nieuws

Groentekok stelt 'keuken van de toekomst' voor

nieuws

Groentekok Frank Fol stelde maandag met een culinaire show in het Huis van de Toekomst in Vilvoorde de 'keuken van de toekomst' voor. Het menu van de toekomst is opgebouwd rond groenten. In plaats van de traditionele mayonaise maakt Fol gebruik van de legumaise, een gezonde groentesaus. Vanaf nu zal Fol twee maal per jaar zo'n keukenshow presenteren om trends en creaties voor het komende seizoen aan te kondigen.

22 JANUARI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

Groentekok Frank Fol stelde maandag met een culinaire show in het Huis van de Toekomst in Vilvoorde de 'keuken van de toekomst' voor. De aandacht gaat daarbij vooral naar groenten en de zogenaamde legumaise, een gezonde groentensaus. Vanaf nu zal Fol twee maal per jaar zo'n keukenshow presenteren om trends en creaties voor het komende seizoen aan te kondigen. Hij is voor de komende vijf jaar de kok van de toekomst voor Living Tomorrow 3. Bezoekers zullen in het Huis van de Toekomst nu ook het menu van de toekomst kunnen degusteren.

"In het menu van de toekomst zullen veel meer groenten zitten", zegt Fol. "De klassieke chef-koks redeneren: ik wil een fazant of kabeljauw klaarmaken en wat ga ik daar bij geven? Ik bouw een gerecht helemaal anders op. Ik denk: ik wil iets met wortelen creëren en als dat groentegerecht helemaal op punt staat, vraag ik me af welk stukje vlees of vis erbij past."

Het menu is opgebouwd rond de Follades: een in glaswerk of kommetje opgebouwde culinaire creatie die voor twee derde uit groenten bestaat en gebruik maakt van de legumaise, een gezonde groentevariant op de traditionele mayonaise. "Legumaise heb ik twee jaar geleden ontwikkeld en bestaat voor minder dan een kwart uit koolzaadolie en is rijk aan omaga-3", verduidelijkt Fol. "Hij bestaat in verschillende smaken, zoals wortel-gember, truffel-champignons, rode paprika en curry". Fol werkt daarvoor samen met supermarktketen Delhaize.

"Belangrijk is dat kinderen het ook lekker vinden", vervolgt Fol. "Die moet je van jongs af leren groenten eten. Daarom heb ik de Smaakbom ontwikkeld: een kleurrijke groentesla in een hip doorschijnend potje dat voor drie vierde uit groenten en een vierde uit legumaise bestaat". In Leuven werkte Fol vorig jaar een project uit waarbij de Smaakbom in elf scholen als gezonde snack aangeboden werd. "Zestig tot zeventig procent van de kinderen reageerden positief, dat is toch heel veel", zegt Fol. "We gaan het project nu evalueren, maar er zijn veel scholen die al vragende partij zijn".(MP)

Bron: Het Nieuwsblad

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada