

4. Aan de slag - les 2

We gaan opnieuw koken met verschillende groenten en we gebruiken de verschillende kooktechnieken die we vorige week besproken hebben. Per kooktechniek proberen we opnieuw de smaak en de textuur uit. Ook maken we een inschatting van de bereiding op hoe gezond dit gerecht is.

De groenten waar we mee aan de slag gaan zijn wortel, knolselder, pastinaak,

We verdelen de verschillende groenten gerechten. Elke leerling of groepje kookt volgende gerechten

Leerling 1

- Wortelcake met roomkaastopping

Leerling 2

- Geglaceerde wortelen met kruidige couscous, geroosterde kikkererwten en Berloumi

Leerling 3

- Geroosterde wortelen met knolselderpuree, gebakken paddenstoelen en hazelnootboter

Leerling 4

- Knolselder slaatje
- Wortel en bulghur salade met feta

Leerling 5

- Wortelpuree met gebakken kabeljauw

Leerling 6

- Tofu, noedel wok

Leerling 7

- Knolselder pita

Het menu ziet er dan als volgt uit:

1

Voorgerechtjes

- Wortel en Bulghur salade met feta
- Knolselder slaatje

2

Hoofdgerechtjes

- Geglaceerde wortelen met Halloumi
- Wortelpuree met gebakken kabeljauw
- Geroosterde wortelen met knolselder puree
- Knolselderpita
- Tofu noedel wok

3

Dessert

- Wortelcake met roomkaas topping

Overzicht Kooktechnieken: Vet en Nutri-Score

We herhalen kort de geleerde kooktechnieken. Weet jij nog welke afbeelding bij welke kooktechniek hoort. Verbind de juiste foto met de juiste omschrijving



- Blancheren:** het kort koken in gezouten kokend water van vooral groene groenten (broccoli, erwttjes, ...) om hun kleur en vitamines zo veel mogelijk te bewaren. De groenten liggen in het kokend water en worden na een paar minuten gespoeld met koud water of in ijswater gedompeld



- Frituren:** Garen van ingrediënten in het olie. Dit is geen gezonde kooktechniek, we gebruiken hem dan ook zeker niet te veel.



- Stomen:** Voeding garen in stoom. De ingrediënten raken het water niet, maar worden gaar door contact met de hete damp. In een stoomoven, in een stoommandje, in een steamer



- Smoren:** Kort bakken van ingrediënten in wat vetstof en daarna toevoegen van een vloeistof - die smaak geeft aan het ingrediënt, maar ook omgekeerd, de vloeistof neemt smaak op van het ingrediënt waardoor je een lekkere en gezonde saus kan maken



- Roosteren (in de oven):** Voeding garen in de oven op hoge temperatuur (180°C - 220°C). Wat olie en kruiden toevoegen aan de ingrediënten en ze garen in de oven. Ze worden haer door de droge lucht die in de oven circuleert. In een hetelucht oven, in een Airfryer, in de gesloten BBQ.



- Roerbakken of wokken:** Kort bakken van ingrediënten in een speciale pan - een wok - op hoog vuur. De ingrediënten blijven lekker knapperig door de korte maar hevige bakwijze.

Opdracht 2. De techniek die je gebruikt heeft ook effect op de gezondheid van je gerecht. Noteer of je vet toevoegt met de kooktechniek en schat in wat dit doet met de Nutri-Score. De Nutri-score gaat van A (zeer goed) tot E (zeer slecht)

Techniek	Vet toevoegen? indien ja, veel of weinig vet?	Nutri-Score (A - E)
Koken (water)	JA / NEEN VEEL/WEINIG	
Stomen	JA / NEEN VEEL/WEINIG	
Pocheren	JA / NEEN VEEL/WEINIG	
Bakken (in pan)	JA / NEEN VEEL/WEINIG	
Roosteren/Grillen (oven)	JA / NEEN VEEL/WEINIG	
Grillen (directe hitte)	JA / NEEN VEEL/WEINIG	
Wokken	JA / NEEN VEEL/WEINIG	
Frituren	JA / NEEN VEEL/WEINIG	
Stoven	JA / NEEN VEEL/WEINIG	

4.2 Nieuwe culinaire technieken verkennen

Naast de kooktechnieken die we al kennen, zijn er ook **specifieke snijtechnieken** en **chemische processen** die de **smaak en textuur van gerechten aanzienlijk kunnen verbeteren**. Onthou zeker de volgende:

1. Nieuwe Snijtechnieken: Precisie en Presentatie

De manier waarop je ingrediënten snijdt, beïnvloedt niet alleen de **kooktijd**, maar ook de **textuur en presentatie** van je gerecht.

Kooktijd.

Kooktijd: Hoe groter de stukken, hoe langer/korter de kooktijd

Hoe langer de kooktijd, hoe harder/zachter je product

Streep door wat niet past.

Textuur

Elke kooktechniek verandert de textuur.

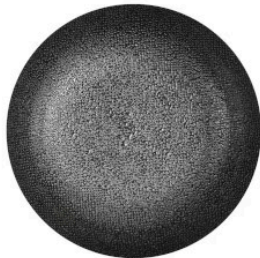
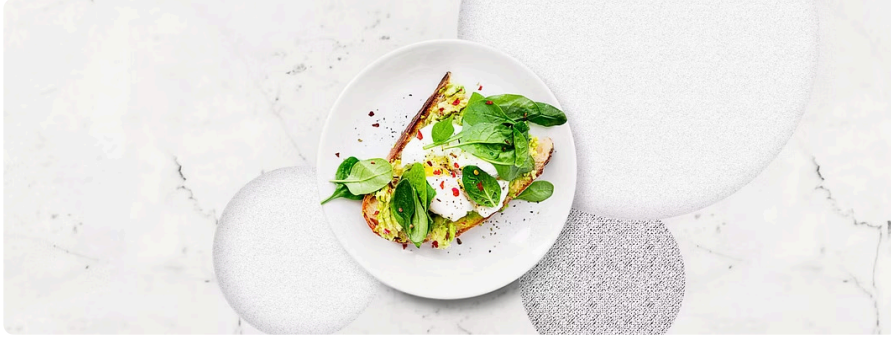
En textuur bepaalt hoe iets voelt in je mond.

Presentatie

Hoe je snijdt, bepaalt hoe je gerecht eruitziet.

En hoe het eruitziet, bepaalt of iemand zin krijgt om te eten.





Nieuwe snijtechnieken, ideaal voor roosteren in de oven of glaceren. Ze worden vaak gebruikt om een mooie presentatie te geven op je bord. Maar vooral door de schuine zijdes is er meer oppervlakte om te bruinen of te glaceren.

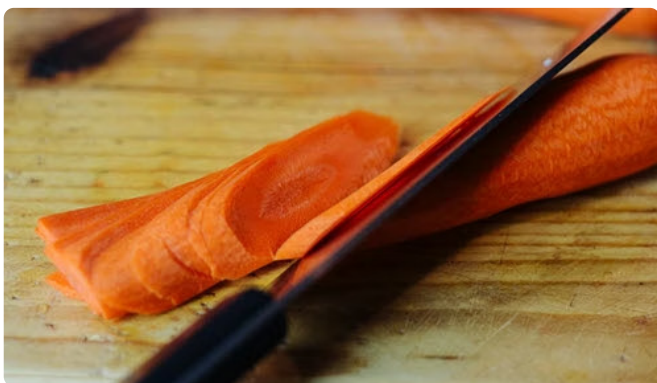
Te kleine stukjes zouden bij deze kooktechnieken ook niet passen, ze zouden verbranden of te zacht worden. Twee veelgebruikte technieken die je kunt toepassen voor zowel functionaliteit als esthetiek zijn de 'roll cut' en 'en biais'.

Roll Cut (Rollen)



De 'roll cut' is een snijtechniek die vaak wordt toegepast op langwerpige, cilindervormige groenten zoals **wortels, courgettes of komkommers**. Je snijdt de groente diagonaal en rolt deze vervolgens een kwartslag alvorens de volgende diagonale snede te maken. Dit creëert stukken met een groter oppervlak en onregelmatige, hoekige vormen. Het grotere oppervlak zorgt voor sneller en gelijkmatiger garen, een aantrekkelijke, rustieke uitstraling en betere bruining. Ideaal voor roerbakgerechten, roosteren in de oven, glaceren of stoofschotels.

En Biais (Schuin snijden)



De 'en biais' techniek, letterlijk 'schuin snijden', houdt in dat je ingrediënten onder een hoek (meestal 45 graden) snijdt. Deze methode is bijzonder effectief voor groenten zoals sperziebonen, lente-ui, prei, selderij, of zelfs vlees. Door schuin te snijden, vergroot je het oppervlak, wat de kooktijd verkort en zorgt voor een zachtere textuur. Bovendien geeft het een elegante, verfijnde presentatie aan je gerechten en kan het helpen om taaiere vezels malser te maken, vooral bij vlees.

⚠️ Maak en dresseer je gerechten zoals ze in een restaurant zouden worden opgediend !!!

2. Chemische processen: Smaaktransformatie

Koken is niet alleen een kunst, maar ook wetenschap. Twee chemische reacties die cruciaal zijn voor smaakontwikkeling in de keuken zijn **karameliseren** en de **Maillard-reactie**.

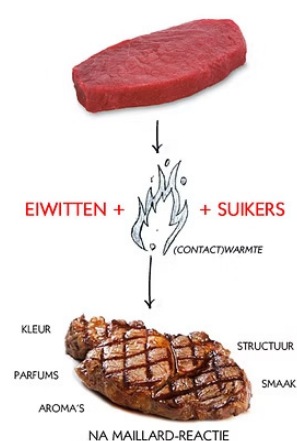
Karameliseren

Karameliseren is een proces waarbij suikers verhitten en afbreken, wat resulteert in een complexe reeks van aroma's, een diepbruine kleur en een kenmerkende zoet-bittere smaak. **Het begint wanneer suiker wordt verwarmd tot ongeveer 160°C**. Dit proces is essentieel voor het maken van karamelsaus, karameltoffee, en geeft ook een prachtige smaak aan geroosterde groenten (denk aan zoete aardappels of uien) en bepaalde desserts zoals crème brûlée. Het diept de natuurlijke zoetheid van ingrediënten uit en voegt een rijke, complexe dimensie toe.



De Maillard-reactie

De Maillard-reactie is een complexe reeks chemische reacties tussen **aminozuren (uit eiwitten) en suikers** die optreedt bij verhitting. Deze reactie is verantwoordelijk voor de **bruining** en de vorming van honderden nieuwe smaak- en aromaverbindingen in talloze voedingsmiddelen. Denk aan het korstje van gebakken brood, het aanbraden van vlees, de kleur en smaak van geroosterde koffiebonen, of de goudbruine kleur van gebakken frietjes. Het geeft gerechten een hartige, umami-achtige smaak en een heerlijk complexe geur, en is fundamenteel voor de diepte van smaak in veel hartige bereidingen.



4.3 Wortelen: natuurlijk zoet en gezond

Wortelen zijn een fantastische groente die je op verrassend veel manieren kunt bereiden. Ze zitten boordevol vezels, bètacaroteen (vitamine A), en andere voedingsstoffen die je lichaam ondersteunen.

Vandaag gaan we **wortelen op vijf verschillende manieren** klaarmaken, zodat je zelf kan ontdekken welke bereiding jij het lekkerst vindt. Let niet alleen op de smaak, maar ook op de **textuur**.

Dezelfde groente.

Vijf technieken.

Vijf totaal verschillende ervaringen.

Opdracht 1: Voorspel de smaak!

Voordat we beginnen met koken, wil ik dat je even nadenkt.

"Ik denk dat wortelen het lekkerst zal zijn als dezezijn".

Kies uit: rauw, gebakken, geroosterd, gestoomd of gekookt. Er is geen goed of fout antwoord - straks gaan we proeven en dan kun je zien of je voorspelling klopte!

Glaceren

Wortelen in een lekker sausje geglaceerd. Je gaart de wortelen in een beetje vocht, met wat boter en een klein beetje suiker of honing. Op deze manier glanzen je wortelen heel mooi en ook smaken ze heerlijk! Lijkt om smoren.

Koken: Wortelpuree

Als je wortelen kookt in water, worden ze zacht. We gaan er een heerlijke puree van maken door de gekookte wortelen fijn te stampen met een beetje boter en flink te kruiden met peper en nootmuskaat. Romig en lekker!

Roosteren in de oven

Als je wortelen in de oven roostert bij hoge temperatuur, krijgen ze een nootachtige, zoete smaak. De randjes worden krokant en goudbruin. Heerlijk!

Rauw - Geraspt

We raspen onze wortelen en gebruiken ze in een zeer lekkere **wortelsalade**. Maar ook gebruiken we onze geraspte wortelen in een heerlijke wortelcake

Wokken / roerbakken

We bakken onze wortelen kort op hoge hitte. Bij wokken mag je niet teveel ingrediënten ineens in de wok doen, om de hitte te behouden.

Recept: Geglaceerde wortelen met kruidige couscous, krokante kikkererwten en halloumi



In dit recept zitten verschillende technieken verwerkt. **Glaceren** is een nieuwe techniek die een beetje lijkt om smoren. Garen in een kleine hoeveelheid vloeistof, maar we voegen extra een beetje vetstof en suiker of honing toe. Daardoor krijgen de wortelen een mooie glans. De 'glace' is deze zachte glans die op de worteltjes is en vandaar de smaak. De bereidingswijze maakt ze dus wel iets minder gezond, door het toevoegen van boter (vet) en suiker



Aantal personen: 4



Tijd: 45 minuten



Moeilijkheid: Moeilijk

Ingrediënten:

Voor 4 personen

<input type="checkbox"/> Wortelen	600 g	geschild en gesneden	
<input type="checkbox"/> Boter	30 g		
<input type="checkbox"/> Honing of suiker	1 el		
<input type="checkbox"/> Kikkererwten (blik)	400 g	uitgelekt	
<input type="checkbox"/> Komijn	1 tl		
<input type="checkbox"/> Paprikapoeder	1 tl		
<input type="checkbox"/> Couscous	250 g		
<input type="checkbox"/> Groentebouillon	300 ml	heet	
<input type="checkbox"/> Halloumi	250 g	in plakken	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	4 el		
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak		
<input type="checkbox"/> Verse kruiden (platte peterselie, munt, koriander, tijm)	een bosje en 1 handvol munt	fijngesnipperd	

Bereidingswijze

Geglanceerde wortelen. Techniek = Glaceren

- Schil de wortelen en snijd ze in gelijke (niet te kleine) stukken voor gelijkmatige garing.
- Leg de wortelstukken in een brede pan met 100 ml water, 30 g boter, 1 eetlepel honing (of suiker) en een snuf zout en wat verse gehakte tijm.
- Kook de wortelen zacht tot bijna al het water is verdampt.
- Zet het vuur iets hoger en **schud de pan regelmatig heen en weer, niet roeren**
- Stop met koken zodra de wortelen mooi glanzen van het glazuur.

Krokante kikkererwten. Techniek = Roosteren

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Laat de kikkererwten uit het blik uitlekken en **dep ze grondig droog** met keukenpapier: vochtige kikkererwten worden slap in plaats van krokant.
- Meng de kikkererwten in een kom met 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel komijn, 1 theelepel paprikapoeder, zout en peper.
- Rooster de gekruide kikkererwten 25-30 minuten in de oven tot ze krokant zijn.
- Schud de kikkererwten halverwege de bereidingstijd om voor goudbruin bakken aan alle kanten.

Kruidige couscous. Techniek = Wellen

- Doe 250 g couscous in een hittebestendige kom.
- Voeg 300 ml hete groentebouillon en 2 eetlepels olijfolie toe aan de couscous.
- Dek de kom af met een deksel of bord en laat de couscous 5 - 7 minuten wellen.
- Maak de couscous los met een vork zodat deze luchtig wordt en roer er een klontje boter door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Roer er verse gehakte peterselie, koriander en munt door voor extra frisheid.

- Wellen** betekent dat je iets laat zacht worden in vocht. Het ingrediënt neemt bovendien een deel van het vocht op en wordt daardoor weer sappiger en lekkerder.

Gebakken halloumi - Bak de Halloumi net voordat je gaat eten!

Techniek = Bakken

- Snijd 250 g halloumi in plakken van ongeveer 1 cm dik.
- Verwarm een koekenpan goed heet met 1 eetlepel olijfolie.
- Bak de haloumiplakken 2-3 minuten per kant tot ze goudbruin zijn. Zout is niet nodig, want halloumi is van nature al zout.
- Breng op smaak met wat zwarte peper.
- Opbouw van het bord:** Schep de couscous als basis op het bord. Leg daarop de geglaceerde wortelen. Strooi de krokante kikkererwten erover. Leg de gebakken haloumiplakken erbij.

Wat is Glaceren?

Je werkt altijd in twee fases.

Fase 1 – Garen

Je legt de groenten in een brede pan met:

- water of bouillon
- boter
- suiker of honing
- een snuf zout

Je laat dit zacht koken tot de groenten gaar zijn en het vocht bijna verdwenen is.

Hier gebeurt dit:

- water gaart de groente
- suiker lost op
- boter emulgeert

Fase 2 – Glans maken

Als het vocht bijna weg is:

- vuur iets hoger
- pan regelmatig **schudden** (niet roeren)

Wat overblijft is:

boter + suiker + groentesappen

→ een dun, blinkend laagje rond de groente

Dat is glaceren.

Wat je hier leert!

- Eerst garen, dan glaceren
- Water + vet + suiker = saus
- Te veel water → geen glans
- Te weinig vocht → verbranden



Recept: Wortelsalade met feta en bulghur



Een frisse, voedzame salade met geraspte wortelen, romige feta, nootachtige bulghur en een verfrissende citroendressing. Perfect als lichte maaltijd of bijgerecht.



Aantal personen: 4



Tijd: 25 minuten



Moeilijkheid: Gemakkelijk

Ingrediënten:

Omrekening naar 2 personen

<input type="checkbox"/> Wortelen	400 g	geschild	
<input type="checkbox"/> Bulghur	80 g		
<input type="checkbox"/> Feta	150 g		
<input type="checkbox"/> Kikkererwten (blik)	240 g	uitgelekt	
<input type="checkbox"/> Appel of komkommer	1 appel of ½	voor frisheid	
<input type="checkbox"/> Noten	2 el	walnoten, amandelen of hazelnoten	
<input type="checkbox"/> Citroen	½	sap	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	3 el		
<input type="checkbox"/> Honing	1 tl		
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak		
<input type="checkbox"/> Rucola	Handje	optioneel	

Bereidingswijze

Bulghur Bereiden

- Spoel de bulghur af onder koud water.
- Kook de bulghur volgens de instructies op de verpakking (meestal 10-12 minuten in bouillon of water).
- Giet af en laat afkoelen met het deksel op de pan.
- Roer de bulghur daarna los met een vork voor een luchtige textuur.

Groenten Voorbereiden

- Schil de wortelen en rasp ze grof.
- Rasp de appel grof of snijd de komkommer in fijne reepjes voor frisheid.
- Spoel de kikkererwten grondig en laat goed uitlekken.
- Verkruimel de feta in grove stukjes.
- Hak de noten grof en rooster kort in een droge pan tot ze geurig zijn.

Dressing Maken

- Pers het sap uit de halve citroen in een kleine kom.
- Voeg de olijfolie en honing toe aan het citroensap.
- Klop de ingrediënten goed door elkaar tot een gladde dressing.
- Breng de dressing op smaak met zout en peper naar wens.

Samenstellen en Afwerken

- Doe de wortelen, appel (of komkommer) en kikkererwten in een grote kom.
- Giet de dressing over de groenten en meng goed door.
- Voeg de afgekoelde bulghur toe en meng voorzichtig.
- Breng de salade op smaak met extra zout en peper indien nodig.
- Voeg de verkruimelde feta en geroosterde noten voorzichtig toe.
- Garneer eventueel met rucola.
- Laat de salade 5-10 minuten rusten voor het serveren, zodat de smaken kunnen intrekken.
Serveer op kamertemperatuur!

Recept: Wortelpuree met gebakken kabeljauw en citroenboter



Een heerlijk traditioneel gerecht met een zachte wortelpuree, perfect gebakken kabeljauw en frisse citroenboter. Ideaal voor een doordeweekse maaltijd die toch feestelijk aanvoelt.



Aantal personen: 2



Tijd: 30 minuten



Moeilijkheid: Makkelijk

Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Wortelen	600 g	geschild en gesneden
<input type="checkbox"/> Aardappelen	600 g	geschild en gesneden
<input type="checkbox"/> Boter (voor puree)	30 g	
<input type="checkbox"/> Melk of room	2 el	
<input type="checkbox"/> Nootmuskaat of gember	Snuifje	optioneel
<input type="checkbox"/> Kabeljauwfilets	2 stuks	
<input type="checkbox"/> Boter (voor vis)	1 el	
<input type="checkbox"/> Olie	1 el	
<input type="checkbox"/> Citroen	1 stuk	sap en zeste
<input type="checkbox"/> Peterselie	Naar smaak	voor garnering
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	

Bereidingswijze

Wortelpuree

- Schil de wortelen en aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
- Kook ze elk apart in gezouten water tot ze zacht zijn (ongeveer 15-20 minuten).
- Giet de wortelen en aardappelen af en laat ze goed uitdampen.
- Mix of stamp de wortelen met de boter en melk tot een gladde puree.
- Breng op smaak met zout, peper en eventueel een snuifje nootmuskaat.

Gebakken kabeljauw

- Dep de kabeljauwfilets droog met keukenpapier.
- Kruid de vis rondom met zout en peper.
- Verhit de pan goed heet en voeg de olie en boter toe.
- Bak de kabeljauw aan beide kanten goudbruin (ongeveer 3-4 minuten per kant, afhankelijk van de dikte).
- Werk af met een scheutje citroensap over de vis.
- Alternatieven: koolvis, schelvis of pladijs.

Citroenboter (optioneel)

- Haal de pan van het vuur zodra de vis klaar is.
- Voeg een klontje boter toe aan de pan en laat smelten.
- Voeg citroenzeste en fijngehakte peterselie toe aan de gesmolten boter.
- Lepel de citroenboter over de vis voor extra smaak.
- Dit geeft het gerecht een frisse, aromatische toets.

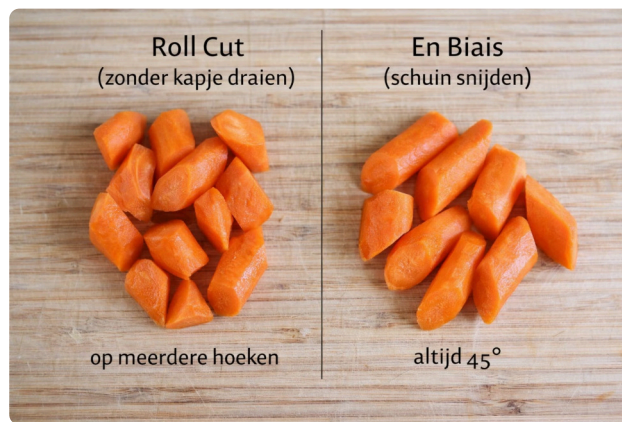
Serveertip: Serveer de gebakken kabeljauw op een bedje van wortelpuree en werk af met de citroenboter. Garneer met verse peterselie en eventueel een extra schijfje citroen. Heerlijk met een frisse groene salade of gestoomde groenten!

Recept: Geroosterde wortelen met honing-tijm, knolselderpuree, gebakken paddenstoelen en hazelnootboter



Snij de wortelen voor deze bereiding 'en biais' of 'roll cut'

- En biais= franse term waarbij de groenten schuin gesneden worden in stukjes van ongeveer 2 tot 5 cm lang
- Roll cut = Engelse snijwijze waarbij de wortelen telkens in een hoek van 45° worden gesneden



Aantal personen: 2



Tijd: 60 minuten



Moeilijkheid: Gemiddeld

Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Wortelen	500 g	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	2 el	
<input type="checkbox"/> Honing	1 el	
<input type="checkbox"/> Tijm	Enkele takjes	
<input type="checkbox"/> Knolselder	400 g	
<input type="checkbox"/> Boter (voor puree)	30 g	
<input type="checkbox"/> Melk	2-3 el	

<input type="checkbox"/> Champignons of oesterzwammen	200 g	
<input type="checkbox"/> Boter (voor paddenstoelen)	1 el	+ 1 el olie
<input type="checkbox"/> Boter (voor hazelnootboter)	40 g	
<input type="checkbox"/> Gehakte hazelnoten	30 g	
<input type="checkbox"/> Nootmuskaat	Snufje	
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	

Bereidingswijze

Geroosterde Wortelen

- Oven voorverwarmen op 220 °C. Bakplaat mee opwarmen!!! zo is deze al lekker heet.
- Wortelen schillen en in lange schuine stukken snijden (= en biais of roll cut)
- Mengen met olijfolie, zout en peper.
- Op hete bakplaat leggen in één enkele laag.
- Roosteren 20 minuten. Omschudden, honing en tijm toevoegen.
- Nog 10 minuten verder roosteren tot goudbruin en gekaramelliseerd.

Knolselderpuree

- Knolselder schillen en in blokken snijden.
- Koken in gezouten water tot zacht (± 20 min).
- Afgieten en goed laten uitdampen.
- Fijnstampen en mengen met boter en melk.
- Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.

Gebakken Paddenstoelen

- Pan goed heet maken.
- Vetstof (boter + olie) toevoegen, paddenstoelen erin.
- Niet meteen roeren → eerst laten kleuren voor **umami**.
- Op het einde kruiden met zout en peper.
- Eventueel takje tijm toevoegen.

Hazelnootboter & Bordopmaak

- Boter laten smelten en licht laten bruinen tot nootachtig ruikt.
- Hazelnooten toevoegen. Van het vuur, snuf zout.
- Opmaak:** Lepel een veeg knolselderpuree iets uit het midden.
- Leg de geroosterde wortelen schuin erbovenop.
- Verdeel paddenstoelen ertussen.
- Lepel hazelnootboter over wortelen en puree.
- Afwerken met tijmblaadjes en beetje zwarte peper.

Recept: Tofu Noedel Wok



Een heerlijke vegetarische wok met krokante tofu, kleurrijke groenten en noedels in een smaakvolle Aziatische saus.

De sleutel tot succes: goed gemarineerde tofu die apart wordt gebakken voor een krokante buitenkant.



Aantal personen:

2-3 personen



Tijd:

40 minuten



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld

Ingrediënten:

Hoeveelheid

<input type="checkbox"/> Eiernoedels of rijstnoedels	250 g	
<input type="checkbox"/> Stevige tofu (natuur)	250 g	in blokjes
<input type="checkbox"/> Wortelen	3	julienne of schuine plakjes
<input type="checkbox"/> Rode paprika	1	in reepjes
<input type="checkbox"/> Broccoli	1 kleine	in roosjes
<input type="checkbox"/> Lente-uitjes	2	schuin gesneden
<input type="checkbox"/> Sojasaus (marinade + saus)	4 el	
<input type="checkbox"/> Sesamolie	1 tl	
<input type="checkbox"/> Honing of suiker	1 tl	
<input type="checkbox"/> Oestersaus of vegetarische woksau	1 el	

<input type="checkbox"/> Arachide- of zonnebloemolie	3 el		
<input type="checkbox"/> Knoflookpoeder of verse knoflook	½ tl		
<input type="checkbox"/> Rijstazijn of citroensap	1 tl		
<input type="checkbox"/> Peper	Naar smaak		

Optioneel: verse gember, chili, sesamzaad, koriander

Bereidingswijze

Tofu Correct Voorbereiden (dit is de sleutel tot lekker tofu!)

- Uitlekken en drogen:** Haal de tofu uit de verpakking. Leg hem tussen keukenpapier en zet er 5–10 minuten iets zwaars op. Doel: water eruit = later krokant.
- Snijden:** Snij tofu in blokjes of rechthoekige repen. Niet te klein – ze moeten hun vorm houden.
- Marineren:** Meng 2 el sojasaus, 1 tl sesamololie, 1 tl honing en ½ tl knoflookpoeder. Doe tofu erbij en meng voorzichtig.
- Laat minstens 10 minuten marineren, liever 20 minuten.

Tofu heeft geen smaak → marinade is essentieel.

Deze 5 regels maken tofu lekker:

1. Gebruik **stevige tofu**, nooit silken
2. Altijd eerst **uitlekken en drogen**
3. Altijd eerst **apart bakken**
4. Pan moet **heet** zijn
5. Eerst laten liggen → dan pas roeren

Noedels Koken en Groenten Voorbereiden

- Noedels:** Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Giet de noedels af en spoel ze kort. Meng er 1 tl olie doorheen tegen kleven.
- Woksaus maken:** Meng 2 el sojasaus, 1 el oestersaus, 2 el water en 1 tl rijstazijn. Zet opzij.
- Groenten:** Snijd alle groenten klaar – wortelen in julienne of schuine plakjes, paprika in reepjes, broccoli in roosjes, lente-ui schuin.

Tofu Bakken (apart!)

- Cruciaal:** Nooit tofu samen met groenten bakken!
- Maak de wok of pan zeer heet. Voeg 2 el olie toe.
- Leg de tofu in één laag in de pan. Niet meteen roeren – eerst laten kleuren.
- Na 2 minuten omdraaien en bakken tot alle kanten goudbruin en krokant zijn.
- Haal de tofu uit de pan en houd apart.
- Resultaat:** buitenkant krokant – binnen zacht.

Groenten Wokken en Samenbrengen

- Groenten wokken:** Doe opnieuw beetje olie in de hete wok. Bak knoflook + gember kort aan.
- Voeg eerst de wortelen toe. Na 2 minuten: broccoli en paprika erbij.
- Blijf omscheppen op hoog vuur → groenten moeten beet behouden, niet slap worden.
- Samenbrengen:** Doe de tofu terug bij de groenten in de wok. Voeg de noedels toe.
- Giet de woksous erover en schep alles krachtig om op hoog vuur.
- Op het einde de lente-ui erdoor. Proeven en aanpassen met sojasaus of peper.
- Serveren:** Noedels onderaan, groenten en tofu mooi verdeeld. Afwerken met sesamzaad, koriander en paar druppels sesamolie.

Recept: Wortelcake



Een heerlijke wortelcake met mascarpone crème en walnoten. Deze klassieke cake is luchtig en smaakvol, perfect voor bij de koffie of als dessert.



Aantal personen: 8



Tijd: 90 minuten



Moeilijkheid: Gemiddeld

Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Boter	100 g	
<input type="checkbox"/> Suiker	100 g	+ 1 el extra
<input type="checkbox"/> Eieren	3	
<input type="checkbox"/> Bloem	200 g	
<input type="checkbox"/> Bakpoeder	3 tl	
<input type="checkbox"/> Wortelen	200 g	geraspt
<input type="checkbox"/> Noot (gehakt)	80 g	
<input type="checkbox"/> Mascarpone	250 g	
<input type="checkbox"/> Eidooier	1	
<input type="checkbox"/> Vanillesuiker	1 zakje	
<input type="checkbox"/> Eiwit	1	
<input type="checkbox"/> Walnoten	Naar smaak	gehakt, voor garnering

Bereidingswijze

Oven Voorverwarmen en Vorm Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Vet een springvorm in met boter en bestrooi met bloem.
- Rasp 200 g wortelen fijn.
- Hak 80 g walnoten grof.

Cakebeslag Maken en Bakken

- Roer de boter en 100 g suiker tot een luchtige crème.
- Roer er één voor één 3 eieren door.
- Zeef de bloem met het bakpoeder. Schep er de geraspte worteltjes door.
- Vermeng met de eimassa en 80 g gehakte nootjes.
- Schep het beslag in de beboterde en met bloem bestoven springvorm.
- Zet 1 uur in de voorverwarmde oven.
- Laat de cake afkoelen op een rooster.

Mascarpone Crème Maken

- Meng 250 g mascarpone met 1 eidooier, 1 zakje vanillesuiker en 1 el suiker.
- Klop 1 eiwit tot sneeuw.
- Spatel het opgeklopte eiwit voorzichtig door het mascarponemengsel.

Taart Samenstellen en Afwerken

- Snij de afgekoelde taart horizontaal doormidden.
- Verdeel de helft van de mascarpone crème over de onderste taarthelft.
- Leg de andere helft van de taart er weer op.
- Werk de bovenkant af met de rest van de crème.
- Garneer met gehakte walnoten.
- Serveer de wortelcake op kamertemperatuur voor de beste smaak!

4.2. Knolselder: lelijke knol met veel mogelijkheden.

Knolselder heeft ook zo zijn reputatie.

Veel mensen kennen hem alleen van soep, waar hij soms flauw of wat waterig smaakt. Dat is jammer, want **goed bereide knolselder is verrassend lekker**. Het geheim zit opnieuw in de juiste techniek: niet kapot koken, maar bakken, roosteren of pureren op de juiste manier. Vandaag gaan we knolselder op verschillende manieren klaarmaken, en je zal merken: deze groente kan veel meer dan je denkt.

Knolselder is een grote knol met een stevige structuur en een frisse, licht kruidige smaak die een beetje aan selder doet denken. Hij zit boordevol vezels, vitamine C en mineralen. In de winter is hij op zijn best. Rauw is hij knapperig en fris, gekookt wordt hij zacht en romig, en geroosterd krijgt hij een diepe, bijna nootachtige smaak. Met de juiste bereiding wordt knolselder een echte smaakmaker.

Voorspelling

Schrijf op: *"Ik denk dat knolselder het lekkerst zal zijn als hij is"*. Kies uit: rauw, geroosterd (aan het spit) of gepureerd is

1

Rauw in een slaatje

Ja, je leest het goed - rauwe knolselder is heel lekker! Sit is trouwens een klassiek frans gerecht: remoulade van knolselder.

2

Koken en pureren

Een eenvoudige manier om knolselder klaar te maken. We koken hem eerst en pureren daarna. Let op dat je niet teveel melk gebruikt anders wordt je puree te slap. Voeg eventueel een in blokjes gesneden aardappel toe om de puree iets dikker te maken.

3

Geroosterd: Pitta van knolselder.

We snijden de selder in dunne plakjes en gaan hem dan klaarmaken zoals pitavlees wordt klaargemaakt. Gemarineerd langzaam draaiend aan het spit. Laat je verrassen.

Recept: Knolselder Salade



Een frisse en knapperige salade met knolselder en appel, perfect als bijgerecht of lichte lunch



Aantal personen: 4



Tijd: 20 minuten



Moeilijkheid: Makkelijk

Ingrediënten:

Omrekening naar 2 personen

- | | | | |
|--|------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Knolselder | 350 g | | |
| <input type="checkbox"/> Friszure appels (bv Granny Smith) | 1 | | |
| <input type="checkbox"/> Yoghurt natuur | 3 el | | |
| <input type="checkbox"/> (Noten)olie | 1 el | | |
| <input type="checkbox"/> Citroensap | ½ el | | |
| <input type="checkbox"/> Witte wijnazijn | ½ el | | |
| <input type="checkbox"/> Graanmosterd | ½ kl | | |
| <input type="checkbox"/> Peterselie (vers) | ½ el | | |
| <input type="checkbox"/> Peper en zout | Naar smaak | | |

Sneetje bruin brood en gekookt eitje voor erbij

Bereidingswijze

Dressing Maken

- Roer een dressing van het citroensap, de yoghurt, olie, wijnazijn en mosterd.
- Kruid met peper en zout naar smaak.

Knolselder Voorbereiden

- Maak de knolselder schoon en schil hem.
- Snij hem in dunne staafjes (julienne). Snij zeer fijn dan smaakt het beter
- Blancheer** de staafjes in kokend gezouten water, 1 minuutje
- Giet af, laat schrikken in ijskoud water en goed uitlekken.

Afwerken en Serveren

- Schil de appels en rasp ze grof.
- Meng de geraspte appel met de knolselder, peterselie en yoghurtdressing.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Schep op een sneetje brood en beleg met gekookt ei

Recept: Knolselder Shoarma



Een verrassend vegetarisch alternatief voor traditionele shoarma. Knolselder neemt de heerlijke shoarmakruiden perfect op en krijgt een vleesachtige textuur. Perfect met platbrood of pitabrood en verse groenten!



Aantal personen: 4



Tijd: 90 minuten



Moeilijkheid: Gemiddeld

Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Knolselder	1 kg	in plakjes van 3 mm dik
<input type="checkbox"/> Shoarma kruiden mix	4 el	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	100 ml	
<input type="checkbox"/> Citroensap	50 ml	
<input type="checkbox"/> Sesamolie	Scheutje	

Voor erbij:

<input type="checkbox"/> Platbrood, pitabrood	4 stuks	
<input type="checkbox"/> Ijsbergsla	200 g	in fijne reepjes
<input type="checkbox"/> Tomaten	2 stuks	in kleine blokjes + 1 schijfje!!!
<input type="checkbox"/> Rode paprika	1 stuk	in dunne reepjes
<input type="checkbox"/> Rode ui	1 stuk	in dunne halve maantjes

Yoghurt knoflooksaus:

<input type="checkbox"/> Griekse yoghurt	250 g	
<input type="checkbox"/> Knoflook	1 teen	geperst
<input type="checkbox"/> Komijnpoeder	1 tl	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	1 el	
<input type="checkbox"/> Citroensap	1 el	
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	

Bereidingswijze

Knolselder Voorbereiden

- Snijd de geschilde knolselder in dunne plakjes van 3 mm dik.
- Blancheer de plakjes 3 minuten in kokend water.
- Giet af en dep de plakjes droog met keukenpapier.
- Leg de plakjes klaar voor het marineren.

Marinade Maken en Marineren

- Maak de marinade door de shoarmakruiden, olijfolie, citroensap en sesamolie in een kom te mengen.
- Wrijf de knolselderplakjes goed in met de marinade.
- Zorg dat alle plakjes goed bedekt zijn met de kruiden.
- Zet minstens een uur in de koelkast om de smaken te laten intrekken.

Op de Shoarma Grill

- Prik de gemarineerde knolselderplakjes op de spies van een shoarma grill.
- Dek bovenaan af met een schijfje tomaat en een halve ui.
- Laat het spit draaien en hou in de gaten dat er niets verbrandt.
- Als de buitenkant begint te donker te worden, snijd je die af en hou je de stukjes apart.

Yoghurt Knoflooksaus en Samenstellen

- Meng voor de saus de Griekse yoghurt met geperste knoflook, komijnpoeder, olijfolie en citroensap.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Warm een platbrood, pita of wrap kort in de microgolf.
- Besmeer het brood met yoghurt knoflooksaus.
- Schep er de knolseldershoarma op en voeg ijsbergsla, tomatenblokjes, rode paprika en rode ui toe.
- Rol op en serveer direct!

EVALUATIE: PRAKTIJKOPDRACHT KOKEN: de voedingsdriehoek

Naam leerling: Klas: basis horeca Datum:

1. Inzet en houding

- Ik werkte met inzet
- Ik luisterde naar afspraken
- Ik werkte in stilte

Zelfevaluatie:

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

Evaluatie leerkracht:

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

2. Hygiëne en netheid

- Ik ben in orde met kledij
- Mijn werkplek was altijd netjes en correct opgeruimd
- Ik werkte hygiënisch

Omcirkel wat past

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

Evaluatie leerkracht

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

3. Organisatie en zelfstandigheid

- Ik werkte zelfstandig
- Mijn werkplek was goed georganiseerd
- Ik gebruikte de juiste kooktechnieken
- Ik verzamelde de juiste ingrediënten alvorens te beginnen

Omcirkel wat past

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

Evaluatie leerkracht

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

4. Opdracht begrip

- ik wist ik moest doen
- mijn menu bevatte voldoende groenten
- mijn menu was gezond
- mijn menu was lekker

Omcirkel wat past

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Neen
- Goed – Gaat – Neen
- Goed – Gaat – Neen

Evaluatie leerkracht

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Neen
- Goed – Gaat – Neen
- Goed – Gaat – Neen

Algemene beoordeling : 👍 Goed gewerkt 🕒 In orde 🔄 Nog oefenen

Opmerking leerkracht:

Naam:

Toets: /20

1. **Vul bij elke kooktechniek de juiste textuur in.** Kies uit woorden zoals: knapperig – zacht – krokant – sappig – romig – glanzend – beetvast – luchtig – goudbruin – fluweelzacht.

Kooktechniek	Typische textuur (invullen)
Rauw	_____
Koken in water	_____
Stomen	_____
Blancheren	_____
Roosteren (oven)	_____
Bakken in pan	_____
Frituren	_____
Glaceren	_____
Pureren / mixen	_____
Grillen	_____

2. Wat past erbij? Kruis de juiste textuur aan bij elke techniek.

- Roosteren: zacht krokant buiten & zacht binnen luchtig
- Frituren: sappig zeer krokant fluweel
- Pureren: knapperig fluweelzacht beetvast
- Glaceren: droog glanzend & sappig hard
- Blancheren: papperig beetvast & fris krokant

3. Denk en schrijf

Welke kooktechniek gebruik je om deze textuur te krijgen?

- Ik wil mijn groente **krokant aan de rand en zacht vanbinnen**. Techniek: _____
- Ik wil een groente **zacht en romig** maken. Techniek: _____
- Ik wil dat mijn groente **knapperig en fris** blijft. Techniek: _____
- Ik wil dat mijn groente **goudbruin en krokant aan de buitenkant** wordt. Techniek: _____
- Ik wil dat mijn groente **fluweelzacht en glad** wordt, zonder stukjes. Techniek: _____