**Koken doe je zo!**

**Bedenk een snack en snack je gek!!**De opdracht is om een snack te bedenken voor het evenement. De snack moet makkelijk te maken zijn en goed in de verkoop liggen. Dat wil zeggen dat het gezond is en dat veel mensen jouw snack wel willen kopen. Ook moet het niet te duur zijn. Je moet dus creatief zijn! Bij gezond zijn en blijven hoort een gezonde levensstijl.

**Wat is een gezonde levensstijl ?**Een gezonde levensstijl zorgt ervoor dat je als persoon goed in je vel komt te zitten, zowel geestelijk als lichamelijk, en kan zelfs (chronische) ziektes helpen voorkomen. Een gezond leefpatroon bestaat niet alleen uit goed eten en bewegen. Ook een balans tussen werk en ontspanning en een goede nachtrust is essentieel.

**Let op: Laat per stap aan de docent zien wat je gemaakt of gedaan hebt, voordat je verder gaat naar de volgende stap!!!!

Stap 1: Het Recept schrijven**Ontwerp een snack wat past bij het evenement. Zoek hiervoor een bestaand recept op het internet of probeer creatief te zijn door zelf het recept te schrijven. Op de volgende pagina een voorbeeld van een recept.

**Stap 2:Inkooplijst**Maak een inkooplijst voor **6 proefsnacks** met de producten die je nodig denkt te hebben uit de winkel. Vermeld erbij wat het kost (zoek dit op!)
(Alles moet te koop zijn bij de Jumbo) Je mag maximaal 3 euro besteden.

**Stap 3: Benodigdheden**Maak een lijst met keukenapparatuur en die je wilt gebruiken bij het maken van je snack.

**Stap 4: Promotie**
Bedenk een naam voor je snack (bij voorkeur iets met de naam van de school) En ontwerp een flyer met informatie over jouw snack. De flyer moet mensen aanzetten om de snack te kopen op het evenement. De flyer maak je in Microsoft Word of Microsoft Publisher en mag maximaal 1 a-4/a-5 zijn. Sla hem op en verstuur hem via magister naar je docent!

**Stap 5: Maak een schoonmaakplan**
Het is belangrijk na het maken van de snack dat de keuken weer schoon gemaakt wordt. Wie doet wat tijdens het schoonmaken? Verdeel de taken van het schoonmaken onder elkaar!

Voorbeeld
 ‘t Ravelijntje



Luchtig, zacht, zoet; heerlijk bij de thee of koffie .
Ik noem het ‘t Ravelijntje.
Omdat ze eigenlijk binnen twee happen op zijn
en lekker luchtig zijn!

**Benodigdheden**

* 8 Muffinvormpjes
* Keukenmachine
* Oven
* Rasp

**Ingrediënten**

* 1 appel
* 85 gram havermout
* 25 gram kokos
* 2 eetlepels honing
* 2 eetlepels lijnzaad (optioneel)

**Werkwijze**
Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius
Stap 2: Rasp eerst de appel, dit kun je ook in de keukenmachine doen
Stap 3: Meng de havermout, geraspte appel, kokos, lijnzaad en de honing met elkaar in een kom.
Stap 4: Doe kleine hoeveelheden met een lepel in muffinvormpjes en zet deze in een muffinbakplaat. Zet dit voor 25 minuten in de oven.
Stap 5: Serveer de Havermout Bites op een leuk bord met kleurrijke servetten
 Eet smakelijk!

**Opdracht 17 b *Ravelijn Master chef on tour***



**Stap 6: Kleed je om**Het werken in de keuken is niet zonder gevaar. Ook de hygiëne in de keuken is van belang. Kleed je om in een echt kokstenue met schort en koksmuts.

**Stap 7: Bereid je voor**Voor het maken van de snack heb je keuken apparatuur nodig. Kijk goed rond in de keuken of alles er is wat je nodig hebt. Pak ook het keuken gereedschap die je wilt gaan gebruiken. Op welke borden wil je de snack gaan serveren? Pak ook de juiste snijplanken.

**Stap 8: Schillen, schoonmaken, wassen en snijden**
Bereid je goed voor door alle producten van te voren te schillen, schoonmaken te wassen of te snijden. Zet de producten klaar.

**Stap 9: Koken, bakken, verwarmen (roep je docent )**Let op als je bij deze stap bent roep dan je docent om deze stap samen op te zetten!!

**Stap 10: Dek de tafel**
Pak het stappenplan van de etiquette van het dekken van een tafel en dek
1 tafel voor 1 persoon.

**Stap 11: Presenteer je snack**
Je snack die je gemaakt hebt samen met je flyer presenteer je aan de jury. Iedere snack krijgt een aantal punten en aan het einde van de ochtend zal de winnaar bekend worden gemaakt. Let op dat je goed kan uitleggen hoe de snack is gemaakt en welke ingrediënten je hebt gebruikt.
Nog belangrijker: Waarom denken jullie dat deze snack goed verkocht zal worden tijdens de opening van het evenement?

**Stap 12: Ruim de tafel af en doe de afwas**Werken in de keuken betekend ook het schoonmaken en schoon houden van deze keuken. Jullie hebben de schoonmaaktaken verdeeld dus het schoonmaken kan van start. Gebruik hiervoor de bijlage ‘keuken schoonmaakregels’. Zet alle spullen weer op dezelfde plaats terug en zorg dat jouw werkplek schoon is. **Laat dit controleren door de docent!**

**De Etiquette van het tafeldekken**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoe hoort de tafel gedekt te worden?** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Bestek**Voor het juist neerleggen van het couvert zijn er een aantal gouden regels.* Werk van buiten naar binnen, het bestek dat je het eerst gebruikt ligt aan de buitenkant;
* Messen en lepels rechts, vorken links, dessertbestek boven;
* Zorg dat de snijzijde van het mes naar binnen gericht is;
* En dat de onderkanten van het bestek netjes uitgelijnd zijn.
 |  |

|  |
| --- |
| Op de afbeelding staan van links naar rechts een saladevork, dinervork, dinermes, theelepel en een soeplepel. Boven het bord liggen een dessertlepeltje en een taartvorkje. Let erop dat het bestek goed schoon en gepoetst is!**Borden**In het midden staan de borden van groot naar klein opgestapeld, op twee vingers van de rand van de tafel. Het kleinste bord dient voor de salade. Het hoofdgerecht kan op een voorverwarmd bord apart geserveerd worden. Erg mooi is een groot onderbord in de stijl van de tafel.Links bovenin staat een klein bordje voor het (stok)broodje vooraf, met een botermesje. **Glazen**De glazen staan rechts bovenin. Op de afbeelding staan van links naar rechts glazen voor water, rode wijn en witte wijn. Rechts onderin staat het koffie- of theekopje, welke pas worden neergezet tijdens het dessert.**Servet**Serveer je soep, dan ligt het servet links naast de vorken. Anders kan het servet op het bord neergelegd worden. Het servet kan [mooi gevouwen](http://www.vbowonenenzo.nl/content.asp?id=314) of in een servetring gerold worden. |

**Keuken Regels**

* Hand en pols sierraden moeten af
* Mensen met lang haar moeten het haar in een staart.
* Je moet verplicht een schort aan.
* Handen wassen voordat je begint met werken.
* Volg het recept nauwkeurig op
* Ga respectvol met het materiaal om!
* Geen ingrediënten met de blote hand pakken altijd met een vork of lepel.
* Als je gaat afwassen je spullen eerst afspoelen
* Je spullen met de hand afwassen in warm water en een KLEIN beetje afwasmiddel
* Spullen in afdruiprek zetten en daarna afdrogen met een theedoek.
* Maak een vaatdoekje nat en doe er wat alles reiniger op en maak het aanrecht oven en of fornuis schoon.
* Daarna alles droogmaken. Berg de spullen op waar je ze vandaan hebt.