

HANOS

2022

Hét inspiratiemagazine voor de horeca



HETE PEPERS
FRISSE CRISPY WIJNEN
VERSE VOORJAARSVIS
PLANTBASED IN DE HOOFDROL

ook in dit
magazine

STREETWISE
gastronomie

zie pagina 53

magazine | voorjaar | 2022

10



LET THE **SPRING ROLL**

67



FOODXPERIENCE

54



DE KEUKEN VAN **TEL AVIV**

80



LET'S GO **TARTELETTE**

Groenten & Fruit

Frank Fol

The Vegetables Chef®,
over zijn groene missie

in de hoofdrol

De Belgische culinaire trendsetter Frank Fol staat internationaal bekend als dé man die koken met groenten en fruit naar het hoogste niveau tilt. Het is zijn missie om mensen te overtuigen van de smaken en kracht van groenten en fruit. "Mijn roots liggen in het Hageland waar ik in mijn jeugd al kennismakte met de mooiste groenten en fruit als witlof, bloemkool, asperges, paddenstoelen en aardbeien. Ik werd er verliefd op en dat was genoeg reden om hier meer mee te gaan doen. Natuurlijk deed ik een culinaire opleiding en zo kwam ik te werken bij sterrenrestaurant Villa Lorraine in Brussel. Toen ik de kans kreeg om met mijn chef mee te gaan naar Thailand, werden mijn ogen voor groente pas echt geopend. Dit veranderde mijn leven."

© 2019 Frank Fol, The Vegetables Chef®. Alle rechten voorbehouden. Dit document is auteursrechtelijk beschermd.

we're
SMART
Green Guide
CHAIRMAN

we're
SMART
Green Guide

RECEPTEN



FOODXPERIENCE



Volg Frank Fol op Instagram via
[@frank_fol_the_vegetables_chef](https://www.instagram.com/frank_fol_the_vegetables_chef)
of kijk eens op weresmartworld.com.

Zoek de creativiteit met groenten

"Ik ben opgeleid met de leer van de klassieke Franse keuken. Een keuken waarin groente zeker wel een rol speelt, maar nooit de hoofdrol. In Thailand kwam ik erachter dat het ook anders kan. Daar wilde ik mijn levenswerk van maken. Want groenten slechts als garnituur, versiering of uit blik is niet meer van deze tijd. Ik startte in '89 met mijn eigen restaurant Sire Pynnock in Leuven, mocht mijn verhaal vertellen in mijn eigen tv-programma en begon met het schrijven van boeken. Altijd vanuit een creatieve invalshoek met groenten. Ik vind namelijk dat als je vlees of vis bereidt, je dat zo puur mogelijk moet houden. Met de groenten kun je pas echt creatief zijn."

Waardering voor 'groene' keuzes

"Ik wil dat chefs in ieder geval een paar gerechten op hun kaart zetten waarin groente de hoofdrol speelt. Gasten waarderen dit in grote toenemende mate. Ik geloof namelijk dat zij niet alleen maar keuzes maken voor restaurants door het aantal sterren dat zij behaald hebben, maar ook door het plantaardig aanbod dat zij hebben, hoe duurzaam zij te werk gaan en hoeveel respect zij hebben voor personeel. Als restaurants daar goed op scoren, zijn ze echt goed bezig. In de 'We're Smart® Green Guide' en op het 'We're Smart® World' platform krijgen restaurants beoordelingen op deze categorieën. Dit zijn er inmiddels alweer meer dan 1000. We geven dit niet aan met sterren, maar met één tot vijf radijzen."

Streven naar een grotendeels aardig menu

Respect voor het product hebben, is volgens Frank van het grootste belang. "Alle chefs hebben respect voor de producten waarmee zij werken. Ik hoop echter dat chefs nog meer respect gaan krijgen voor hetgeen we van ons eigen land kunnen halen. Ik zie wel dat dit de laatste jaren in een stroomversnelling is geraakt. Dus als iemand vraagt naar een vegetarisch of vegan gerecht niet alleen maar vis of vlees vervangen voor groente, maar echt een goed plantaardig alternatief hebben. Wat mij betreft zijn er drie stappen. Kies eerst voor de soort groente of fruit die je als basis wilt nemen, kies vervolgens de bereidingstechniek en bepaal pas dan of je nog vlees of vis toevoegt of niet. Streef naar een menukaart waarop het grootste gedeelte plantaardig is; dat is de toekomst!"

Blijf op zoek gaan naar de optimale balans

De missie 'Denk Groenten! Denk Fruit!®' van Frank is duidelijk, maar toch pleit hij er niet voor om alleen nog maar plantaardige gerechten te serveren. "In mijn toenmalige restaurant heb ik ook altijd vlees en vis geserveerd. Dit kan namelijk een prachtige aanvulling zijn op groente. Blijf op zoek gaan naar de juiste balans in gerechten. Het blijft natuurlijk een kwestie van smaak. Gasten raken pas overtuigd van jouw denkwijze als jij bewijst dat je met jouw bereiding het lekkerste gerecht kunt serveren. Ik ben ervan overtuigd dat dit kan met groenten en/of fruit in de hoofdrol. Dit zal ik in ieder geval altijd uit blijven dragen."

Wild Cooking

Fol, De Groentekok®, bedacht voor elk seizoen verrassende, eenvoudige gerechten op basis van groenten en fruit. Het resultaat is een boek met de meest unieke smaakcombinaties; in de lente bijvoorbeeld een spitskoolsteak met een saus van radijsjes, in de zomer abrikoosmarmelade met lavendel, in de herfst stoofpotje met onder andere gebrande ui en in de winter pompoenravioli.

Hardcover - 205 pagina's | 51116220 **23,85**



Foto's: Wim Demessemaekers