

Ik ben bewust bezig

Activiteit: Eieren en eiergerechten



Er zijn nogal wat werkomgevingen waarin je een ei bakt, kookt, pocheert of nog op een andere manier klaar maakt.

Je komt in ieder geval veel eieren tegen in de grootkeuken. De koks gebruiken ze als garnering, als rijsmiddel of bindmiddel of de eieren worden gekookt, gebakken of gepocheerd aan de klant aangeboden. Een kok verbruikt dan ook heel veel eieren in de keuken. Maar waar moet de kok op letten bij de inkoop van eieren?

In deze activiteit onderzoek je wat het IKB keurmerk op eieren betekent en leer je een aantal eiergerechten maken. Je werkt individueel en in tweetallen.

Wat kun je en wat weet je na deze activiteit?

- je weet wat het IKB keurmerk betekent;
- je weet hoe lang je eieren moet koken;
- je kunt een 6 minuten ei koken;
- je kunt een ei pocheren;
- je kunt een omelet bakken.

Uit welke stappen bestaat de activiteit?

Activiteit	Eieren en eiergerechten
Stap 1: Oriënteren	Verzamel informatie over eieren en eiergerechten.
Stap 2: Voorbereiden	Maak je planning. Reken de recepten om naar 2 personen.
Stap 3: Uitvoeren	Bereid de eiergerechten.
Stap 4: Reflecteren	Vergelijk de eiergerechten.



Ik ben bewust bezig

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?
rijsmiddel	
garnering	
stollen	
grootkeuken	

b. Het IKB keurmerk voor eieren is de afkorting van Integrale Keten Beheersing.

- Ga naar de website www.Twentelandeieren.nl en kies voor 'over het ei'. Leg in eigen woorden uit wat Integrale Keten Beheersing betekent.

- Ga naar 'ketenbeheersing'. Lees op welke manier Twenteland Eieren de keten beheerst, waardoor ze continu de kwaliteit kan bewaken. Noteer de 3 bedrijven waaruit Twenteland Eieren bestaat.



Ik ben bewust bezig

- Noteer wat er in de 3 verschillende bedrijven gebeurt.

- c. Eieren stollen wanneer ze verhit worden boven de 70 °C. Hoe langer je eieren kookt hoe harder ze worden. Zoek op hoe het eiwit en de dooier eruitzien na het koken. Noteer je antwoorden in onderstaande tabel.

Kooktijd	Eiwit	Eidooier
3 minuten	Het wit begint vast te worden	
4 minuten		
5 minuten		
6 minuten		
8 minuten		
10 minuten	Helemaal hard	Helemaal hard
15 minuten		

- Bij het koken van eieren moeten deze helemaal onder water staan. Waarom zal dat zo zijn?

- Je wilt een ei gebruiken als garnering bij een salade. Wil je dan een hard- of een zachtgekookt ei? Hoe lang moet dat ei dan koken?

- d. Je kunt een ei koken maar er zijn nog meer bereidingstechnieken van eieren.

Ga naar www.vakcollegegroep.nl/ikbenbewustbezig. Bekijk de video's:

- Ei pocheren;
- Omelet bakken;
- Het bakken van een roerei.





Ik ben bewust bezig

- Noteer in het schema hoe de verschillende eieren worden bereid en welke pan je daarvoor gebruikt.

	Hoe is de bereiding?	Welke pan gebruik je?
gepocheerd ei		
gebakken ei		
roerei		
omelet		

e. Eieren kunnen ook als rijsmiddel gebruikt worden, bijvoorbeeld in een cake. Om de cake goed luchtig te krijgen gebruik je minimaal 1 ei per 100 gram bloem.

- Je hebt een cakerecept met 200 gram bloem. Hoeveel eieren heb je dan nodig?

- Je gaat in de bakkerij 10 cakes bakken. Daarvoor heb je 1,5 kilo bloem nodig. Hoeveel eieren zul je dan nodig hebben? Noteer je berekening.

f. In de grootkeuken worden eieren ingekocht op een tray van 30 stuks. Probeer onderstaande vragen zonder rekenmachine uit te rekenen.

- Een tray van 30 eieren kost €2,40. Hoeveel kost dan een ei per stuk? Noteer hoe je dit uit je hoofd berekent.

- Een kok heeft per dag 20 eieren nodig. Hoeveel eieren per week zijn dit? Noteer je berekening.

- Hoeveel trays eieren moet de kok per week bestellen? Noteer je berekening.



Ik ben bewust bezig

Brainstormen

Voor deze activiteit hoef je niet te brainstormen.



Ik ben bewust bezig

Activiteit: Eieren en eiergerechten

Stap 2: Voorbereiden



De planning

- Ik krijg van mijn docent _____ uren de tijd om aan deze activiteit te werken.
- 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?
Vorbereiden	•	•	•
Uitvoeren	•	•	•
Reflecteren	•	•	•

Recepten zoeken

In deze activiteit ga je 3 eiergerechten maken. Een gepocheerd ei, een gekookt ei (6 minuten) en een omelet.

- Zoek van een gepocheerd ei een recept. Print het recept uit. Vraag aan je docent of dit een goed recept is.
 - Reken het recept om naar 2 personen. Gebruik het schema **Recept omrekenen**.
- Je gaat een ei 6 minuten koken.
 - Vanaf welk moment ga je de tijd opnemen?

 - Schrijf het recept 'een ei koken' met behulp van het schema **Recept omrekenen**.
- Je gaat ook een omelet bakken.





Ik ben bewust bezig

- Lees onderstaand recept goed door:

Recept: Omelet met groenten en kaas		
Ingrediënten: 2 eieren 1 el melk snufje zout ¼ ui 3 champignons ¼ tomaat ¼ paprika 1 plakje kaas 1 klontje margarine	Werkwijze: 1. Maak de groenten schoon, was ze en snijd ze in stukjes. 2. Snijd de kaas in reepjes. 3. Breek de eieren boven een kom. 4. Klop de eieren los met de melk en het zout. 5. Roer de groenten en kaas door de eieren. 6. Smelt de margarine in de koekenpan. 7. Giet het eimengsel in de pan en bak de omelet vlug gaar. 8. Klap de omelet dubbel zodra het eimengsel gestold is. 9. Presenteer je omelet op een bord.	Bijzonderheden: Zorg dat er geen schuim op komt. Laat de margarine niet bruin worden.

- Welke kleur snijplank ga je gebruiken en waarom.





Ik ben bewust bezig

De benodigheden

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

Slager	Vis	AGF	Poelier
Geschatte kosten	Geschatte kosten	Geschatte kosten	Geschatte kosten
Zuivel	DKW	Op school	
Geschatte kosten	Geschatte kosten	Geschatte kosten	



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





Ik ben bewust bezig

Activiteit: Eieren en eiergerechten

Stap 3: Uitvoeren



De eiergerechten bereiden

- a. Je resultaten moeten aan eisen voldoen. Waarop ga jij beoordeeld worden? Vul in.

De eisen aan de 3 eiergerechten zijn:	
•	
•	
•	
•	

- b. Bereid de 3 gerechten en presenteer ze op het afgesproken tijdstip.



Ik ben bewust bezig

Activiteit: Eieren en eiergerechten

Stap 4: Reflecteren



Eiergerechten vergelijken

- Vergelijk jullie 3 eiergerechten met die van een ander tweetal. Bekijk en proef elkaars gerechten en noteer wat je ziet en proeft.

Het gekookte ei

	Ons gekookte ei	Het gekookte ei van:
dooier		
eiwit		

- Welk 6 minuten ei is het beste gelukt? Waarom?
-

Het gepocheerde ei

	Ons gepocheerde ei	Het gepocheerde ei van:
dooier		
eiwit		
bijzonderheden		

- Een gepocheerd ei moet één geheel blijven en de dooier moet nog zacht zijn. Welk gepocheerd ei is het beste gelukt?
-



Ik ben bewust bezig

De omelet

	Onze omelet	De omelet van:
luchtigheid		
kleur		
smaak		
bijzonderheden		

- Welke omelet is het beste gelukt? Leg je antwoord uit.
-

b. Je hebt nu verschillende eiergerechten bereid en geproefd. Een volgende keer pak je het misschien weer anders aan.

- Wat ga je de volgende keer anders doen bij het koken van een ei?
-

- Wat ga je de volgende keer anders doen bij het bereiden van een gepocheerd ei?
-

- Wat ga je de volgende keer anders doen bij het bakken van een omelet?
-