



Naam:

Klas: Datum:



°°° Week 1. Kennismaking Basis Horeca

1

Wie ben ik?

We leren elkaar kennen, maken nieuwe vrienden en leren met elkaars verschillen omgaan

2

De wereld van de horeca

We gaan kijken naar de verschillende taken in de horeca en waarom ze allemaal belangrijk zijn..

3

Ratatouille

Wat leren we uit de film?

4

Klasafspraken

Goede afspraken maken goede vrienden

5

Schoon en veilig

Leren waarom het belangrijk is om schoon en veilig te werken. We werken rond onze persoonlijke hygiëne

6

Technieken

We gaan oefenen met groenten schoonmaken en snijden.

7

Productkennis

Deze week leren we dat er vele soorten sla bestaan, we onthouden ze allemaal!

8

Recepten

Een link naar alle recepten die we deze week klaarmaken.

1. Kennismaking: De Smaak van Vriendschap

Welkom in de wereld van de horeca! Voordat we de keuken induiken, leren we elkaar eerst beter kennen. Eten is een geweldige manier om verhalen te delen en nieuwe vrienden te maken. Hier zijn een paar leuke opdrachten om mee te beginnen:



Mijn Smakelijk Verhaal

“Stel je voor: jij bent een gerecht. Welk gerecht ben jij dan? Kies iets dat bij jou past.” Werk hier 10 minuten individueel aan en denk rustig na.

Vul in:

- Welk gerecht ben jij?**
Voorbeeld: spaghetti, frietjes met stoofvlees, soep, pannenkoeken...
- Waarom past dat gerecht bij jou?**
Voorbeeld: “Ik ben spaghetti want ik heb veel in mijn hoofd.” Of: “Ik ben pudding want ik ben zacht en vriendelijk.”
- Welke 3 ingrediënten passen bij jou? Denk hierbij aan je karaktereigenschappen.**
Voorbeeld: peper – want ik ben pittig. Tomaat – ik word soms snel rood. Ajuin – ik heb veel lagen.



1. Ik ben

2. Dit gerecht past bij mij omdat:

.....
.....
.....
.....

3. Deze ingrediënten passen bij mij:

..... :

..... :

..... :

Vertel de klas welk gerecht jij bent.

Zoek 1 of 2 leerlingen die goed bij jouw gerecht passen.

👉 Voorbeeld:

- Soep + brood = goed duo
- Pasta + saus
- iets zoets met iets zouts

Leg uit aan de klas waarom jullie bij elkaar passen

Korte voorstelling (per groepje, 5 min)

“Wij horen samen omdat...”
“Ons groepje is: pizza – lasagne – tiramisu.
Wij vormen een Italiaans menu!”

Mijn Eet Paspoort: Wat vind jij lekker?

Welkom bij je eigen eet paspoort! Hier mag je vertellen wat je graag eet, wat je dromen zijn over koken, en waar je goed in bent. Vul dit paspoort in en begin je leuke avontuur in de keuken!

Kleef hier je foto met de correcte kokskledij.



Mijn Lekkerste Eten =

Welk gerecht maakt jou altijd blij? Vertel er alles over en zeg waarom dit jouw allerfavorietste is. Is het iets gezelligs van thuis, of iets bijzonders dat je ergens anders hebt geproefd? De andere leerlingen mogen vragen stellen om meer te weten te komen.



3 Dingen Die Ik Graag Eet

Noem drie dingen (zoals fruit, een gerecht of een smaak) die je super lekker vindt. Denk aan van alles: een soort fruit, of een heel gerecht. Bijvoorbeeld: sushi, verse pasta, of pure chocola.

1.
2.
3.



3 Dingen Die Ik Niet Lust

Zijn er smaken, geuren of hoe eten voelt waar je echt niet van houdt? Noem drie dingen die je liever niet eet. Zo weten we waar we op moeten letten tijdens de kooklessen.

1.
2.
3.

Wat Ik Wel Of Niet Eet

Heb je speciale afspraken over wat je eet, of een allergie? Bijvoorbeeld: eet je geen vlees (vegetarisch), of geen dierenproducten (veganistisch)? Ben je allergisch voor noten of melk? Eet je halal, koosjer, of glutenvrij? Vertel het hier, zodat we goed voor iedereen kunnen zorgen in de klas.



1.
2.
3.

3 Dingen Die Ik Dit Jaar Wil Leren

Wat wil je dit jaar leren of beter doen tijdens de horeca-les? Denk aan kooktrucjes, nieuwe soorten eten leren kennen, of goed samenwerken. Bijvoorbeeld: een perfecte omelet maken, een vis schoonmaken, of snel en netjes werken in de keuken,....



1.
2.
3.

Hier Ben Ik Goed In

Welke leuke dingen kun jij goed, of waar ben jij sterk in? Dit hoeft niet over koken te gaan. Misschien kun je goed organiseren, ben je een teamspeler, bedenk je creatieve dingen, of leer je snel.



1.
2.
3.

2. Welkom in Horeca

Klaar om iets nieuws te leren over de horeca? Deze week gaan we kijken naar:

- Wat is horeca eigenlijk? We werken met de werkbundel Horeca, neem deze werkbundel erbij en vul hem in.
- Wat voor jobs zijn er in de horeca? Ontdek wat een kok doet, wat een keukenmedewerker doet en hoe we werken in een grootkeuken. We bekijken samen een paar leuke filmpjes
 - Kok - bekijk wat er precies van een kok verwacht wordt. 
 - Ook een keukenmedewerker is een belangrijke schakel in de keuken 
 - Grootkeuken - Misschien wil jij wel graag in een grootkeuken aan de slag? 

3. Ratatouille - Een Keukensprookje

Volg het verhaal van Rémy, de rat die in een Parijs sterrenrestaurant gaat werken... tot hij betrappt wordt! We kijken naar deze leuke film en vullen de bijhorende werkbundel in.



4. Klasafspraken - Samen Leren, Samen Groeien

Onze Keukenregels

Een professionele keuken draait op discipline, respect en teamwork. Deze regels zijn niet bedoeld om jullie te beperken, maar om een omgeving te creëren waarin iedereen kan leren. In een echte restaurantkeuken kunnen deze regels het verschil betekenen tussen succes en chaos tijdens een drukke avond.

Veiligheid Eerst

Wij zijn heel voorzichtig wanneer we met een mes rondlopen en houden het correct vast.

Rennen in de keuken is verboden.

Gemorste ingrediënten worden direct opgeruimd.

Als je je snijdt of verbrandt, meld het meteen.

Respect voor Ingrediënten

Verspilling is uit den boze. We gebruiken alles wat mogelijk is. Restjes worden creatief hergebruikt of gecomposteerd. Elk ingrediënt heeft waarde - behandel het zo.

We proeven ook van alle ingrediënten en eten tijdens het klaskoken onze maaltijden. Een kok moet alle ingrediënten proeven!

Teamwork

Help je klasgenoot als je klaar bent. Het werk zit er pas op als alle taken gedaan zijn.

Deel kennis en tips. Als iemand moeite heeft, steek je een handje toe. We slagen samen of we falen samen.

Hou rekening met elkaars voorkeuren. Sommige leerlingen hebben nood aan een rustige en stille omgeving zodat ze zich kunnen concentreren. Respecteer dit!

Professionaliteit

Kom op tijd, kom voorbereid. Draag je uniform met trots.

Behandel alle apparatuur met zorg.

We koken regelmatig voor anderen. Hou alle regels in verband met voedselveiligheid dan ook in acht.

Spelen, zingen, lawaai maken hoort niet in de keuken thuis

We verlaten de klas nooit zonder toelating van de leerkracht

Communicatie in de Keuken

In een professionele keuken is communicatie een vaardigheid op zich. Korte, duidelijke berichten voorkomt ongelukken en zorgt voor efficiëntie. We gaan oefenen met de standaard keuken-communicatie die jullie later in elk restaurant zullen tegenkomen.

Standaard Uitroepen

- **"Heet!"** of **"Chaud"**- Waarschuwing voor hete pannen
- **"Scherp mes!"** - Als je met een mes loopt
- **"Achter je!"** - Als je langs iemand moet
- **"Ja chef!"** - Bevestiging van instructies

Beleefde Manier

- Altijd "alstublieft" en "dankjewel"
- Spreek de leerkracht aan met Mevrouw/Mijnheer of Chef
- Geen schreeuwen, wel duidelijk spreken
- Luister eerst, praat daarna
- Kritiek geven op de handeling, niet op de persoon



Opruimen & Organisatie

Een schone keuken is een veilige keuken. Professionals ruimen op terwijl ze werken - niet achteraf. Dit heet 'clean as you go' en het is een gewoonte die jullie moeten ontwikkelen. Het maakt niet alleen de keuken veiliger, het maakt ook je werk efficiënter en laat zien dat je discipline hebt.

Voor Het Koken

Handen wassen, werkplek schoonmaken,
ingrediënten klaarleggen, gereedschap
controleren en klaarzetten

1

2

3

Na Het Koken

Alles wassen, drogen en op zijn plek zetten,
werkplek desinfecteren, afval weggooien,
apparatuur uitschakelen.

Tijdens Het Koken

Direct opruimen wat niet meer nodig is,
gemorste ingrediënten wegvegen, vuile spellen
in of naar de afwasbak.

5. Hygiëne in de Keuken

Eén van de belangrijkste lessen uit de film is hoe cruciaal hygiëne in de keuken is. Daarom starten we het schooljaar met de focus op voedselveiligheid en persoonlijke hygiëne.

Voedsel veilig houden - heel belangrijk!

Voedsel veilig klaarmaken is super belangrijk als je in de keuken werkt. Zo blijven de mensen die in je restaurant komen eten gezond. Laten we kijken hoe je dat doet, zodat al je gerechten lekker én veilig zijn.

De 4 belangrijkste regels zijn:



Zelf schoon zijn =
Persoonlijke hygiëne

Was je handen goed. Draag schone kleren. Zorg voor een verzorgd gebit. Zo blijven bacteriën weg.



Niet alles mengen =
Kruisbesmetting

Hou rauw eten en gekookt eten uit elkaar. Gebruik een andere snijplank en andere spullen voor elk soort eten. Zo gaan er geen vieze beestjes (bacteriën) van het ene naar het andere eten.



De juiste temperatuur =
Voedselveiligheid

Zorg dat koud eten koud blijft en warm eten warm blijft. Dan groeien er geen nare beestjes in je eten.



Maak alles schoon =
Bedrijfshygiëne

Een schone keuken is een veilige keuken. Maak je werkplek en je spullen vaak goed schoon. Zo voorkom je dat mensen ziek worden.

1

Deze regels dienen elke les gevolgd te worden.

2

De regels zijn belangrijk voor je evaluatie.

5.1. Persoonlijke Hygiëne - Jouw Eerste Indruk

In de horeca ben je niet alleen kok, je bent ook het gezicht van het restaurant. Gasten beoordelen de kwaliteit van het eten vaak al voordat ze het proeven - gewoon door naar jou te kijken. Een professionele uitstraling geeft vertrouwen en laat zien dat je je vak serieus neemt. Bovendien is je persoonlijke hygiëne een voorwaarde om proper te kunnen werken in de keuken.

De Basis Checklist: Voor je aan de les begint. Zorg dat je dit in de kleedkamers in orde brengt

- Schone kokskleding. Je draagt elke les een proper zwart koksvest.
- Haren weggebonden en onder een haarnetje
- Korte, schone nagels zonder nagellak
- Geen sieraden, bandjes of piercings
- Schone, gesloten koksschoenen met antislipzool
- Correcte onderkledij: geen blote buiken of benen, geen hoodies.
- Verse adem en proper gewassen: geen sterke geuren



Handen Wassen - De Gouden Regel

Je handen zijn je belangrijkste werktuig, maar ook de grootste bron van besmetting. Professioneel handen wassen duurt 40 seconden en gebeurt veel vaker dan je denkt. Voor elke nieuwe taak, na elk toilet bezoek, na het aanraken van afval, na het eten - eigenlijk constant door de dag.

1 Nat Maken

Warm water, niet te heet. Te heet water droogt je huid uit en beschadigt de natuurlijke beschermlaag.

2 Zeep Aanbrengen

Gebruik voldoende zeep. Antibacteriële zeep is niet nodig - gewone zeep werkt prima als je goed wrijft.

3 40 Seconden Wrijven

Alle plekjes: tussen vingers, onder nagels, polsen. Zing 2x 'Happy Birthday' - dat duurt precies 40 seconden.

4 Goed Afspoelen

Alle zeep wegspoelen. Zeepresiduen kunnen huidirritatie veroorzaken bij veel wassen.

5 Droog Deppen

Met papieren handdoek of schone theedoek. Vochtige handen trekken meer bacteriën aan.

ZO WAS JE JE HANDEN GOED!



GEBRUIK ZEEP



PALM TEGEN PALM



RUG TEGEN RUG



TUSSEN JE VINGERS



JE HELE DUIM



SCHROB JE NAGELS



POLSEN



SPOEL JE HANDEN



DROOG ZE GOED

Opdracht.

Was je handen zoals aangegeven op bijgevoegde fiche. De rest van de klas controleert of je het goed doet.

6. Technieken



Onthou deze term goed: **Mise en Place** is een belangrijke keukenterm.

Mise en place zijn voorbereidende werken die je doet alvorens de 'service' begint. Dit zorgt er voor dat je, wanneer de klanten er zijn en alles snel moet gaan, alle gerechten op tijd klaar krijgt en de klanten tevreden naar huis kunnen.

6.1 Snijtechnieken: Groenten schoonmaken en versnijden.

Eén van de belangrijkste taken tijdens de mise en place is: groenten mooi versnijden. Op die manier win je veel tijd wanneer je uiteindelijk begint te koken.

Deze week gaan we leren hoe je groenten klaarmaakt **voor** je gaat koken. Goed voorbereiden is heel belangrijk! We leren hoe je groenten goed **schoonmaakt** en op de juiste manier snijdt. Voor je start met snijden maak je eerst de groenten grondig proper. Dit doe je door ze te spoelen onder koud stromend water. Op die manier ligt er geen aarde op je snijplank en komt er geen vuil in je groenten.

Een goede voorbereiding begint bij propere groenten

In de keuken is hygiëne superbelangrijk. Groenten komen uit de grond, dus zitten vaak vol zand, stof of andere restjes. Daarom leer je in de horeca altijd: *eerst reinigen, dan wassen, dan drogen*. Hieronder lees je stap voor stap wat dat betekent.





1. Reinigen: wat betekent dat?

Reinigen betekent dat je de **vuile of oneetbare stukken verwijderd**:

- Verwijder buitenste bladeren van sla, kool, prei...
- Snijd slechte plekje of rotte stukjes weg
- Snijd het loof van wortelen, radijzen...
- Haal het stronkje of de steelaanzet weg bij bloemkool, paprika...

Gebruik hiervoor altijd een **scherp mesje** of een **dunschiller**, afhankelijk van de groente.

Tip: werk proper en leg afval onmiddellijk in de een GFT bekkentje



2. Wassen: zand, vuil en pesticiden wegspoelen

Na het reinigen was je de groenten onder **koud stromend water**.

- Spoel tot het water helder is
- Gebruik eventueel een grote kom water waar je de groenten in beweegt
- Voor bladgroenten: meerdere keren spoelen als er veel zand in zit
- Zet nooit groenten in stilstaand water (daarin blijft het vuil hangen)

Tip: Was groenten altijd vlak voor gebruik, niet uren op voorhand. Dan blijven ze vers.



3. Drogen: zodat je gerecht niet waterig wordt

Natte groenten zorgen voor slappe salades, doorweekte boterhammen of spattende olie in de pan.

Dus: **drogen is nodig!**

Hoe doe je dat?

- Gebruik een **slacentrifuge** voor bladgroenten
- Laat groenten **uitlekken in een vergiet**
- Dep ze droog met een **propere keukenhanddoek of keukenpapier**

Droge groenten zijn veiliger en smakelijker om mee te werken!

Met deze groenten gaan we deze week aan de slag

Sla schoonmaken

Zorg altijd dat je schoon begint!

Spoel sla goed af onder koud water. Zo haal je zand en vuil eraf. Haal de blaadjes los en kijk of er beestjes of vieze plekjes op zitten.

Maak de sla daarna goed droog met een slacentrifuge of een schone theedoek.

Anders wordt je dressing waterig en is je sla niet knapperig.



Uien schoonmaken

Uien vormen de basis van elke goeie maaltijd, of toch zo goed als. Je kan je voorstellen dat je elke les wel minstens 1 ui zal mogen snijden.

Schil de uien door de droge buitenste laagjes eraf te halen. Meestal wordt de ui dan in 2 helften gesneden om hem dan verder te versnijden.

Uien worden als volgt gesneden: in stukjes, gesnipperd, fijn gesnipperd, in ringen of in halve maantjes. Je snijwijze is afhankelijk van je gerecht.



Prei Schoonmaken

Prei heeft vaak veel zand en vuil tussen de bladeren. Haal eerst de buitenste, droge bladeren eraf. Snijd dan de worteltjes en het donkergroene bovenstuk eraf.

Splits de prei in de lengte, maar snij niet volledig door. Spoel hem grondig onder koud stromend water, met het groene deel naar beneden. Wrijf voorzichtig tussen de bladeren om al het zand eruit te krijgen.

Je kan de prei nu versnijden en hem daarna nog een keertje grondig spoelen in een vergiet. Zo ben je zeker dat alle zand en aarde is weggespoeld



Wortelen Schoonmaken

Wortelen zijn veelzijdige groenten die in veel gerechten worden gebruikt. Begin met ze goed af te spoelen onder koud water om eventuele aarde te verwijderen. Afhankelijk van het recept kun je ze schrapen met een dunschiller of, indien de schil dun en schoon is, ongeschild laten voor extra voedingsstoffen. Goed wassen is de boodschap.

Voor salades, broodjes of wanneer je fijne structuren nodig hebt, kun je wortelen raspen met een handrasp of een keukenmachine. Dit is een snelle manier om grote hoeveelheden wortelen te verwerken.

De meest voorkomende snijtechnieken voor wortelen zijn:

- **Schijfjes:** Voor stoofschotels, soepen of als bijgerecht.
- **Blokjes (brunoise of macedoine):** Kleine blokjes voor fijne garnituren, soepen of sauzen.
- **Reepjes (julienne):** Dunne, luciferachtige reepjes, ideaal voor wokgerechten, salades of garnituur.
- **Grof gesneden:** Voor soepen of bouillons waar de wortel later gepureerd wordt of een grovere textuur gewenst is.



Grof snijden voor soep = Snijtechniek

Voor soep of stoofschotels snijden we groenten vaak grof. Dat zijn grotere, niet-gelijke stukken. Zo kunnen ze langer hun smaak afgeven zonder zacht te worden en behouden ze meer van hun voedingsstoffen tijdens langere kooktijden. Deze methode is ideaal voor stevige groenten zoals wortels, selderij en uien.



Wanneer je grof snijdt, focus dan op efficiëntie en veiligheid. Gebruik een groot, scherp koksmees. Zorg ervoor dat je vingers altijd weg zijn van het snijblad door de klauwmethode toe te passen, waarbij je vingertoppen naar binnen zijn gekruld. De stukken hoeven niet perfect te zijn, maar moeten wel consistent genoeg zijn zodat ze gelijkmatig garen.

Denk aan de textuur die je wilt bereiken in je soep. Grof gesneden groenten geven een rustieke uitstraling en een volle smaak, perfect voor een hartige maaltijd.

Wortels raspen voor de broodjes

Raspen is snel als je groenten fijn wilt maken voor salades, sausjes of andere gerechten. We oefenen met een handrasp voor kleine stukjes en met een keukenmachine voor grotere hoeveelheden. Ontdek wat het handigst is en wat het beste werkt!



Er zijn verschillende soorten raspen, elk met hun eigen functie. Een fijne rasp is perfect voor wortels in een coleslaw of een lichte worteltaart, terwijl een grove rasp meer textuur geeft aan bijvoorbeeld wortelsalades of als toevoeging in burgers.

Bij het raspen is veiligheid ook belangrijk. Gebruik altijd de voedselhouder als je met een keukenmachine werkt, of wees extra voorzichtig met je vingers bij een handrasp. Zorg dat de rasp stabiel staat op een snijplank of kom. Geraspte wortels zijn niet alleen lekker, ze zijn ook een uitstekende bron van vitamines en vezels!

Opdracht.

- Werk per 2
- Maak de wortelsoep uit het receptenblad
 - zorg er voor dat je de groenten netjes wast
 - zorg er voor dat je de groenten grof snijdt

6.2. Aan de slag met eieren

Eieren zijn een essentieel onderdeel van de keuken, veelzijdig en voedzaam. Of je nu een zachtgekookt ei voor het ontbijt wilt, een hardgekookt ei voor een salade, of een luchtige omelet voor de lunch, de juiste techniek is cruciaal. Laten we de basisprincipes van het perfect koken van eieren verkennen.

Gekookte Eieren: Van Zacht naar Hard

Het koken van eieren lijkt eenvoudig, maar timing is alles om de gewenste consistentie te bereiken. Volg deze stappen voor perfect gekookte eieren:



1 Kokend water met azijn.

Breng een pot met water en een lepeltje zijk aan de kook. Leg de eieren voorzichtig in een pan, gebruik eventueel een schuimspaan om ze zachtjes te laten zakken. De azijn zorgt er voor de schalen minder snel breken.



2 Tijd

Zet een timer en zorg er voor dat je water net onder het kookpunt blijft, zo is het eiwit straks minder taai.

- **4-5 minuten:** Zachtgekookt (vloeibare dooier)
- **6-7 minuten:** Halfzacht (romige dooier)
- **8-10 minuten:** Hardgekookt (stevige dooier)



3 Afkoelen

Giet het hete water af en koel de eieren onmiddellijk af onder koud stromend water of in een ijswaterbad. Dit stopt het kookproces en maakt ze makkelijker te pellen.

Pel de eitjes voorzichtig.



Opdracht.

- Werk in groepjes van 2 of 3 leerlingen - min. 1 leerling uit het 2de jaar per groepje
- Neem per groepje 5 eieren, een kookwekker, een eetlepel azijn en een kookpot
- Kook de eieren: 2 min. / 5 min. / 7 min. / 10 min. en 15 min. Overleg goed hoe je dit best kan aanpakken
- Pel de eieren en snij ze in 2 om de gaarheid te controleren

De Kunst van de Omelet

Een omelet is een snel en veelzijdig gerecht, perfect voor ontbijt, lunch of een lichte avondmaaltijd. Met een paar eenvoudige stappen maak je een heerlijke, luchtige omelet:

1

Eieren klutsen

Klop 2-3 eieren in een kom met een snufje zout en peper. Klop tot het eigeel en eiwit goed gemengd zijn, maar niet te veel, om luchtigheid te behouden.

Eventueel kan je een klein scheutje melk of room toevoegen



2

Pan Voorbereiden

Verhit een antiaanbakpan (ongeveer 20 cm) op middelhoog vuur. Smelt hierin een klontje boter of een scheutje olie totdat het schuimt of glanst. Dit voorkomt plakken en geeft smaak.



3

Bakken en Vullen

Giet de eieren in de hete pan. Laat de onderkant stollen en duw met een spatel voorzichtig de gestolde randen naar het midden, zodat vloeibaar ei eronder kan stromen. Voeg eventuele vulling (kaas, kruiden, groenten) toe op één helft voordat de omelet volledig gestold is.



4

Vouwen en Serveren

Zodra de omelet bijna gaar is maar de bovenkant nog licht vochtig, vouw je de onge vulde helft over de gevulde helft. Laat nog kort bakken tot de vulling warm is en schuif de omelet op een bord. Serveer direct.



Opdracht.

- Werk alleen
- Neem 2 of 3 eieren en maak een omelet zoals boven beschreven.
 - 1ste jaars - met hulp van de leerkracht
 - 2de jaars - maken de omelet alleen en voegen toe:
 - verse bieslook - wanneer kan je deze toevoegen?
 - 1 groente toe: ui of tomaat - denk na hoe je deze zal snijden en of je ze eerst zacht bakt?
 - 1 eetlepel geraspte kaas - denk na wanneer je deze toevoegt
- Gebruik je omelet om een broodje omelet met waterkers te maken - zie recepten.

6.3. Koude sausen

Koude sausen geven extra smaak aan je eten. De bekendste koude sausen zijn:

- Een vinaigrette is een dunne saus van olie en azijn, lekker op sla.
- Mayonaise is dik en romig, gemaakt van olie, eigeel en mosterd.

Vinaigrette

Een vinaigrette is meer dan alleen een dressing; het is een fundamentele techniek in de Franse keuken die de basis legt voor talloze smaakvolle creaties. Simpel, elegant en veelzijdig, de klassieke Franse vinaigrette brengt salades, groenten en zelfs vleesgerechten tot leven met een perfecte balans van zuur en vet.

De Essentiële Ingrediënten



Olie

De basis van elke vinaigrette. Extra vierge olijfolie geeft een rijke, fruitige smaak, maar een mildere olie zoals zonnebloem- of arachideolie kan ook, afhankelijk van de gewenste intensiteit. **De verhouding is meestal 3 delen olie op 1 deel azijn.**



Azijn

Rode of witte wijnazijn zijn klassieke keuzes die een scherpe, frisse zuurgraad toevoegen. De azijn snijdt door de rijkdom van de olie en balanceert de smaken. Experimenteer met andere soorten voor subtiele verschillen.



Mosterd

Een theelepel Dijonmosterd is essentieel. Het voegt niet alleen een pittige smaak toe, maar fungeert ook als een natuurlijke emulgator, waardoor olie en azijn beter mengen en de dressing stabiel blijft.



Kruiding

Fleur de sel of gewoon fijn zout en versgemalen zwarte peper zijn onmisbaar. Ze versterken de smaken van de andere ingrediënten. Voeg naar smaak toe en proef tussendoor.

Variaties op de Vinaigrette

Zodra je de basis onder de knie hebt, kun je eindeloos variëren met smaken, bijvoorbeeld:



Kruiden Vinaigrette

Roer fijngesneden verse kruiden zoals bieslook, peterselie, dragon of dille door de klassieke vinaigrette. Perfect bij vis of lichte zomergerechten.



Honing-Mosterd Vinaigrette

Voeg een theelepel honing of ahornsirop toe aan de klassieke basis. Lekker bij kip- of geitenkaassalades.

De Klassieke Franse Vinaigrette: Werkwijze

Een klassieke Franse vinaigrette is eenvoudig te maken en tilt elke salade naar een hoger niveau. Het draait allemaal om de juiste verhouding en een goede emulsie. Volg deze stappen voor een perfecte vinaigrette:

1

Ingrediënten Meng

Combineer in een kom de Dijon mosterd, rode wijnazijn (of een andere azijn naar keuze), een snufje zout en versgemalen peper. Roer goed door elkaar.



2

Olie Toevoegen

Voeg nu, terwijl je constant klopt met een garde, de olijfolie in een dunne straal toe. Blijf kloppen tot de vinaigrette emulsificeert en een gladde, romige consistentie krijgt. Dit zorgt ervoor dat de olie en azijn niet scheiden.



3

Op Smaak Brengen

Proef de vinaigrette en voeg indien nodig meer zout, peper of azijn toe om de smaakbalans te perfectioneren. Je kunt ook verse fijngesneden kruiden zoals bieslook, peterselie of dragon toevoegen voor extra smaak.



4

Serveren

Besprenkel het over je favoriete salade of geroosterde groenten. Voor het beste resultaat, gebruik de vinaigrette net voor het opdienen van je salade. Je kan de saus tot 1 week in de koelkast bewaren.



De Wereld van Mayonaise: Romigheid en Veelzijdigheid

Mayonaise is een van de lekkerste en handigste sauzen die je kent! Het heeft een heerlijk romige textuur en een fijne, subtiele smaak. Mayonaise is perfect om te gebruiken op frietjes, in sandwiches, bij salades en nog veel meer. Het is gemaakt van simpele ingrediënten zoals olie en ei, maar samen maken ze iets echt speciaals!

De Essentiële Ingrediënten



Plantaardige Olie

De basis van mayonaise. Een neutrale olie zoals zonnebloem-, raapzaad- of arachideolie werkt het best, omdat deze de smaak van de andere ingrediënten niet overheerst. Voor een klassieke Belgische mayonaise wordt vaak zonnebloemolie gebruikt. Gebruik ongeveer 300 ml olie en 2 eidooiers.



Eigeel

Wist je dat eigeel de sleutel is tot het maken van lekkere mayonaise? Eigeel bevat namelijk een speciaal stofje genaamd lecithine. Dat zorgt ervoor dat de olie en azijn of citroensap heel goed met elkaar mengen, waardoor je een romige saus krijgt. Het is belangrijk om altijd verse eieren op kamertemperatuur te gebruiken, dan wordt de mayonaise extra lekker en glad.



Mosterd

Mosterd doet meer dan alleen de smaak versterken. Het helpt ook om de mayonaise mooi glad en romig te maken. De mosterd zorgt ervoor dat de olie en azijn goed mengen. Dijonmosterd is een populaire keuze voor mayonaise.



Zuur (Azijn of Citroensap)

Een scheutje azijn (witte wijnazijn of appelazijn) of vers geperst citroensap is essentieel om de saus op smaak te brengen en de balans te vinden met de rijke smaak van de olie. Het zuur zorgt voor frisheid en snijdt door de volheid van de mayonaise heen.



Kruiding

Zout en versgemalen zwarte peper zijn onmisbaar om de smaken te versterken. Voeg ze naar smaak toe en proef tussendoor om de perfecte balans te bereiken. Sommige recepten voegen ook een snufje suiker toe om de smaken te verzachten.

Afgeleiden van Klassieke Mayonaise

Eenmaal je de basis van mayonaise onder de knie hebt, opent zich een wereld van mogelijkheden om smaakvolle variaties te creëren. Door eenvoudige toevoegingen transformeer je de klassieke mayonaise in unieke sauzen die perfect passen bij diverse gerechten:



Aioli

De mediterrane neef van mayonaise, verrijkt met geperste of fijngeraspte knoflook. Perfect bij vis, schaaldieren, of als dip voor groenten en frietjes. Soms wordt er ook een scheutje olijfolie aan toegevoegd voor een nog rijkere smaak.



Remouladesaus

Een Franse klassieker met fijngesneden kappertjes, augurken, verse kruiden (zoals peterselie, bieslook, dragon), en soms ansjovis of mosterd. Uitstekend bij gebakken vis, frietjes of koude vleesgerechten.



Andalousesaus

Een populaire Belgische saus die mayonaise combineert met tomatenpuree, fijngesneden paprika (vaak geroosterd), en soms een vleugje cayennepeper of tabasco voor wat pit. Een heerlijke toevoeging aan frieten en hamburgers.



Tartaarsaus

Vergelijkbaar met remouladesaus, maar vaak met een grovere textuur en specifieke toevoegingen zoals fijngesneden ui, verse peterselie, bieslook en gehakte hardgekookte eieren. Ideaal bij gefrituurde vis, zoals kibbeling of fish and chips.



Verse Mayonaise Maken: Werkwijze.

Het maken van verse, zelfgemaakte mayonaise is een culinaire vaardigheid die elke kok onder de knie moet krijgen. Met slechts een paar basis ingrediënten en de juiste techniek creëer je een zijdezachte, smaakvolle saus die je gerechten naar een hoger niveau tilt. Volg deze stappen voor perfecte mayonaise:

1

Ingrediënten Voorbereiden

Zorg ervoor dat alle ingrediënten, met name het eigeel, op kamertemperatuur zijn. Dit helpt bij een betere emulsie. Zet een kom en een garde en alle benodigdheden klaar.



2

Basis Mengsel Maken

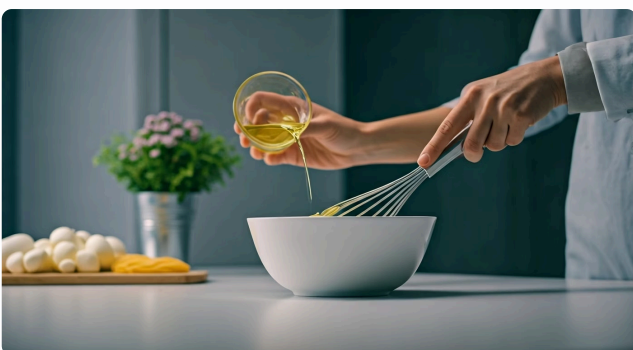
Doe de eidooier (2), mosterd (2kl), een snufje zout en een klein beetje versgemalen peper in een ruime kom. Klop dit mengsel krachtig met een garde totdat het licht en schuimig wordt. Dit is de basis voor je emulsie.



3

Olie Toevoegen en Emulgeren

Voeg nu druppel voor druppel de plantaardige olie (300ml) toe terwijl je constant blijft kloppen. Zodra het mengsel begint te binden, kun je de olie in een dunne, constante straal toevoegen. Blijf kloppen tot de mayonaise dik en romig is. De sleutel is geduld en een gestage handbeweging om te voorkomen dat de mayonaise schift.



4

Op Smaak Brengen en Serveren

Zodra de mayonaise de gewenste dikte heeft, voeg je het azijn of citroensap toe en proef je. Breng de mayonaise verder op smaak met extra zout, peper, of desgewenst een snufje suiker. Voeg eventueel een lepeltje water toe. Roer goed door. De verse mayonaise is nu klaar om te serveren of kan tot een week afgedekt in de koelkast bewaard worden.



Opdracht: vinaigrette maken

- Werk per 2. 1 leerling 1ste jaars, 1 leerling 2de jaars.
- Neem 3 eetlepels olijfolie, 1 koffielepel dijonmosterd, 1 eetlepel witte wijnazijn of citroensap, zout en versgemalen peper.
- Maak vinaigrette volgens de beschreven werkwijze. Overleg goed hoe je dit het beste kan aanpakken en let op de emulsie.
- Controleer de consistentie en smaak. vinaigrette moet mooi gebonden zijn en fris smaken.

Opdracht: mayonaise maken

- Werk per 2. 1 leerling 1ste jaars, 1 leerling 2de jaars.
- Neem verse eieren (alleen eidooiers nodig), zonnebloemolie (of een andere neutrale olie), dijonmosterd, witte wijnazijn of citroensap, zout en versgemalen peper.
- Maak mayonaise volgens de hieronder beschreven werkwijze. Overleg goed hoe je dit het beste kan aanpakken en let op de emulsie.
- Controleer de consistentie en smaak. De mayonaise moet dik en stabiel zijn.

7. Ingrediëntenkennis

Sla: Van Knapperig tot Zacht

Sla is een groente die vaak wordt gebruikt. Van frisse salades tot knapperige dingen in broodjes - er zijn veel verschillende soorten sla. Laten we eens kijken naar de verschillende soorten sla en hoe we ze kunnen gebruiken. Herken jij deze soorten straks in de supermarkt?



Kropsla

Kropsla, ook bekend als botersla, staat bekend om zijn zachte, losse bladeren en zachte, bijna boterachtige smaak. De fijne textuur maakt het perfect voor sandwiches en burgers.



Romeinse Sla

Romeinse sla onderscheidt zich door zijn langwerpige, stevige bladeren met een knapperige textuur en een licht bittere smaak. Het is de onbetwiste ster van de Caesar salade.



Rucola

Rucola, ook wel raketsla genoemd, heeft kleine, donkergroene bladeren met een kenmerkende pittige en nootachtige smaak.



Ijsbergsla

Ijsbergsla is geliefd om zijn ongeëvenaarde knapperigheid en stevige, compacte krop. Het heeft een neutrale smaak, waardoor het veelzijdig inzetbaar is. Het is bijzonder populair in wraps, broodjes en hamburgers.



Eikenbladsla

Eikenbladsla dankt zijn naam aan de gekartelde bladeren die lijken op die van een eikenboom. Het heeft een delicate textuur en een milde, licht nootachtige smaak. Het is verkrijgbaar in groene en rode varianten.



Veldsla

Veldsla is een andere slasoort met een unieke smaak en textuur. Met zijn kleine, ronde blaadjes en licht bittere, nootachtige smaak, voegt veldsla een interessante dimensie toe aan salades.

Van Tropisch Fruit tot Aromatische Kruiden

Naast de diverse slasoorten is het belangrijk om ook andere ingrediënten goed te kennen. De smaken en texturen van fruit, groenten en kruiden kunnen een gerecht compleet transformeren.



Mango

Deze tropische vrucht staat bekend om zijn zoete, sappige vruchtvlees en levendige kleur. Mango is rijk aan vitamines en perfect voor desserts, smoothies, salades of zelfs pittige chutneys en curry's.



Munt

Een verfrissend kruid met een kenmerkende koelende smaak en aroma. Munt is veelzijdig en wordt gebruikt in drankjes, in salades, bij lamsvlees of in zoete gerechten.



Komkommer

Knapperig, waterrijk en mild van smaak, de komkommer is een favoriet voor verkoelende salades, broodjes en detoxwater. Het draagt bij aan hydratatie en voegt een lichte, verfrissende textuur toe aan elk gerecht.



Sjalot

Deze verfijnde ui-soort is milder en zoeter dan gewone uien, met een subtiele knoflooktoets.

Sjalotten zijn ideaal als smaakmaker in delicate sauzen, dressings en voor het langzaam stoven van gerechten, waar ze een diepe smaak afgeven.



Mosterd

Mosterd varieert van mild tot scherp en wordt gemaakt van mosterdzaadjes. Het is een essentieel ingrediënt voor dressings, sauzen en marinades, en voegt een pittige diepte toe.

Denk aan Dijon, grove of honingmosterd.



Bieslook

Een fijn, mild kruid met een subtiele ui- en knoflookmaak. Bieslook is perfect als garnering of als smaakmaker in eiergerechten, aardappelsalades, soepen en sauzen, en geeft een frisse, heldere toets.

8. Recepten

Welkom bij het receptenblad! Hier is een link naar alle recepten van deze week. De handige QR-code brengt je naar het recept.

Wortelsoep



Exotische wrap met kip en mango



Wrap met kruidenkaas en ham



Chicken fajita sla wraps



Broodje gehaktbal met pindasaus



Wrap met scampi en koolsla



Broodje met kalkoen en tonijnmayonaise



Broodje gezond



Broodje omelet en waterkers



Aardbeien met slagroom

