

Activiteit: Een keuzemenu



Mensen hebben verschillende voedingsgewoonten. Dit kan voortkomen uit geloof, vanwege persoonlijke overtuiging of om medische redenen. Wanneer je werkt in de zorg of in de horeca heb je te maken met patiënten of gasten met bepaalde voedingsgewoonten. Wanneer je rekening houdt met deze voedingsgewoonten kun je deze patiënten of gasten tevreden stellen.

In deze activiteit ga je onderzoeken wat de vegetarische, joodse en islamitische voedingsgewoonten inhouden. Je maakt een vegetarisch gerecht en je stelt een keuzemenu op waaruit mensen met verschillende voedingsgewoonten genoeg keuzeruimte hebben. Je werkt in tweetallen.

Wat kun je en wat weet je na deze activiteit?

- je weet wat vegetarisme inhoudt;
- je weet wat mensen met een joodse of islamitische levensovertuiging wel of niet mogen eten;
- je weet welke voedingsstoffen mensen die geen vlees eten moeten compenseren en hoe ze dat kunnen doen;
- je kunt een vegetarisch gerecht bereiden;
- je kunt een keuzemenu opstellen, rekening houdend met verschillende voedingsgewoonten.

Uit welke stappen bestaat de activiteit?

Activiteit	Een keuzemenu
Stap 1: Oriënteren	Verzamel informatie over voedingsgewoonten. Onderzoek op welke manier vlees vervangen kan worden.
Stap 2: Voorbereiden	Maak je planning. Bekijk verschillende recepten. Stel een vegetarisch menu samen. Maak een benodigdhedenlijst.
Stap 3: Uitvoeren	Bereid één of meerdere vegetarische gerechten. Stel een keuzemenu op.
Stap 4: Reflecteren	Bekijk de andere keuzemenu's en kijk waarmee de gast tevreden is.





Dit werkt uitstekend

Activiteit: Een keuzemenu

Stap 1: Oriënteren



Informatie verzamelen en onderzoeken

Let op: voor het zoeken heb je 60 minuten. Je zoekt individueel.

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

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
voedingsgewoonte	
voedingsstof	
vegetarisme	
allergenen	
halal	
kosjer	
keuzemenu	



Dit werkt uitstekend

b. Voedingsgewoonten kunnen ontstaan vanwege verschillende redenen. In de tabel hieronder staan 4 redenen.

- Bedenk zelf nog een reden die een rol speelt bij het ontstaan van voedingsgewoonten.
- Geef bij elke reden een voorbeeld waaruit blijkt dat deze een rol speelt bij voedingsgewoonten. Bij medisch is het al voorgedaan.

Reden	Voorbeeld
medisch	Iemand met suikerziekte volgt een dieet waarbij deze persoon niet te veel vet eet en de koolhydraten goed verdeelt.
culturele achtergrond	
geloof	
jaargetijde	

c. Jij hebt ook bepaalde voedingsgewoonten. Vat deze gewoonte in maximaal 3 steekwoorden samen.

d. Welke redenen spelen bij jouw voedingsgewoonten een rol?

e. Je gaat over 3 voedingsgewoonten informatie verzamelen. Dit zijn:

- Vegetarisme;
- Voedingsgewoonten van moslims;
- Voedingsgewoonten van joden.

Van elke voedingsgewoonte ga je uitzoeken waarom mensen zo eten, wat de voedingsgewoonte inhoudt en wat ze dan wel en niet eten of drinken. Onder het schema staan de antwoorden, noteer deze in het juiste vak van het schema.

Voedingsgewoonte	Waarom hebben mensen deze voedingsgewoonte?	Wat houdt deze voedingsgewoonte in?	Wat eten of drinken ze niet?
Vegetarisme			
Moslims			
Joden			



Dit werkt uitstekend

1. Dit wordt voorgeschreven in de Bijbel in het Oude Testament.
2. Er wordt geen vlees van onreine dieren gegeten. Het vlees dient ritueel geslacht te zijn. Halal staat voor alles dat in de Koran als goed en rein wordt gezien.
3. Er wordt geen varkensvlees en paardenvlees gegeten. Er wordt geen wijn gedronken.
4. Vanwege de gezondheid, het milieu, voor de dieren en de oceaan.
5. Er wordt geen vlees, vis en gevogelte gegeten. Ook geen slachtafval zoals gelatine, stremsel en ander verstoppt vlees.
6. Er wordt geen varkensvlees gegeten en bepaalde vis en gevogelte. Melk en melkproducten mogen niet in contact komen met het vlees.
7. Dit wordt voorgeschreven in de Koran.
8. Er worden geen delen van dode dieren gegeten.
9. Er wordt Koosjer gegeten. Dit betekent dat het eten volgens de Joodse spijswetten wordt bereid. Er worden herkauwers met gespletten hoeven gegeten.

- f. Bij 1 van de genoemde voedingsgewoonten wordt helemaal geen vlees gegeten. Bij welke voedingsgewoonte is dat het geval?

-
- Als je vlees eet krijg je belangrijke eiwitten en mineralen binnen. Je kunt dus niet zomaar al het vlees uit je voeding weglaten. Het vlees moet je vervangen door voedingsmiddelen die deze eiwitten en mineralen bevatten. Dit kunnen noten en granen zijn. Noem nog eens 4 voedingsmiddelen die eiwitten en/of mineralen leveren.

-
- Wat is de functie van eiwit in ons lichaam? Kijk in de encyclopedie op www.voedingscentrum.nl als je het antwoord niet weet.

-
- Wat is de functie van mineralen in ons lichaam?

-
- g. Mensen die geen vlees eten maken ook wel gebruik van vleesvervangers. Er zijn verschillende soorten. Zo is er tempeh en tofu en er is 'imitatievlees' van verschillende merken te verkrijgen. Waarvan is tempeh en tofu gemaakt?

-
- Waarom is het een goede vleesvervanger?

-
- Hoe kun je tempeh of tofu in gerechten gebruiken?
-



Dit werkt uitstekend

- 'Imitatievlees' lijkt soms gewoon op een hamburger, een rookworst of roerbakvlees en wordt gemaakt van verschillende peulvruchten of tarwe. Wat vind je er van dat dit toch de vorm heeft van vlees zoals wij dit kennen?

- h. Een restaurant heeft de voor-, hoofd- en nagerechten van zijn keuzemenu door elkaar gezet. Dit wordt lastig kiezen. Zet de gerechten in de juiste kolom.

Bospaddestoelensoep, mixed, grill, medaillon van varkenshaas, wentelteefje met ijs, serranoham met meloen, kaasplankje, rundercarpaccio, tortellini met kaas, appel-crumble.

Voorgerechten
Hoofdgerechten
Nagerechten



Dit werkt uitstekend

Activiteit: Een keuzemenu

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.

Stap	Uit welke kleine taken bestaat deze activiteit?	Hoeveel tijd gaat elke taak mij kosten?	Als ik met een groepje werk, wie doet dan wat?
Vorbereiden			
Uitvoeren			
Reflecteren			

Verschillende recepten bekijken

Je gaat in stap 3 een keuzemenu opstellen. In het keuzemenu komen gerechten die geschikt zijn voor mensen met verschillende voedingsgewoonten. Je gaat je op stap 3 voorbereiden door verschillende recepten te bekijken en iemand te ondervragen.

a. Je gaat recepten verzamelen. De recepten sla je op in een map. Hoe noem je deze map?

b. Zoek een website op met vegetarische gerechten voor het diner. Kies 3 eenvoudige hoofdgerechten uit die je lekker lijken. De gerechten moeten aan de volgende eisen voldoen:

- Hoofdgerecht 1 bevat peulvruchten als vleesvervanger. Welk gerecht kies je?
-



- Hoofdgerecht 2 bevat kaas als vleesvervanger. Welk gerecht kies je?

- Hoofdgerecht 3 bevat tempeh of tofu als vleesvervanger. Welk gerecht kies je?

- c. Joden en moslims mogen wel vlees eten. Ga naar een website met recepten of pak een kookboek met joodse of islamitische recepten.

- Zoek een recept met vlees dat zowel door Joden als Moslims gegeten mag worden.

- Zoek recepten van 4 desserts. Welke desserts kies je?

- d. Ondervraag iemand met joodse of islamitische voedingsgewoonten over dat wat hij of zij eet als diner of warme maaltijd. Vraag goed door en maak hier een kort verslag van in Word. Sla dit bestand op in dezelfde map als waar je de vegetarische recepten en nagerechten hebt opgeslagen. Zorg dat je het volgende weet:

- Naam van verschillende gerechten;
- Ingrediënten van deze gerechten.



Dit werkt uitstekend

- e. Hieronder staat een recept van een klassiek gerecht. Lees het goed door en beantwoord de vragen.

Waldorfsalade

Ingrediënten

- 50 g walnoten;
- 2 (Elstar) appels;
- 4 stengels bleekselderij;
- 4 dunne plakken knolselderij;
- 4 el mayonaise;
- sap van één citroen;
- peper en zout.

Werkwijze

1. snijd de appels *en julienne*;
2. snijd de knolselderij *en julienne*;
3. schil de bleekselderij en snijd *en julienne*;
4. meng de appel, knol- en bleekselderij luchtig;
5. voeg het citroensap toe;
6. voeg de mayonaise toe;
7. breng op smaak met peper en zout;
8. breek de walnoten in grove stukken en meng voorzichtig door de salade.

- Ga naar de website <http://www.voedselallergie.nl/allergenen.html> van de stichting voedselallergie. Welke allergenen zitten er in een Waldorfsalade?

-
- Is deze salade geschikt voor mensen met een vegetarische voedingsgewoonte?

-
- Dit recept is voor vier personen, maak het geschikt voor twee. Gebruik hiervoor het **Invulschema: Recept omrekenen**.

Stel een vegetarisch menu samen

Regels van de menuleer

Een menu moet je met zorg samenstellen. Het voorgerecht, hoofdgerecht en nagerecht moeten goed bij elkaar passen. Een belangrijke eis is dat er voldoende variatie in het menu is:

- Variatie in ingrediënten;
- Variatie in bereidingswijzen;
- Variatie in kleur;
- Variatie in smaak.



Dit werkt uitstekend

- a. In opdracht a. heb je verschillende hoofdgerechten bedacht en opgezocht, welke van de hoofdgerechten past het best bij de Waldorfsalade als je de regels van de menuleer toepast?
-

- b. Welk nagerecht past het beste als afsluiter van het menu?
-

- c. Noteer het gekozen menu

- Voorgerecht: Waldorf salade
- Hoofdgerecht: _____
- Dessert: _____

- d. Reken het hele menu om voor twee personen. Gebruik hiervoor het **Invulschema: Recept omrekenen**.



Dit werkt uitstekend

De benodigdheden

Vul hier de ingrediënten in die je voor het hele vegetarische menu nodig hebt. Je kookt voor twee personen.

Slager	Vis	AGF	Poelier
Geschatte kosten	Geschatte kosten	Geschatte kosten	Geschatte kosten

Zuivel	DKW	Bakker	Op school
Geschatte kosten	Geschatte kosten	Geschatte kosten	Geschatte kosten



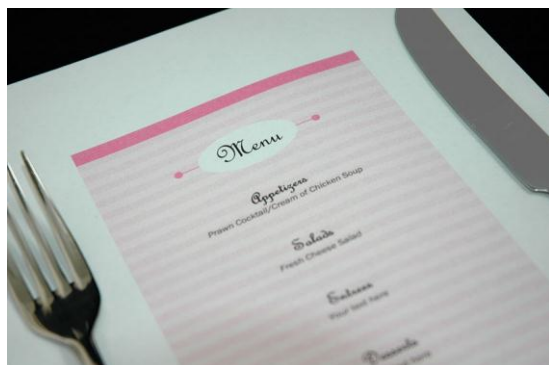
VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.



Dit werkt uitstekend

Activiteit: Een keuzemenu

Stap 3: Uitvoeren



Bereid één of meerdere vegetarische gerechten

Van je docent hoor je of je 1 gerecht bereidt of het hele vegetarische menu.

Stel een keuzemenu op

- Je hebt in de voorbereiding al verschillende recepten verzameld, maar nog geen voorgerechten. Zoek nog een aantal recepten op van vegetarische voorgerechten. Sla deze ook op in het mapje bij de andere recepten.
- Kijk goed naar de eisen en stel een mooi keuzemenu samen. Typ het netjes uit en sla het op in het mapje dat je hebt aangemaakt.
- Je resultaten moeten aan eisen voldoen. Waarop ga jij beoordeeld worden? Vul in.

De eisen aan het keuzemenu zijn:





Dit werkt uitstekend

Activiteit: Een keuzemenu

Stap 4: Reflecteren



Bekijk de menu's van klasgenoten

- Bekijk een keuzemenu van een ander groepje.
- Noteer uit welke voorgerechten, hoofdgerechten en desserts je bij hen kunt kiezen.

	Voorgerecht	Hoofdgerecht	Dessert
1			
2			
3			

- Is er voldoende keuze voor mensen met joodse, islamitische of vegetarische voedingsgewoonten?

- Stel je voor dat je in een restaurant werkt. Je krijgt islamitische gasten. Welk keuzemenu zou je dan het liefst aanbieden om de gasten tevreden te stellen? Dat van jezelf of van je klasgenoten? Leg je antwoord uit.

- Stel je voor dat je in een restaurant werkt. Je krijgt gasten die vegetarisch willen eten. Welk keuzemenu zou je dan het liefst aanbieden om de gasten tevreden te stellen? Dat van jezelf of van je klasgenoten? Leg je antwoord uit.





Dit werkt uitstekend

Reflecteer op je vaardigheden

- a. In deze lesbrief zaten verschillende vaardigheden. Vul nog aan met een zelfgekozen vaardigheid. Geef de vaardigheden de cijfers van 1 (leuk) tot en met 7 (minder leuk).

Vaardigheid	Volgorde
Rekenen	
Gerecht bereiden	
Menu samenstellen	
Menu uittypen	
Rekening houden met wensen van gasten	
Samenwerken	
Zelfgekozen vaardigheid:	

- b. In welke vaardigheid ben je goed? Wil je daar in de toekomst iets mee doen?
