

BEREIDEN VAN EENVOUDIGE GERECHTEN

COLOFON

Boom beroepsonderwijs
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteur: Martin Steehouwer

Foto's: Photoagriculture

Titel: Bereiden van eenvoudige gerechten

ISBN: 978 90 3725 053 4, maakt deel uit van pakket 978 90 3725 055 8

Eerste druk / eerste oplage

© Boom beroepsonderwijs 2020

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl).


De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom beroepsonderwijs, te vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl.

INHOUDSOPGAVE

1. WERKEN MET DIT KEUZEDEEL	4
2. KOUDE HARTIGE GERECHTEN	6
3. WARME HARTIGE GERECHTEN	48
4. ZOETE GERECHTEN	124
5. UITDAGING	165

DIGITALE LEEROMGEVING

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Dit icoontje  verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs.

Eerste keer inloggen in de digitale omgeving


Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

BEREIDEN VAN EENVOUDIGE GERECHTEN

Het bereiden van gerechten is niet alleen voorbehouden aan gekwalificeerde koks. Veel beroepsgroepen hebben op de werkplek van de beroepsbeoefenaar of in de leefomgeving van de gast, klant of cliënt een (eenvoudige) keuken. Hierin worden, vaak op kleine schaal, gerechten en maaltijden bereid voor gasten, klanten, cliënten of patiënten. De bereiding kan gebeuren door de beroepsbeoefenaar, maar vaak ook met hulp van de gast. Het (samen) bereiden van eenvoudige gerechten, die smakelijk zijn en voedselveilig zijn samengesteld, draagt positief bij aan het welzijn van de gast. Ook gastvrouwen en gastheren in een functie van frontdeskmedewerker zullen voor roomservice eenvoudige gerechten bereiden. Het hebben van kennis en vaardigheden van het bereiden van eenvoudige gerechten vergroot de kansen van de beginnende beroepsbeoefenaar op de arbeidsmarkt.

 Bekijk het filmpje. Je ziet dat zelfs eenvoudige gerechten een bepaalde manier van werken hebben. Om een gerecht te kunnen bereiden, moet je alles klaar hebben staan. Een professionele kok noemt dit 'mise-en-place'. Alles is daarmee voorbereid; alle materialen staan klaar en alle producten zijn schoongemaakt en opgedeeld. Pas dan kan het gerecht bereid worden.

LEERDOELEN

1. Je weet welke werkzaamheden je als voorbereiding kunt uitvoeren en hoe je deze kunt toepassen.
2. Je kunt producten schoonmaken en opdelen.
3. Je kunt eenvoudige koude en warme gerechten bereiden.
4. Je weet welke halffabricaten er zijn.
5. Je weet hoe je met behulp van HACCP-eisen voedselveilig kunt werken.
6. Je kunt recepten samenstellen en omrekenen naar minder of meer personen.
7. Je kent de basis van de smaakleer en weet hoe je deze kunt toepassen.
8. Je kent de voedingseisen van diverse religies.
9. Je kunt gerechten aantrekkelijk presenteren.
10. Je kent de voedingswensen van vegetariërs.
11. Je kent de voedingswensen van mensen met een levensbeschouwelijke overtuiging.
12. Je kent de veertien wettelijke voedselallergenen.
13. Je weet hoe je keukenafval hoort te scheiden.

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie, begrippen en opdrachten*

Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten; deze opdrachten herken je aan [BP]. Deze beroepsproducten kun je verzamelen in je portfolio en heb je nodig om de Uitdaging aan het einde van het keuzedeel goed af te ronden.

De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn:

- een moodboard over een driegangenmenu
- een verslag over persoonlijke hygiëne
- het bereiden van een Italiaanse salade en een sandwich
- tekeningen van de garnering van diverse gerechten
- een fotoverslag van de bereiding van een eigen versie van chakchouka
- een vergelijking tussen conveniencesoep en zelfgemaakte soep
- een werkwijze voor het maken van gevulde kipfilet
- een eigen versie van spaghetti bolognese
- een onderzoek naar koken en blancheren van groenten
- een verslag van het maken van een eigentijdse crème brûlée.

- *Test je kennis*

Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.

- *Uitdaging*

Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel. Hier werk je gedurende het hele keuzedeel naartoe. En hier word je op beoordeeld.

Voor de Uitdaging van dit keuzedeel ga je een driegangenmenu bereiden. Je bedenkt een kloppend menu, stelt de mise-en-placelijst op, voert voorbereidende werkzaamheden uit en bereidt het menu.

- *Theorietoets*

Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.

Het bereiden van elk gerecht, of dit nu eenvoudige of complexe gerechten zijn, gebeurt volgens een vast patroon. Dit doe je soms onbewust, maar om gerechten snel voor te bereiden en altijd op dezelfde manier af te werken, is het beter je hier bewust van te zijn. In dit hoofdstuk starten we met de koude bewerkingen die je als voorbereiding en soms als eindbereiding toepast. Afhankelijk van de organisatie waarin je werkt, kun je sommige producten ook als halffabricaat inkopen. Hierdoor bespaar je veel geld en is in ieder geval de kwaliteit constanter.

Tijdens het bestuderen van dit hoofdstuk en ook in de andere hoofdstukken lees je over hygiëne in de keuken. Om ervoor te zorgen dat gasten of klanten niet ziek worden van gerechten, is het belangrijk om voedselveilig te werken.

AAN HET EIND VAN DIT HOOFDSTUK:

1. weet je welke werkzaamheden je als voorbereiding kunt uitvoeren en hoe je deze kunt toepassen
2. kun je producten schoonmaken en opdelen
3. kun je eenvoudige koude gerechten bereiden
4. weet je welke halffabricaten er zijn
5. weet je hoe je met behulp van HACCP-eisen voedselveilig kunt werken.



Een clubsandwich is een voorbeeld van een koud hartig gerecht.

OPDRACHT 1 Oriëntatie Koude hartige gerechten

Reza maakt salades voor de barbecue

Reza is een liefhebber van lekker eten. Vandaag heeft hij een barbecue met vrienden en Reza heeft toegezegd dat hij een paar salades zal maken. Hij gaat naar de supermarkt en koopt alle ingrediënten voor de salades. Hij fietst snel naar huis en legt alle producten in de koelkast en in de keuken. Even later opent Reza de koelkast, pakt de rest van de ingrediënten en alle gereedschappen en gaat aan de slag. Hij begint met de salade van bleekselderij; gewoon, omdat hij die salade nog nooit eerder heeft gemaakt. Hij heeft er zin in!

Prima dat Reza dit op deze manier doet natuurlijk, voor een dagelijkse manier van werken. Als je echter diezelfde salades voor gasten moet bereiden en eerst nog boodschappen moet doen, is deze manier van werken niet de beste.

In deze opdracht ga je leren wat je als voorbereiding voor een gerecht kunt doen en wat je vervolgens nog moet doen om het gerecht af te maken. Alle voorbereidende werkzaamheden worden 'mise-en-place' genoemd. Letterlijk betekent dit: alles op z'n plaats zetten.

- a. Kies twee koude hartige gerechten die je thuis wel eens maakt. Bijvoorbeeld een koude salade van aardappel met bosui, ei, rookworst en mayonaise. Of een wrap met avocado en gebakken kipreepjes in saus. Welke gerechten heb je gekozen?
- b. Bereid deze twee gerechten. Maar dit doe je niet op dezelfde dag; je gaat deze gerechten 'ontkoppeld' bereiden. Dit betekent dat je op de eerste dag alle voorbereidende werkzaamheden doet en op de tweede dag de gerechten afwerkt. Als je bijvoorbeeld een stokbroodje gezond wilt maken, beleg je het afgebakken broodje op de eerste dag niet direct met sla. De volgende dag zal de sla slap zijn en het broodje taai. Het plukken en wassen van de sla doe je om die reden op de eerste dag en het afbakken van het broodje op de tweede dag.

Welke werkzaamheden heb je op de eerste dag uitgevoerd en welke werkzaamheden heb je uitgevoerd tijdens de afwerking van de producten?

DAG 1: VOORBEREIDINGEN	DAG 2: AFWERKING

- c. Voeg foto's van de twee eindproducten toe.


- d. Hoe heb je de producten tussentijds bewaard? Denk hierbij aan de plaats, bijvoorbeeld koelkast, diepvries of keukenkast. Maar ook: heb je producten afgedekt of juist niet?



PRODUCT	BEWAARD (OPSLAG)

- e. Bij welke werkzaamheden had je beter van dag kunnen wisselen? Met andere woorden: is de kwaliteit van het product achteruitgegaan omdat je dit te vroeg of te laat hebt bereid?

 **OPDRACHT 2** Jouw driegangenmenu [BP]

Wat is jouw ultieme menu? Wat zou je willen kunnen bereiden? Je hoeft hierbij geen rekening te houden met of je iets al wel of niet kunt. Ga ervan uit dat je alles al kunt uitvoeren; alles is haalbaar.

- a. Beschrijf het driegangenmenu dat jij aan het einde van dit keuzedeel zou willen bereiden.
- b.  Maak een moodboard waarmee je laat zien hoe het driegangenmenu dat jij graag wilt bereiden eruit gaat zien. Denk daarbij bijvoorbeeld aan producten die je wilt gebruiken, kleuren die terugkomen in de gerechten of het seizoen waarin je het menu gaat bereiden. Je kunt hierbij het stappenplan gebruiken.
- c. Lever je moodboard in en bespreek dit met je docent.
- d. Beoordeel jezelf. Zet een kruisje in de kolom die voor jou klopt.

BEOORDELING		
Ik heb een driegangenmenu samengesteld.		
Ik heb een moodboard gemaakt over het driegangenmenu dat ik heb samengesteld.		
Ik heb op mijn moodboard diverse producten getoond.		
Ik heb op mijn moodboard diverse kleuren getoond.		
Ik heb op mijn moodboard producten uit hetzelfde seizoen getoond.		

THEORIEBRON PERSOONLIJKE HYGIËNE

Tijdens veel schoonmaaktechnieken gebruik je je handen. Om ervoor te zorgen dat producten voedselveilig worden verwerkt, is een goede persoonlijke hygiëne van groot belang.

De belangrijke spelregels voor een goede persoonlijke hygiëne:

- Zorg voor schone handen.
- Was en desinfecteer je handen goed:
 - voor het bereiden van voedsel
 - na aanraking van rauwe producten
 - na gebruik van het toilet.
- Draag geen sieraden aan handen en polsen.
- Houd je nagels kort en schoon. Gebruik geen kunstnagels of nagellak, want hierop kunnen bacteriën zich prima hechten.
- Gebruik geen handdoek die ook door anderen wordt gebruikt. Wegwerphanddoeken en luchtdrogers zijn hygiënischer dan gewone handdoeken.
- Verzorg je haar goed. Draag een koks- of bakkersmuts.
- Werk niet in een keuken wanneer je:
 - puisten of zweren hebt
 - zwaar verkouden bent
 - lijdt aan een besmettelijke ziekte
 - een open wond hebt.
- Draag schone vakkleding.



Schone vakkleding en een koksmuts helpen je om hygiënisch te werken.



OPDRACHT 3 Persoonlijke hygiëne [BP]

Om te waarborgen dat gasten veilig de door jou bereide gerechten kunnen eten, voldoen bedrijven aan de HACCP-eisen die gelden voor:

- bedrijfshygiëne en
- levensmiddelenhygiëne.

Persoonlijke hygiëne zal door medewerkers zelf gedaan moeten worden. De verantwoordelijkheid ligt echter maar gedeeltelijk bij de medewerker zelf. De eindverantwoordelijkheid ligt immers bij de bedrijfsleider van het bedrijf.



a. Noteer in een verslag wat persoonlijke hygiëne voor jou betekent. Gebruik in je verslag minimaal deze termen:

- handen
- pauze
- rauw
- papier
- sieraden
- haren
- werkkleding
- wondjes
- persoonlijke bezittingen
- norovirus.

Je kunt hierbij de website gebruiken.

b. Beoordeel jezelf. Zet een kruisje in de kolom die voor jou klopt.

BEOORDELING		
Ik heb een verslag gemaakt waarin ik genoteerd heb wat persoonlijke hygiëne voor mij betekent.		
Ik heb in het verslag de term 'handen' gebruikt en toegelicht.		
Ik heb in het verslag de term 'pauze' gebruikt en toegelicht.		
Ik heb in het verslag de term 'rauw' gebruikt en toegelicht.		
Ik heb in het verslag de term 'papier' gebruikt en toegelicht.		
Ik heb in het verslag de term 'sieraden' gebruikt en toegelicht.		
Ik heb in het verslag de term 'haren' gebruikt en toegelicht.		
Ik heb in het verslag de term 'werkkleding' gebruikt en toegelicht.		
Ik heb in het verslag de term 'wondjes' gebruikt en toegelicht.		
Ik heb in het verslag de term 'persoonlijke bezittingen' gebruikt en toegelicht.		
Ik heb in het verslag de term 'norovirus' gebruikt en toegelicht.		

THEORIEBRON MISE-EN-PLACE

Tijdens de **mise-en-place** voer je voorbereidende werkzaamheden uit ter voorbereiding van de koude en warme gerechten. In de keuken betekent het: (half)producten bereiden en ingrediënten klaarzetten. Hierdoor verspreid je de werkdruk beter over de werkdag en zijn gerechten sneller klaar als ze worden besteld.

De mise-en-placewerkzaamheden voer je meestal met behulp van mise-en-placelijsten uit.

De voorbereidende werkzaamheden kun je onderverdelen in:

1. schoonmaaktechnieken
2. opdeeltechnieken
3. koude en warme voorbereidingstechnieken.

In dit hoofdstuk leer je eerst de technieken die nodig zijn om koude hartige gerechten te bereiden. Je begint met schoonmaaktechnieken.

Schoonmaaktechnieken

Schoonmaken is grondstoffen of ingrediënten ontdoen van onbruikbare delen en ongerechtigheden. Het schoonmaken van grondstoffen is belangrijk werk dat vaak onderschat wordt. Een prachtig gerecht of product is oneetbaar wanneer er bijvoorbeeld nog zand in voorkomt.

Schoonmaaktechnieken zijn:

- wassen
- schillen
- schrappen
- pellen
- plukken
- uitboren
- ontvellen
- ontpitten
- zeven.

Opdeeltechnieken

Bij het opdelen van producten gaat het bijvoorbeeld om:

- snijden
- schaven
- ciseleren
- raspen
- snipperen
- hakken.

Koude en warme voorbereidingstechnieken

Bij koude voorbereidingstechnieken ga je aan de slag met:

- roeren
- mengen
- spatelen
- opkloppen.

Bij warme voorbereidingstechnieken ga je aan de slag met:

- aanzweten, aanfruiten of fruiten
 - bruneren
 - myoteren
 - koken
 - blancheren
 - bakken.
-

THEORIEBRON WASSEN

Je moet grondstoffen wassen, omdat er:

- stof op zit (krenten, rozijnen, gedroogde bonen enzovoort)
- zand of klei aan zit (aardappelen, groenten enzovoort)
- ongedierte op of in leeft (is mogelijk in de meeste grondstoffen!)
- bestrijdingsmiddelen op voorkomen (groenten, fruit enzovoort)
- vliesjes in zitten (rijst enzovoort).

Het wassen van groenten is verdeeld in twee. De groepen zijn:

1. stevige groenten en aardappelen: bijvoorbeeld wortelen, knolselderij en bloemkool
2. zachte groenten: bijvoorbeeld sla, spinazie en andijvie.



Je wast de groenten in ruim water.

Het wassen van aardappelen

Aardappelen worden normaal gesproken schoon (zonder klei of zand) aangeleverd. Wanneer er toch zand of klei aan de aardappelen zit, boen je dit/deze er met een borstel in een emmer met water vanaf. Daarna kun je de aardappelen schillen.

Het wassen van stevige groenten

Groenten waarin je ongedierte kunt verwachten, zet je in water met zout. Slakjes en ander ongedierte komen dan los uit de groente. Een voorbeeld hiervan is bloemkool. Spoel de groenten in een emmer met water goed af. Zo nodig boen je met een borstel, bijvoorbeeld bij bieten.

Het wassen van bladgroenten

Bladgroenten zijn de meest kwetsbare groenten. Je mag bij het wassen nooit in de groenten knijpen. De bladnerven gaan dan stuk en de bladgroenten zien er meteen verlept uit.

Bladgroenten maak je op de volgende manier schoon:

- Verwijder voor het wassen eerst de bruine en slechte bladeren.
- Draai de stronk met duim en wijsvinger uit de krop of snijd de stronk uit de krop.
- Maak de bladeren voorzichtig los en was de bladeren voorzichtig in ruim, koud water. Herhaal de wasbeurt zo vaak als nodig is in schoon water.
Let op! Als de groente rauw wordt gegeten, dan moet je aan het waswater wat azijn of citroensap toevoegen. Hierdoor wordt de groei van micro-organismen geremd.
- Laat de bladeren voorzichtig uitlekken in een vergiet.
- Bewaar bladgroenten als sla in de koeling onder een vochtige doek.

Tip!

- Was nooit te veel in één keer.
- Laat de bladeren nooit lang in het water staan. Hierdoor verliezen groenten veel vitamine C.

THEORIEBRON SCHILLEN, SCHRAPPEN, PELLE EN ONTVELLEN

Om een schil of vel van een product te verwijderen, kun je deze/dit schillen, schrappen, pellen, ontvellen of plukken.

Schillen

Voordat je een product schilt, verwijder je eerst het zand. Schillen doe je zo dun mogelijk. Verwijder eventuele lelijke plekken en pitten. Je kunt verschillende gereedschappen gebruiken om te schillen:

- een dunschiller of schilmesje voor producten met een dunne, gladde schil, zoals een appel, een aardappel, een wortel of een komkommer
- een klein koksmes bij een grove, ongelijkmatige schil, bijvoorbeeld knolselderij
- een schilmachine.