

ONBEZORGD SMULLEN VAN VLEES, VIS, GROENTEN EN FRUIT

KAN DAT NOG?

Een jubileum* samenwerkingsverband tussen
Maastricht University - *40 jaar
Les Tables Maastricht - *20 jaar



DAGMENU

9.00-9.45: Binnenkomst, registratie en koffie
9.45: gang naar de Lecture Hall

- Ochtend voorzitter: Prof Dr Annemie Schols
- Middag voorzitter: Prof Dr Fred Brouns



10.10 - 11.10: VLEES

- 3 min - Muziekintermezzo: Buikpret door WIWA

- 20 min - Gezondheidsaspecten van vlees

Als het om nutriënten gaat is het ene vlees het andere niet, of toch wel? Waar moeten wij op letten bij het kopen en consumeren van vlees? Kan de bereidingsmethode leiden tot ongezonde stofjes? Is "slow cooking" of "sous vide" gezonder dan heet schroeien en braden? Wat is aan te bevelen?

- Prof. Aalt Bast, UM, Maastricht

- 20 min - Duurzaamheidsaspecten van vlees

De vleesproductie staat onder druk. De sterke toename in de wereldbevolking zal er uiteindelijk toe leiden dat er niet genoeg vlees geproduceerd kan worden om aan de snel stijgende vraag te voldoen. Vleesproductie gaat gepaard met een grote uitstoot van biogassen en wordt ook door de grote voedsel- en waterbehoefte van de dieren als roefbouw op onze planeet gezien. Is vlees een echte boosdoener als het gaat om milieu, water, energie en biogassen. Moeten wij minder vlees op de menukaart zetten? Waar gaat het naar toe?

- Associate Prof. Dr. Harry Aiking VU, Amsterdam

- 15 min- Culinaire aspecten van vlees

Is bio-vlees lekkerder dan gewoon vlees? Moet vlees rijpen voor een goede malsheid, indien ja hoelang? Hoe bereidt een sterrenkok vlees?

- Hans van Wolde, CHEF kok Beluga**, Maastricht



11.10 - 12.05: VIS

- 2 min - Muziekintermezzo VIS

- 20 min - Gezondheidsaspecten van vis

Wat maakt vis zo bijzonder voor de gezondheid? Zijn het de eiwitten, de vetten? Wat is vette vis en is deze gezond of een dikmaker? Hoe vaak vis eten is goed? En, wat als je nou geen vis lust?

- Prof. Ingeborg Brouwer, VU, Amsterdam

- 15 min - Milieu en Duurzaamheidsaspecten van vis

De zeeën raken leeg gevist. Als wij meer vis gaan eten met minder vis in zee, loopt het dan spaak? Is aquacultuur de oplossing of zijn het in de sociale media veronderstelde grote antibioticagebruik en de milieuvervuiling daarbij een bedreiging?

- Prof. Johan Verreth, WUR, Wageningen

- 15 min - Culinaire aspecten van vis

Is zalm uit de fishfarming minder lekker dan "wild salmon"? Is er ook vis die niet "fishy" smaakt? Hoe bereidte een topkok vis? Wat zijn de lekkerste maaltijdcombinaties met vis.

- Dennis van der Meer, Chef-kok visrestaurant "O", Maastricht

12.05-12.30 - INTERACTIEVE DISCUSSIE

Sprekers ↔ Zaal o.l.v. SMAAKMAKER

Dr Peter Klosse, lector Gastronomy in Food-service, Hotel Management School, Maastricht.



12.30 - 13.50 - LUNCH

Lunch verzorgd door Daily Fresh Food, Geleen

14.00-14.45: GEPERSONALISEERDE MAALTIJDEN IN DE ZORG

- 2 min - Muziekintermezzo “ZORG”
- 20 min- Maaltijden voor ouderen en zorgbehoevenden

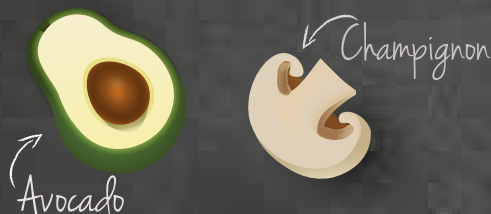
Wat zijn de grootste uitdagingen voor het bereiden en verstrekken van maaltijden in de zorg, waar vele personen kwalitatief ondervoed blijken te zijn? Is een bredere keuze passend bij persoonlijke voorkeuren voor tijdstip van consumptie en maaltijdsamenstelling wenselijk? Is er een noodzaak voor meer op het individu afgestemde maaltijden met extra zorg voor persoonlijke nutriënten behoeften? Zijn drie hoofdmaaltijdmomenten, verstrekt uit de “grootkeuken”, straks verleden tijd?

• Prof. Lisette de Groot, WUR, Wageningen

- 20 minuten: Eiwitvoorziening bij ouderen en zorgpatiënten

Wat zijn de belangrijkste aspecten van onvoldoende eiwitconsumptie in relatie tot ziekte, gezondheid, functie en herstel? Hoeveel eiwit eten ouderen en zorgpatiënten in werkelijkheid? Is er een noodzaak om maaltijden te “verrijken” met extra vlees, vis of eiwit-supplementen?

• Prof. Luc van Loon, UM, Maastricht



14.45- 15.50 GROENTEN, KNOLLEN en FRUIT

- 2 min - Muziekintermezzo “GROENTEN”
- 20 min - Gezondheidsaspecten van groenten en knollen

Is “raw food” beter dan gekookte groenten? Wat bepaalt de inhoud en de bio-beschikbaarheid van gezonde stoffen in groenten. Bevatten de moderne gecultiveerde groenten minder voedingsstoffen dan die uit de tuin van oma vroeger? Zijn bio-groenten gezonder dan gewone groenten? Vegetarisch en toch eiwitrijk? Wat maakt broccoli, rode biet en spruitjes zo gezond?

• Dr. Lisette Brink, Voedingscentrum

- 10 min - Groenten beleving bij kinderen

De groenten - en fruitconsumptie bij kinderen blijkt, ondanks aanbevelingen voor een grotere consumptie, steeds meer terug te lopen. Hoe stimuleer je kinderen om anders tegen groenten

aan te kijken en deze ook nog lekker te gaan vinden? Welke rol kan school en educatie spelen. Tijd voor een kidsmenu met lekkere groenten in het restaurant?

• Puck Jonkers, Kokkerelli - Kids University for cooking, Venlo

- 10 min - Gezondheidsaspecten van paddenstoelen

Er zijn goede redenen om aan te nemen dat paddenstoelen ook in het paleo dieet op het menu stonden. Zij hebben net als komkommer, een hoog watergehalte en zijn een goede bron van voedingsvezel en eiwit. Specifieke bioactieve stoffen hebben gunstige effecten op ons immuunsysteem en op de darmgezondheid. Een unieke antioxidant – ergothioneïne - lijkt in onze cellen een belangrijke rol te spelen. Veilige en voedzame kweekpaddenstoelen hebben een lekkere toekomst!

• Prof. Fred Brouns, UM, Maastricht

- 20 min - Culinaire aspecten van vegetarische maaltijden

Hoe maak je spruitjes en broccoli lekker? Wat kun je met “vergeten groenten” zoals pastinaak, koolrabi, schorseneren? Hoe bereidt een topkok een groenten- of paddenstoelenmaaltijd?

• Ruud Ververgaard, Chef kok van The Scelta Kitchen, Venlo, “Groentekok van Nederland 2016”

• Frank Fol - De Groentekok - “The Mastercooks of Belgium”



15.55- 17.00 DUURZAME VOEDSELALTERNATIEVEN

- 2 min - Muziekintermezzo “GROENTEN”

- 10 min - Vleesvervangers

Steeds meer mensen schakelen over op het minder eten van vlees en vis. Om het hiaat op te vullen is er een flinke markt ontstaan voor vlees- en visvervangers die een soortgelijke smaak, geur en structuur hebben maar gemaakt zijn van plantaardige- en melkeiwitten in combinatie met structuur gevende stoffen. Zijn dergelijke levensmiddelen net zo gezond als vlees en vis?

• Dr. Astrid Postma-Smeets, Voedingscentrum

- 10 min - Insecten als duurzame voedingsbron

Vele soorten insecten worden in de tropen met

smaak verorberd. Hoewel ze een goede bron van eiwit zijn en duurzaam geproduceerd kunnen worden, is de westerse consument nog terughoudend. Worden insecten een nieuwe voedingsindustrie?

• Prof. Arnold van Huis, WUR, Wageningen

• **10 min - Kweekvlees**

Door middel van kweektechnologie en het gebruik van runderstamcellen is het mogelijk om in het laboratorium vlees te kweken. Recent werd de eerste kweekhamburger aan de wereldpers gepresenteerd. De smaakpanelleden misten nog wat smaak en vet. Kan het nog beter en heeft kweekvlees uit het laboratorium toekomst?

• Prof. Mark Post, UM, Maastricht

• **10 min - Algen**

Door de sterk toenemende bevolking en toekomstig dreigende tekorten aan voedsel is er een geheel nieuwe focus op voedsel uit de oceanen ontstaan waarbij intensief gekeken wordt naar de mogelijkheden om zeewier en microalgen te gaan gebruiken als bron van lipiden, vezels en eiwitten. Licht er daadwerkelijk een nieuwe breed inzetbare en veilige voedselbron in het verschiet?

• Prof. Rene Wijffels, WUR, Wageningen

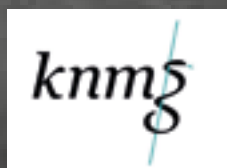
20 min - INTERACTIEVE DISCUSSIE

Sprekers ↔ zaal, o.l.v. **SMAAKMAKER**
Dr Peter Klosse, lector Gastronomie in Foodservice, Hotel Management School, Maastricht.

17.00-17.15 - Take Home Messages,
Dank, Mededelingen en Sluiting.

17.30 - Afsluitend drankje met hapjes aangeboden door - **Les Tables, Maastricht in de Spiegeltent op het Vrijthof - Winterland-schap**

Accreditaties:



Additionele Sponsoren:



Notities:

20 jaar

les tables
eat where
the locals meet



Maastricht University



**DAILY
FRESH
FOOD**