

Ik regel het wel

## Activiteit: Maaltijd koken



Het koken van een maaltijd is een kwestie van organiseren: wie kookt er en wat kook je. Ook kijk je of je verantwoord kookt.

Bij het voorbereiden en koken van de maaltijd werk je vaak met recepten. Die moet je soms omrekenen. Veel recepten zijn voor 4 personen. In een instelling of woongroep of in de horeca kook je vaker voor meer mensen. En thuis misschien maar voor 2 personen.

In deze activiteit ga je onderzoeken wat een verantwoorde maaltijd is en hoe je die samenstelt. Je stelt in tweetallen een menu samen voor 2 personen. Je kookt in tweetallen het hoofdgerecht voor 2 personen met een budget van € 7,50.

### Wat kun je en wat weet je na deze activiteit?

- je weet wat een verantwoorde maaltijd is;
- je kunt werken met de Schijf van Vijf;
- je kunt een menu voor twee personen samenstellen;
- je kunt een hoofdgerecht koken;
- je weet hoe je de tafel juist moet opdekken;
- je kunt een proefnotitie schrijven.





## Ik regel het wel

### Uit welke stappen bestaat de activiteit?

Activiteit	Maaltijd koken
Stap 1: Oriënteren	Ga na wat je nodig hebt voor het koken van een maaltijd. Zoek recepten op voor het koken van maaltijden. Brainstorm over jouw menu voor twee personen.
Stap 2: Voorbereiden	Maak je planning. Kies een menu voor een maaltijd. Bereken de benodigdheden voor twee personen. Maak een boodschappenlijstje. Haal de boodschappen.
Stap 3: Uitvoeren	Kook de maaltijd voor 2 personen. Bereid het tafeldekken voor.
Stap 4: Reflecteren	Dek de tafel. Eet elkaars maaltijden. Maak een proefnotitie.





Ik regel het wel

## Stap 1: Oriënteren



### Informatie verzamelen en onderzoeken

**Let op:** voor het zoeken heb je 20 minuten. Je zoekt individueel.

a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
gerecht	
menu	
menugang	
verantwoord	

b. Fris je geheugen nog even op.

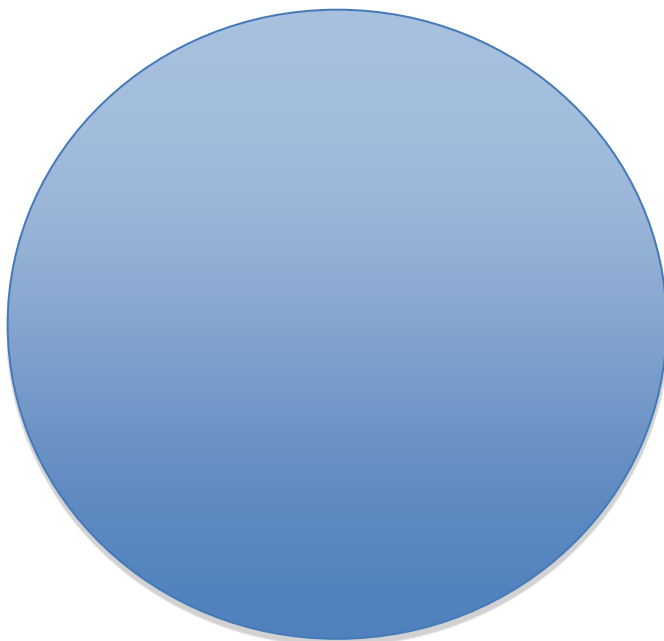
- Wat is de Schijf van Vijf?

---



## Ik regel het wel

- Teken de punten van de maaltijdschijf in de cirkel in. Schrijf in de punten de naam van de groepen.



- Wat is de bedoeling van de Schijf van Vijf?

---

c. Een menu bestaat uit een aantal menugangen.

- Zoek 4 verschillende menu's op voor een warme maaltijd.
- Uit welke menugangen bestaan die menu's? Kopieer ze en plak van elk menu een voorbeeld op een A4.

d. Om een maaltijd te bereiden heb je ingrediënten nodig én gereedschappen. Wat heb je nodig om een maaltijd bestaande uit gebakken aardappelen, sla en een gebakken kaasplak te bereiden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Ik regel het wel

- e. Veel mensen letten thuis niet altijd goed op de hygiëne tijdens het koken. In de horeca of een instelling is dat verplicht.  
Hoe kun jij hygiënisch koken?

---

---

- f. In verschillende culturen kookt men anders. In Nederland en de meer Noord-Europese eetcultuur kom je aardappels tegen en is het eten minder scherp gekruid. In Marokko koken ze veel met zaidvruchten en gebruiken ze de tajine.

- Zoek informatie over verschillende eetculturen. Noem 4 landen met hun kenmerkende eetcultuur.

---

---

---

---

- Welke eetcultuur spreekt jou aan? En waarom?

---

---

---





## Ik regel het wel

### Brainstormen

Je gaat individueel brainstormen over het menu. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Je hoeft nog niet na te denken of het idee ook echt kan.

- a. Neem een leeg vel papier. Teken daar zoveel mogelijk ingrediënten op die in je hoofd opkomen. Ze hoeven niet heel gedetailleerd te zijn, als jij maar weet wat het zijn.
- b. Schrijf op een ander leeg vel op wat je zou willen koken. Denk aan vragen zoals: Uit welke cultuur kies je de recepten? Kook je vegetarisch of met vlees/vis? Hoe houd je het goedkoop?

### Keuzes maken

Na de brainstorm ga je kijken wat haalbaar is. Je kiest uit alles wat opgeschreven is. Denk daarbij steeds aan wat past bij een verantwoorde maaltijd. Ga elke keer na of je keuzes daarbij passen.

- a. Lees goed door wat je hebt opgeschreven. Onderstreep de belangrijkste onderdelen. In ieder geval de onderdelen waar je verder mee wilt.
- b. Welke ingrediënten wil je zeker gebruiken? En passen die bij de antwoorden uit vraag b van de brainstorm? Omcirkel die ingrediënten.
- c. Neem de resultaten van je brainstorm mee naar Stap 2.





Ik regel het wel

## Activiteit: Maaltijd koken

### Stap 2: Voorbereiden



### De planning

- a. Ik krijg van mijn docent \_\_\_\_\_ uren de tijd om aan deze activiteit te werken.
- b. Vul de tabel in.  
Gebruik de **Werkkaart: Een planning maken**, als je plannen nog moeilijk vindt.

	Uit welke kleine taken bestaat deze activiteit?	Hoeveel tijd gaat elke stap mij kosten?	Als ik met een groepje werk, wie doet dan wat?
Voorbereiden	• het menu samenstellen	•	•
	•		•
	•		•
Uitvoeren	• de maaltijd koken	•	•
	•		•
Reflecteren	•	•	•
			•
			•

### Het menu samenstellen

- a. Bekijk je ideeën. Welke gerechten zou je kunnen gaan maken??

---



---





## Ik regel het wel

b. Je budget voor het hoofdgerecht is niet zo hoog. Dan heb je weinig te besteden. Een idee is dan om seizoensgroenten te gebruiken.

- Wat zijn seizoensgroenten?

---

- Wat is het voordeel van deze groenten?

---

- Welke seizoensgroenten zijn er nu te gebruiken? Zoek op internet met zoekwoord 'seizoensgroenten'.  
Noem er minstens drie.

---

---

---

c. Voor elk gerecht heb je recepten nodig. Alleen voor de hoofdmaaltijd ga je het recept ook echt maken.

- Zoek op internet naar recepten. Of kijk in het kookboek op school. Je kunt ook recepten van thuis meebrengen. Zoek net zolang naar recepten, tot je tevreden bent.
- Kies 3 recepten uit: voor elke menugang één. Schrijf de naam op.

---

---

---







## Ik regel het wel

d. Klopt het allemaal? Stel dan nu het menu samen.

- Ons menu bestaat uit:

<b>Voorgerecht</b>
<b>Hoofdgerecht</b>
<b>Nagerecht</b>

- Geef in het menu aan hoe de Schijf van vijf verdeeld is over het menu.





## Ik regel het wel

- e. Bij het hoofdgerecht krijg je vaak een bijgerecht, zoals een gevulde aardappel of koude en warme groentegarnituren. Hoe kun je organiseren dat het hoofdgerecht en het bijgerecht gelijktijdig klaar zijn?
- 

### Omrekenen van hoeveelheden

Voor het hoofdgerecht heb je een recept gevonden. Vaak zijn recepten voor 4 of meer personen. Oefen met omrekenen.

- a. In een recept voor Schotse kippensoep staan de volgende ingrediënten. Het recept is voor 6 personen. Hoeveel heb je nodig voor 2 personen?

Ingrediënten	Nodig voor 6 personen	Nodig voor 2 personen
kip	1,3 kg	
rundvleesbouillon	2,5 l	
prei	900 gr	
gedroogde pruimen	450 gr	

- b. In een recept voor hartige taart met gehakt staan de volgende ingrediënten. Het recept is voor 4 personen. Hoeveel heb je nodig voor 2 personen?

Ingrediënten	Nodig voor 4 personen	Nodig voor 2 personen
gehakt	250 gr	
courgette	2 stuks	
belegen kaas	100 gr	
bladerdeeg	6 plakken	
ui	1 stuk	
eieren	4	





## Ik regel het wel

- c. In een recept voor een vegetarische brie-ovenshotel met spinazie met ei als bijgerecht staan de volgende ingrediënten. Het recept is voor 4 personen. Hoeveel heb je nodig voor 2 personen?

Ingrediënten hoofdgerecht	Nodig voor 4 personen	Nodig voor 2 personen
ui	1 stuk	
wortel	100 gr	
witte kool	75 gr	
prei	75gr	
maïs	50 gr	
kerrie	1 theelepel	
verse basilicum	1 bosje	
room	25 cc	
knoflook	1 teentje	
brie	150 gr	
geraspte kaas	75 gr	

## Bepalen van de benodigdheden

- a. Jullie hebben het recept voor het hoofdgerecht gekozen. Wat gaan jullie koken, braden of stoven?
- Maak een kopie van het recept.
  - Welke keukenmaterialen heb je zeker nodig?

---

---

---

- b. Bereken hoeveel je nodig hebt voor 2 personen. Je krijgt van de docent het schema **Recept omrekenen**. Vul daar de berekeningen in.





## Ik regel het wel

c. Maak een boodschappenlijstje. Overleg met de docent wanneer je de boodschappen kunt doen.

Slager	Vis	AGF	Poelier
<b>Geschatte kosten</b>	<b>Geschatte kosten</b>	<b>Geschatte kosten</b>	<b>Geschatte kosten</b>
<b>Zuivel</b>	<b>DKW</b>	<b>Op school</b>	
<b>Geschatte kosten</b>	<b>Geschatte kosten</b>	<b>Geschatte kosten</b>	

- Klopt het totaal? Ben je binnen je budget gebleven?

- 
- Wat kun je eventueel aanpassen om wel binnen het budget te blijven?



**VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.**





Ik regel het wel

## Activiteit: Maaltijd koken

### Stap 3: Uitvoeren



### De maaltijd koken

- a. Je resultaten moeten aan eisen voldoen.

De eisen aan Maaltijd koken zijn:	
•	
•	
•	
•	
•	
•	
•	

- b. Maak het hoofdgerecht.  
Werk volgens het recept.  
Werk netjes. Gebruik het bestekbord en houd je aanrecht netjes.





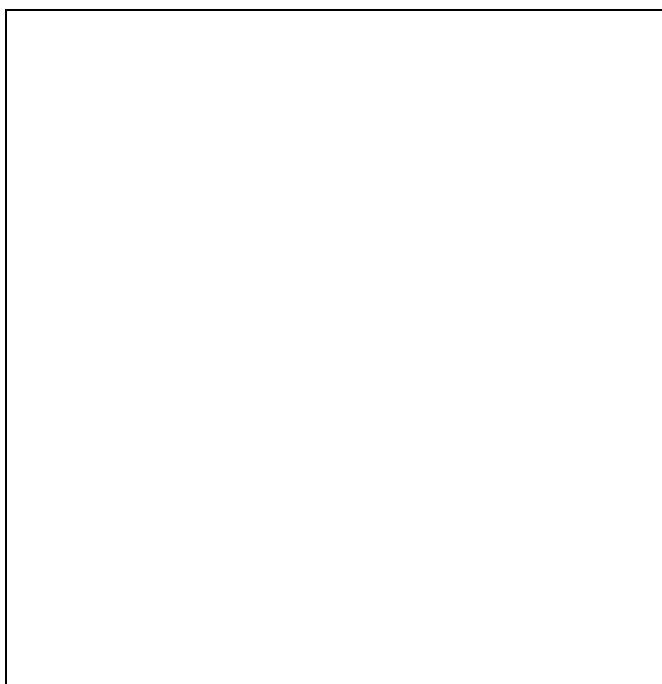
## Ik regel het wel

### Vorbereiden van het dekken van de tafel

Belangrijk is dat je weet hoe je de tafel straks gaat dekken. Je dekt dan de tafel voor twee personen.

- Hoe ga je de tafel dekken? Bekijk de **Werkkaart: De tafel dekken** om je daarop voor te bereiden.
- Maak een couverttekening voor twee personen in het vierkant.
- Zet bij elk onderdeel een nummer en maak een legenda.  
Laat de docent controleren of je de tekening en legenda goed gemaakt hebt.

Couverttekening voor twee personen:





Ik regel het wel

## Activiteit: Maaltijd koken

### Stap 4: Reflecteren



#### De tafel dekken

Dek de tafel. Gebruik de tafelschikking die je hebt getekend in stap 3.

#### Genieten van de maaltijd

- a. Serveer de gerechten.
- b. Maak foto's van de gedekte tafels en de gerechten.
- c. Geniet van de gerechten. Maak aantekeningen voor de proefnotitie.



## Ik regel het wel

### Een proefnotitie maken

Laat anderen meegenieten van je ervaring met het hoofdgerecht.

- a. Schrijf de proefnotitie.

Proefnotitie maaltijd	
smaak	
kleur	
gebruik Schijf van Vijf	
manier van presenteren	
conclusie	

- b. Wissel de proefnotities uit.

