

**Tijdsduur: 120 min**

**Samen en individueel**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dit heb je nodig:**   * **De opdracht** * **Laptop** * **Keuken** |  | **Dit leer je:**   * **De Keukenafspraken** * **Voeding trends** * **Een etiket maken** * **Snijtechnieken** * **Een gerecht bereiden** |
|  | | |
| **Dit ga je doen: (aan de slag)**   * Lees eerst de theorie. * Noteer vragen als je de theorie niet duidelijk is. * Maak opdracht 1 met hulp van het internet. * Maak opdracht 2 op de laptop. * Opdracht 3 en 4 maak je in de keuken. | | |

|  |
| --- |
| **Theorie 1: De keukenafspraken**   * Was je handen, doe je sieraden af, je haren in een staart en trek een schort aan. * Gebruik je theedoek en vaatdoek correct. * Handdoek papier hangt in het lokaal. * Wees zuinig met producten en materiaal. * Er is voor groenafval een speciale afvalemmer. * Richt je mise en place in. * Weeg en meet je spullen correct af. * Wees zuinig met energie (niet een kraan laten lopen, koken met deksel, enz.) * Houdt je aanrecht schoon en netjes. * Doe de afwas correct (voorspoelen en gebruik afdruiprek en teil). * Laat je aanrecht, gootsteen en putje netjes achter. |

|  |
| --- |
| **Theorie 2: Voeding trends**  Een trend is een ontwikkelingslijn, neiging, richting: iets wat erg populair wordt in de voedingsbranche. Denk maar aan mode.  Een bekende trend van de laatste jaren is koolhydraatarm eten. Koolhydraten zitten vooral in granen, waarvan wij brood, koek, pasta enz. van maken.  Hieronder staan 5 koolhydraatarme granen:   * **Haver** is zeer voedzaam en een uitstekende bron van veel belangrijke mineralen, waaronder vezels. * **Quinoa,** hoewel technisch gezien geclassificeerd als een pseudograan, wordt quinoa vaak bereid en genuttigd als graansoort. Quinoa is rijk aan antioxidanten. * **Gierst** is een oude tarwesoort die over de hele wereld wordt verbouwd. Gekookt gierst wordt gegeten als rijst, echter heeft het een hogere voedingswaarde dan rijst. * **Couscous** is een product op basis van granen die doorgaans worden verwerkt uit griesmeel of harde tarwe. Couscous is een hoofdbestanddeel van veel gerechten uit het Midden-Oosten en Marokko en heeft een relatief laag koolhydraatgehalte. * **Gerst** is een voedzame graansoort die opvalt door zijn hazelnootsmaak en taaie en onderscheidende textuur.   Je gaat van onderstaande 3 koolhydraatarme granen online opzoeken hoe je het moet bereiden. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Opdracht 1:** Je gaat van onderstaande 3 koolhydraatarme granen online opzoeken hoe je het moet bereiden.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Koolhydraatarm graansoort | Foto | Bereidingswijze | | **Quinoa** | Quinoa |  | | **Couscous** | Couscous |  | | **Gerst** | Barley |  | |

|  |
| --- |
| **Theorie 3: Het etiket**  Een verpakking heeft als een van de belangrijkste functies dat het de consument informeert. Op de verpakking staat veel informatie waar de klant iets aan heeft.    **Wettelijk verplicht**  Wat er precies op het etiket moet staan en hoe, dat staat nauwkeurig vastgelegd in de [**Europese wet Voedselinformatie**](http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/wet-voedselinformatie.aspx) en in de [**Nederlandse Warenwet**](http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/trefwoord/warenwet.aspx). De [**Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA)**](http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/nederlandse-voedsel-en-warenautoriteit.aspx)controleert vervolgens of deze wetten juist worden toegepast. Ook producten die je online koopt moeten voldoen aan deze wetten. Dus via de bestelsite moet je ook aan deze informatie kunnen komen. Alleen als de winkelier zelf een zakje doet om niet-verpakte producten, dan hoeft hij niet zoveel informatie te geven. Denk aan ‘kaas van het mes’. Daar hoeft minder informatie op te staan.  De meeste voedingsmiddelen in de winkel zijn voorverpakt: de fabrikant verpakt ze, niet de winkelier.    Op alle voorverpakte voedingsmiddelen staat deze **verplichte informatie**:   * Naam van het levensmiddel * Lijst met ingrediënten * Eventueel aanwezige [**allergenen**](http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/allergenen.aspx) * Hoeveelheid van de ingrediënten (als dit in de benaming of afbeelding van het product zit) * Netto hoeveelheid van het product * [**Houdbaarheidsdatum**](http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/houdbaarheidsdatum-tht-tgt-.aspx) (ten minste houdbaar tot of te gebruiken tot) * Bijzondere bewaarvoorschriften of gebruiksvoorwaarden * Naam en contactgegevens van de fabrikant of verkoper/importeur * Een gebruiksaanwijzing, als het product moeilijk te gebruiken is zonder gebruiksaanwijzing * Land van oorsprong of plaats van herkomst * Alcoholpercentage (indien meer dan 1,2 % alcohol) * Voedingswaarde vermelding |

|  |
| --- |
| **Opdracht 2: Een etiket maken**  Ga naar het Excel bestand in de wikiwijs en maak een etiket met hulp van Excel. |

|  |
| --- |
| **Theorie 4: Snijtechnieken**  Snijtechnieken, wat wordt daar precies mee bedoeld  **Julienne snijden**   * Julienne is een snijtechniek waarbij voedsel in dunne, gelijkmatige reepjes wordt gesneden. Deze techniek is ideaal voor groenten zoals wortels, paprika's en courgettes. Als je het goed doet krijg je prachtige, uniforme reepjes die de textuur van het gerecht verbeteren en zorgen voor een gelijkmatige gaartijd. * Om de perfecte julienne te bereiken, begin je met het snijden van het voedsel in dunne plakken. Stapel deze plakken vervolgens op elkaar en snijd ze in lange, smalle reepjes van ongeveer 3 tot 4 centimeter lang. Het is belangrijk om voorzichtig te zijn en een scherp mes te gebruiken om nauwkeurig te kunnen werken.   **Brunoise snijden**   * Brunoise is een fijne snijtechniek waarbij voedsel in kleine blokjes van 1-2 mm wordt gesneden. Deze techniek wordt vaak gebruikt voor aromatische groenten zoals uien, selderij en wortels. Het resultaat is een perfecte en consistente blokjesvorm, die een verfijnde uitstraling aan je gerecht geeft. * Om brunoise te snijden, begin je met het julienne snijden van het voedsel, zodat je reepjes van gelijke grootte hebt. Snijd vervolgens de reepjes in kleine blokjes. Het vergt oefening en precisie om een brunoise perfect te kunnen snijden, maar het resultaat is de moeite waard. |

|  |
| --- |
| **Opdracht 3: Gerecht bereiden/ potjes ontsmetten**  Een andere wat oudere trend zijn salades. We gaan een salade maken met een dressing. De salade doen we in een potjes.  **Deze potjes moeten we ontsmetten.**   * Pak twee potjes met deksels * Pak je afwasteil * Spoel deze met heet water schoon * Vul de afwasteil met heet water met een theelepel afwasmiddel * Was de potjes met deksels af * Spoel de afwasteil * Vul de afwasteil met heet water * Doe er een eetlepel soda in * Leg een stuk handdoekpapier klaar * Doe de potjes en deksels onder water in de afwasteil en laat deze 10 minuten staan * Spoel ze daarna onder de kraan en zet ze op de kop op het handdoekpapier |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Opdracht 4: Recept pastasalade**     |  |  | | --- | --- | | **Benodigdheden salade:**   * 60 g pasta * 1 tomaat * 40 g komkommer * 35 g wortel * 2 el mais * ¼ rode ui * 3 blaadjes Basilicum * 40 g feta * ½ tl bouillon * 1 el olie | **Benodigdheden dressing:**   * 2 el pesto * 1 el water * 2 el yoghurt |   Bereidingswijze:   1. Kook de pasta 8 minuten in water in de kleinste kookpan. Net onder water, zachtjes koken. Giet de pasta na 8 minuten af en laat ze afkoelen op een diep bord of bakje. 2. Snij de tomaten, komkommer en paprika brunoise. 3. Snij de wortel julienne. 4. Snipper de de rode ui. 5. Pluk 3 blaadjes basilicum en knip deze fijn. 6. Snij 50 gram feta in kleine blokjes. 7. Voeg alles bij elkaar in een mengkom. Voeg hier ook de pasta, mais, olie en de bouillon toe. Meng de ingrediënten goed. 8. Maak de dressing en voeg deze bij de salade. 9. Verdeel de salade over de 2 potten die je hebt klaarstaan. |