waarbij suikers bij verhitting bruin worden en een nieuwe, zoetere smaak ontwikkelen.

Merg · Het witte deel onder de schil van een citrusvrucht, met een bittere smaak.

Pitvrucht · Vrucht met pitten in een kernhuis, zoals appel en peer.

Root-to-stem · Het volledig gebruiken van een plant, inclusief stelen, blad en schillen.

Smoren · Garen in een kleine hoeveelheid vocht op lage temperatuur met een deksel op de pan.

Steenvrucht · Vrucht met zachte buitenkant en harde pit van binnen, zoals abrikoos, pruim en kers.

Vacumeren · Luchtdicht verpakken met een vacuümmachine om oxidatie te verminderen en houdbaarheid te verlengen.

Vruchtgroente · Botanisch een vrucht maar culinair als groente behandeld, zoals tomaat, paprika en courgette.

Zeste · De fijn geraspte, gekleurde buitenste laag van een citrusvrucht, met aromatische oliën.

Verantwoording

Ontwikkeling

Inhoud ontwikkeld door het contentteam van CuliQuiz (Culinair AnnoNu) binnen CuliQuiz Proeftuin Horeca, 2026. Inhoudelijk getoetst op praktijktoepasbaarheid door de praktijkpartner Tuindorphotel 't Lansink (Lars van Galen, SVH Meesterkok).

Onderdelen van deze module

- Leerboek (docx), 5 modules met kennischeck per module, eindoverzicht van 20 principes en woordenlijst
- Game content: 9 challenges met microgames en drie surveys, in het Nederlands en Engels
- Campagne in de CuliQuiz-app, live sinds augustus 2026
- Dit referentiedossier (PDF)

Gebruik door de sector. Dit dossier mag vrij worden gedeeld en gebruikt door horecaopleidingen, brancheorganisaties en horecabedrijven. Platform, spelmechanieken, code en de volledige vraagsets blijven eigendom van CuliQuiz B.V. Vragen over inzet in een opleiding of bedrijf: info@culiquiz.nl.

CULIQUIZ
JOUW CULINAIRE KENNIS

hop
Mede mogelijk gemaakt door het Horeca Ontwikkel Platform, een initiatief van KHN, CNV en De Horecabond