CULIQUIZ
JOUW CULINAIRE KENNIS

hop Mede mogelijk gemaakt door het Horeca Ontwikkel Platform

CULIQUIZ PROEFTUIN HORECA · REFERENTIEDOSSIER

Module 13 van 15

# Warenkennis: Vlees

Van dier tot bord: soorten, delen en bereiding

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

| HOP-DOELSTELLING | CAMPAGNE IN DE APP | VERSIE |
|---|---|---|
| **2d Opleiding en scholing** | **Vlees in de Horeca** | **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

Vlees is een van de meest centrale producten in de horecakeuken, en een product waarbij kennis direct verschil maakt: een entrecote die drie minuten te lang op de grill ligt is een teleurstelling, een lamsrack dat perfect rosé is een beleving. Deze module leert medewerkers de zes hoofdgroepen herkennen, kwaliteit beoordelen, de juiste techniek bij het juiste stuk kiezen, de gast adviseren en bewuste, eerlijk gecommuniceerde keuzes maken.

### Waarom deze module

Wie vlees begrijpt, haalt meer uit elk stuk dat de keuken binnenkomt. De module koppelt warenkennis aan voedselveiligheid (kip altijd volledig gaar, rauwe kip onderaan in de koeling), aan bereiding (mals versus taai) en aan het gesprek met de gast over gaarheid, wijn en herkomst.

### Voor wie

Geschreven op instapniveau, zonder voorkennis. Voor koks en keukenmedewerkers die vlees ontvangen, bewaren en bereiden, en voor bedieningsmedewerkers die gasten adviseren over gaarheidsniveaus, pairing en allergenen in sauzen.

## Leerdoelen

Na het doorlopen van deze module kan de deelnemer:

1. Herkennen tot welke van de zes hoofdgroepen (rund, varken, lam, gevogelte, wild, kalf) een stuk vlees behoort en het smaakprofiel benoemen.
2. Beoordelen of geleverd vlees goed is aan de hand van kleur, geur, textuur en temperatuur.
3. Toepassen van de bewaarregels: 0 tot 4 graden, rauwe kip onderaan, FIFO en langzaam ontdooien in de koeling.
4. Uitleggen waarom malse stukken kort op hoog vuur gaan en taaie stukken met bindweefsel lang op laag vuur.
5. Kiezen van de juiste kerntemperatuur per vleessoort en gaarheidsniveau, en een kernthermometer gebruiken.
6. Uitleggen van gaarheidsniveaus (bleu tot bien cuit) in gewone taal en een passende wijn of saus adviseren.
7. Herkennen wat keurmerken als Beter Leven, EU Bio en EKO zeggen over het product.
8. Toepassen van nose to tail en specifiek, eerlijk communiceren over de herkomst van vlees.

> **Plek in het HOP-programma.** Module 13 van 15. Als warenkennismodule raakt Vlees aan meerdere thema's uit het programma: hygiëne en kruisbesmetting in de keuken, gastadvies aan tafel en duurzaam inkopen. Daardoor is de module bruikbaar voor keuken en bediening samen.

## Kengetallen

| | |
|---|---|
| **Leerboek** | 5 hoofdstukken, met kennischecks, eindoverzicht van 20 principes en woordenlijst |
| **Hoofdstukken** | Vleessoorten herkennen · Kwaliteit en versheid · Bereidingstechnieken · Adviseren en pairen · Duurzaam vlees |
| **Vraagvormen** | Sorteren (slepen), juist of onjuist, meerkeuze en gastscenario's |
| **Afronding** | Badge "Warenkennis: Vlees" 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 Vleessoorten herkennen

- Zes hoofdgroepen: rund (donkerrood, umami), varken (lichtroze, mild), lam (rozerood, uitgesproken), gevogelte (wit, mild), wild (donker, aards, seizoen) en kalf (bleek, zeer mild).
- Per snede: veel gebruikte spieren (sukade) zijn taaier maar smaakvoller, weinig gebruikte (ossenhaas) malser maar milder.
- Marmering is het fijne vetweefsel door het vlees; meer marmering geeft meer smaak en sappigheid (ribeye boven ossenhaas).
- Kip altijd volledig gaar (minimaal 75 graden) vanwege salmonella; aparte snijplanken en messen.
- Wild vooral van oktober tot februari; kalf is malser dan rund, maar milder en snel droog.

## 2 Kwaliteit en versheid

- Controleer elke levering op kleur, geur, textuur en temperatuur (maximaal 7 graden). Een afwijking is reden om te weigeren of te bespreken.
- Vers gesneden rundvlees is donkerpaars-rood en wordt helderrood aan de lucht; dat is normaal. Bruingrijs of slijmerig wijst op bederf.
- Bewaren bij 0 tot 4 graden: rood vlees 3 tot 5 dagen, varken 2 tot 4, gevogelte 1 tot 2, gehakt 1 dag. Rauwe kip onderaan in een afgesloten bak.
- FIFO: oudste vlees eerst, datum op elke verpakking. Ontdooien langzaam in de koeling; nooit opnieuw invriezen.
- Droogrijping (open, gekoeld, geventileerd) geeft een intensere, nootachtige smaak; natrijping (vacuüm) maakt malser maar is minder intens.

## 3 Bereidingstechnieken

- Vuistregel: mals vlees kort op hoog vuur; taai vlees met veel bindweefsel lang op laag vuur met vocht, zodat collageen smelt tot gelatine.
- Bakken: 30 minuten op kamertemperatuur, droogdeppen, hete pan, niet aanraken tot de korst er is, eenmaal keren. Daarna rusten: 3 minuten voor een biefstuk tot 20 minuten voor een groot gebraad.
- Kerntemperaturen: rund bleu 45 tot 50, saignant 50 tot 55, medium rare 55 tot 60, bien cuit 70 plus; varken 68 tot 72; lam rosé 58 tot 62; kip 75.
- Braiseren op 140 tot 160 graden (sukade, schouder: 2 tot 4 uur), stoven op 90 tot 100, confijt in vet op 70 tot 80.

## 4 Adviseren en pairen

- Gaarheid in gewone taal: bleu bijna rauw, saignant warm maar rood, medium rare rosé en sappig (aanbevolen bij biefstuk), medium lichtroze, bien cuit doorbakken.
- Vraag eerst naar de voorkeur van de gast en geef dan pas een concreet advies. Respecteer de keuze voor doorbakken.
- Rood bij rood is de vuistregel, saus en bereiding bepalen mee: entrecote met Bordeaux, lam met Rioja of Syrah, gebraden kip met volle witte wijn, stoofvlees met de wijn uit de saus.
- Vlees is geen allergeen, sauzen wel: bearnaise (ei), roomsaus (melk), paneerkorst (gluten), marinade (soja), bouillon (selderij). Navragen en doorgeven.

## 5 Duurzaam vlees

- Vlees heeft de grootste milieu-impact per kilo van alle voedselgroepen. Wat, bij wie en hoe volledig je inkoopt maakt verschil, ook in kosten.
- Keurmerken: Beter Leven (1 tot 3 sterren, welzijn), EU Bio en EKO (biologisch), Demeter (biodynamisch), IKB (keten).
- Nose to tail: het hele dier gebruiken. Wangen, tong, staart, lever en beenderen zijn goedkoper, vaak smaakvoller en beperken verspilling.
- Plantaardige gerechten beschrijvend benoemen (wat het is, niet wat het niet is). Specifiek zijn over boer, keurmerk of ras wekt meer vertrouwen dan vage claims.

# Zo werkt de module in de CuliQuiz-app

De campagne Vlees in de Horeca is opgebouwd in drie blokken die de volgorde van het leerboek volgen: eerst soorten, kwaliteit en bereiding, dan adviseren en pairen, en tot slot duurzaam vlees. Elk blok bevat drie challenges, elk met een eigen spelvorm. De speler begint met herkennen en sorteren, verdiept daarna met meerkeuzevragen en sluit af met scenario's uit de praktijk.

**Campagne**
Warenkennis: Vlees, met HOP-logo en badge

›

**Challenges**
9 challenges, elk rond een hoofdstuk

›

**Rondes**
5 tot 15 vragen per ronde, oplopend in moeilijkheid

›

**Badge**
Na alle challenges: badge en certificaat

| # | Challenge | Wat de speler oefent | Spelvormen |
|---|---|---|---|
| 1 | Vleessoorten herkennen | Vijftien producten naar rund, varken, lam, gevogelte, wild of kalf slepen. | Sorteren (slepen) |
| 2 | Kwaliteit en bewaring | Kleur, geur, temperatuur, FIFO, ontdooien en rijping beoordelen. | Juist of onjuist |
| 3 | Bereidingstechnieken | Techniek, kerntemperatuur en rusttijd koppelen aan het stuk vlees. | Meerkeuze |
| 4 | Gaarheidsniveaus | Situaties indelen bij bleu, medium rare of bien cuit. | Sorteren (slepen) |
| 5 | Wijn en sauzen bij vlees | Passende wijn of saus kiezen bij vleessoort en bereiding. | Meerkeuze |
| 6 | Adviseren aan de gast | Tien gastscenario's over gaarheid, versheid, allergenen en herkomst. | Meerkeuze (scenario) |
| 7 | Keurmerken bij vlees | Situaties indelen bij Beter Leven, EKO of EU Bio, of geen keurmerk. | Sorteren (slepen) |
| 8 | Nose to tail | Bruikbare delen herkennen en het effect op verspilling en inkoop. | Juist of onjuist |
| 9 | Duurzaam communiceren | Eerlijke claims onderscheiden van vage duurzaamheidscommunicatie. | Meerkeuze |

hop

**Badge en certificering**
Wie alle negen challenges afrondt, verdient de badge "Warenkennis: Vlees" in de CuliQuiz-app en kan een certificaat downloaden. Opleiders en werkgevers zien zo in één oogopslag dat een medewerker de basis van vleessoorten, bewaring, bereiding, gastadvies en duurzaam inkopen beheerst.

## Gebruik in de les en op de werkvloer

- Als warming-up: laat de klas challenge 1 (vleessoorten sorteren) spelen voordat de les over snedes en marmering begint.
- Als toets na de les: de meerkeuzechallenges over bereidingstechnieken en wijn en sauzen laten zien of de stof is blijven hangen.
- Op de werkvloer: nieuwe keukenmedewerkers spelen de challenges over kwaliteit, bewaring en kerntemperaturen tijdens het inwerken bij de goederenontvangst. Als battle: bediening tegen keuken op de gastscenario's.

# 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

**Welk stuk rundvlees is het malst, maar het minst uitgesproken van smaak?**

A. Ribeye
B. Sukade
**C. Ossenhaas**
D. Entrecote

**Uitleg:** De ossenhaas komt van een weinig gebruikte spier en is daardoor het malst. Omdat de spier weinig werkt, is hij minder smaakintensief dan stukken met meer marmering, zoals de ribeye.

**2** JUIST OF ONJUIST

**Rauwe kip bewaar je altijd op de bovenste plank van de koeling.**

**Onjuist.** Rauwe kip bewaar je altijd onderaan, in een afgesloten bak. Lekwater van kip kan salmonella bevatten en andere producten besmetten als het naar beneden druipt.

**3** MEERKEUZE

**Wat is de minimale kerntemperatuur voor kipfilet?**

A. Minimaal 50 graden Celsius, zoals bij biefstuk
B. Minimaal 60 graden Celsius
**C. Minimaal 75 graden Celsius**
D. Kip heeft geen minimumtemperatuur, want het is geen rood vlees

**Uitleg:** Kip moet altijd volledig gaar zijn vanwege voedselveiligheid. Een kerntemperatuur van minimaal 75 graden doodt schadelijke bacteriën zoals salmonella.

**4** SORTEREN

**Sleep elk product naar de juiste vleesgroep. Producten: sukade, kwartel, hertenbout, kalfszwezerik, karbonade, lamsbout. Groepen: rund, varken, lam, gevogelte, wild, kalf.**

**Uitleg:** Sukade is rund (taai, veel bindweefsel), karbonade is varken (rib met bot), lamsbout is lam, kwartel is gevogelte (klein, licht wild), hertenbout is wild (donker, seizoensgebonden) en kalfszwezerik is kalf (klierweefsel, delicaat en romig).

**5** JUIST OF ONJUIST

**Vers gesneden rundvlees is donkerpaars-rood van kleur en wordt helderrood na contact met lucht.**

**Juist.** De kleurverandering van donkerpaars naar helderrood bij contact met zuurstof is normaal en geen teken van bederf. Bruingrijs vlees is een ander verhaal: dat is een signaal van verval.

**6** MEERKEUZE

**Waarom moet vlees rusten na het bakken?**

A. Zodat het afkoelt tot de juiste serveertemperatuur
B. Zodat de korst harder wordt
**C. Zodat de sappen zich verdelen door het vlees en het sappig blijft**
D. Zodat de kerntemperatuur nog stijgt tot het gewenste niveau

**Uitleg:** Bij het bakken trekken de sappen naar het midden van het vlees. Tijdens het rusten verdelen ze zich opnieuw gelijkmatig; snij je direct aan, dan stromen de sappen eruit.

**7** MEERKEUZE

**Wat is het verschil tussen droogrijping en natrijping?**

A. Droogrijping is goedkoper en sneller dan natrijping
**B. Bij droogrijping rijpt vlees open in de lucht, bij natrijping vacuümverpakt; droogrijping geeft meer smaak**
C. Natrijping geeft meer smaak dan droogrijping
D. Droogrijping is alleen geschikt voor varkensvlees

**Uitleg:** Bij droogrijping verdampt vocht en werken enzymen in op het vlees, wat een intensere, nootachtige smaak geeft. Natrijping is goedkoper, maar geeft minder smaakintensiteit.

**8** SORTEREN

**Sleep elke situatie naar het juiste gaarheidsniveau. Situaties: kerntemperatuur 57 graden met een roze kern; alleen van buiten aangebakken, van binnen koud en donkerpaars; volledig grijs, stevig en droog; de gast wil absoluut geen roze in zijn vlees. Niveaus: bleu, medium rare, bien cuit.**

**Uitleg:** 57 graden met een roze kern is medium rare (55 tot 60 graden). Een koude, donkerpaarse kern met een aangebakken buitenkant is bleu. Volledig grijs, stevig en droog is bien cuit, net als de wens zonder roze: de kok gaart dan tot boven 70 graden.

**9** JUIST OF ONJUIST

**Minder gangbare stukken zoals wangen en tong zijn altijd duurder dan populaire stukken zoals ossenhaas.**

**Onjuist.** Minder gangbare stukken zijn doorgaans goedkoper omdat de vraag lager is. Ze vragen wel meer bereidingstijd, maar verlagen de gemiddelde inkoopkosten per gerecht.

**10** MEERKEUZE

**Welk keurmerk zegt iets over het dierenwelzijn bij de productie van vlees?**

A. MSC
B. Green Key
**C. Beter Leven**
D. ASC

**Uitleg:** Beter Leven is een Nederlands keurmerk van de Dierenbescherming dat het dierenwelzijn beoordeelt: hoe meer sterren, hoe beter de omstandigheden voor het dier. MSC en ASC zijn voor vis, Green Key voor de horecasector als geheel.

# Begrippenlijst

**Bearnaisesaus** · Klassieke Franse saus van geklaarde boter, eigeel, dragon en kervel; past klassiek bij biefstuk.

**Beter Leven** · Nederlands keurmerk van de Dierenbescherming voor dierenwelzijn, met 1 tot 3 sterren.

**Bien cuit** · Frans voor goed gaar: volledig doorbakken vlees zonder roze kern.

**Bindweefsel** · Het taaie collageen in vlees dat bij lange, langzame bereiding smelt tot gelatine.

**Braiseren** · Garen in een kleine hoeveelheid vocht met deksel op lage temperatuur; ideaal voor taai vlees.

**Confijt** · Garen in vet op zeer lage temperatuur; uitzonderlijk zacht resultaat en ook een bewaarmethode.

**Droogrijping (dry aged)** · Rijpen van vlees open in de lucht in een gekoelde, geventileerde ruimte; intensere smaak.

**FIFO** · First In First Out: het oudste vlees gaat als eerste de keuken in, datum op elke verpakking.

**Fond** · Rijke, gereduceerde bouillon van botten en vlees, als basis voor sauzen.

**Gelatine** · Het zachte resultaat van gesmolten collageen; geeft stoofvlees zijn textuur en saus zijn body.

**Kerntemperatuur** · De temperatuur in het midden van een stuk vlees; bepalend voor gaarheid en voedselveiligheid.

**Kruisbesmetting** · Overdracht van schadelijke bacteriën van het ene product op het andere, bijvoorbeeld via lekwater van rauwe kip.

**Marmering** · Het fijne vetweefsel dat door vlees loopt; meer marmering geeft meer smaak en sappigheid.

**Medium rare** · Rosé van binnen en sappig; de meest aanbevolen gaarheid voor biefstuk.

**Natrijping (wet aged)** · Rijpen van vlees vacuümverpakt in eigen vocht; goedkoper maar minder smaakintensief.

**Nose to tail** · Het hele dier gebruiken, inclusief minder gangbare delen zoals wangen, lever en beenderen.

## 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 hoofdstukken, met kennischecks, eindoverzicht van 20 principes en woordenlijst
- Game content: 9 challenges in 3 blokken, met microgames en een tekstmodule
- Campagne in de CuliQuiz-app, live sinds september 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