



Smaaklessen

Kok in de klas

Uitleg



Leerdoel: De leerlingen leren over het vak van kok, over smaken en over verschillende kooktechnieken.

Het spel: Speel het spel net zoals een gewoon kwartetspel, in groepjes van 4 leerlingen. Verdeel de kaarten over de leerlingen. Bepaal wie de startspeler wordt. De start-speler vraagt aan een medespeler of deze een bepaalde kaart heeft om een kwartet compleet te maken. Let op! Dit moet een kaart zijn van een kwartet waar de speler zelf ook een kaart van heeft. Heeft de medespeler die bepaalde kaart niet, dan gaat de beurt naar de volgende speler. Heeft de speler deze kaart wel, dan mag de speler nogmaals een kaart vragen. De speler met de meeste kwartetten wint het spel.

Heeft een speler een kwartet, dan leest deze speler de tekst op alle vier de kaarten van het kwartet hardop voor in het groepje.

Kwartetten



Restaurant koks



Andere koks



Keukengerei



Snijtechnieken



Hoeveelheden



Kokskleding



Proeven



Smaak



Duurzaam koken



Hygiëne in de keuken



Restaurantkoks

De chef-kok

De chef-kok is de baas van alle koks in de keuken. Er zijn wel 12 soorten koks. De chef-kok bepaalt wat iedere kok moet doen.

De chef-kok

De chef de partie

De sous-chef

De leerling-kok



Restaurantkoks

De sous-chef

De sous-chef is de assistent van de chef-kok. De sous-chef helpt de chef-kok.

De chef-kok

De chef de partie

De sous-chef

De leerling-kok



Restaurantkoks

De chef de partie

De chef de partie heeft de leiding over een klein groepje koks. Bijvoorbeeld alle groentekoks, of alle viskoks.

De chef-kok

De sous-chef

De chef de partie

De leerling-kok



Restaurantkoks

De leerling-kok

Op het vmbo kun je een opleiding tot kok volgen. Tijdens de opleiding word je leerling-kok in een restaurant.

De chef-kok

De chef de partie

De sous-chef

De leerling-kok



Andere koks

De thuiskok

Wie kookt er bij jou thuis? Dat is jullie thuiskok. Kook jij ook wel eens?
Van jouw thuiskok kun je veel leren.

De thuiskok

De instellingskok

De hobbykok

De tv-kok



Andere koks

De hobbykok

De hobbykok heeft koken als hobby.
Kookboeken, kookprogramma's op tv,
cursussen, de hobbykok is er gek op.

De thuiskok

De instellingskok

De hobbykok

De tv-kok



Andere koks

De instellingskok

Een instellingskok kookt voor heel veel mensen tegelijk. Dat doet deze kok in een ziekenhuis, een gevangenis of in een zorginstelling.

De thuiskok

De instellingskok

De hobbykok

De tv-kok



Andere koks

De tv-kok

Je kent ze vast wel de kookprogramma's op televisie. De tv-kok leert je koken en laat zien hoe het moet.

De thuiskok

De instellingskok

De hobbykok

De tv-kok



Keukengerei

De maatbeker

De maatbeker gebruik je in de keuken om hoeveelheden vloeistof af te meten. Ze zijn er in verschillende groottes.

De maatbeker

De garde

Het mes

De blokrasp



Keukengerei

Het mes

Om niet in je vingers te snijden zet je je vingers naast elkaar als een rechte muur. Snijd met het mes langs je vingers. Pas op! Kom niet boven je knokkels.

De maatbeker

De garde

Het mes

De blokrasp



Keukengerei

De garde

De garde gebruik je om vloeistoffen te mengen of te kloppen. Zo maak je een beslag voor een taart of een saus zoals mayonaise.

De maatbeker

De garde

Het mes

De blokrasp



Keukengerei

De blokrasp

De blokrasp gebruik je om kaas of groenten te raspen. Iedere kant is anders. Zo rasp je schijfjes, grote, kleine of piepkleine stukjes.

De maatbeker

De garde

Het mes

De blokrasp



Snijtechnieken

Julienne

We gaan Frans leren. Julienne gesneden noemen we ook wel in lucifers gesneden. Dunne reepjes van ongeveer 3 centimeter lang. Je doet dat bijvoorbeeld met wortel.

Julienne

Brunoise

Chiffonade

Carré



Snijtechnieken

Brunoise

Brunoise (bruu-nwase) gesneden betekent in hele kleine blokjes gesneden. Wortels snijd je dan eerst julienne en daarna brunoise. Zo leer je nog eens Frans.

Julienne

Chiffonade

Brunoise

Carré



Snijtechnieken

Chiffonade

De snijtechniek chiffonade (sji-fon-ade) gebruik je bij bladgroente. Leg de blaadjes op elkaar, rol ze op zoals een pannenkoek en snij ze in hele dunne reepjes.

Jullienne

Brunoise

Chiffonade

Carré



Snijtechnieken

Carré

Carré (karree) betekent vierkant in het Frans. Je snijdt dus blokjes. Het lijkt op brunoise, maar dan zijn de blokjes groter. Het is iets makkelijker om te snijden.

Jullienne

Chiffonade

Brunoise

Carré



Hoeveelheden

Snufje (sn)

In een recept moet je soms een snufje zout toevoegen. Dat is precies zoveel als tussen je duim en wijsvinger past.

Snufje (sn)

Mespuntje (mp)

Theelepel (tl)

Eetlepel (el)



Hoeveelheden

Theelepel (tl)

Hoeveel een theelepel is hangt af van wat je moet toevoegen. Een theelepel paprika-poeder weegt 2 gram, maar een theelepel suiker is 3 gram.

Snufje (sn)

Mespuntje (mp)

Theelepel (tl)

Eetlepel (el)



Hoeveelheden

Mespuntje (mp)

Een mespuntje is ongeveer vier keer zoveel als een snufje. Het wordt gebruikt voor (sterke) kruiden en bijvoorbeeld sambal of mosterd.

Snufje (sn)

Mespuntje (mp)

Theelepel (tl)

Eetlepel (el)



Hoeveelheden

Eetlepel (el)

Een eetlepel is ongeveer vijf keer zoveel als een theelepel. Een eetlepel volkorenmeel is 10 gram en een eetlepel water of azijn is 12 milliliter.

Snufje (sn)

Mespuntje (mp)

Theelepel (tl)

Eetlepel (el)



Kokskleding

De koksbuis

De jas van een kok noem je een koksbuis. Deze is wit, dan kun je zien dat de kok hygiënisch werkt. Bij een vlek moet de buis in de was.

De koksbuis

De koksbroek

De koksmuts

De kokssloof



Kokskleding

De koksmuts

De kok kan een koksmuts dragen.
Hierdoor vallen er geen haren in het eten.
Er zijn ook haarnetjes of petjes.

De koksbuis

De koksbroek

De koksmuts

De kokssloof



Kokskleding

De koksbroek

De broek van de kok is vaak wat wijder, zodat de kok zich makkelijk kan bewegen.

De koksbuis

De koksbroek

De koksmuts

De kokssloof



Kokskleding

De kokssloof

De meeste koks dragen over hun buis of broek een schort of kokssloof.

De koksbuis

De koksbroek

De koksmuts

De kokssloof



Proeven Geur

Als je proeft is de geur heel belangrijk. Het bepaalt of je iets wilt gaan eten of liever niet. Met je neus kun je wel 4000 tot 10.000 geuren waarnemen.

Geur

Kleur

Smaak

Structuur



Proeven Smaak

Er zijn 5 verschillende smaken. Zoet, zout, zuur, bitter en umami. Deze smaken kun je proeven met je tong.

Geur

Kleur

Smaak

Structuur



Proeven Kleur

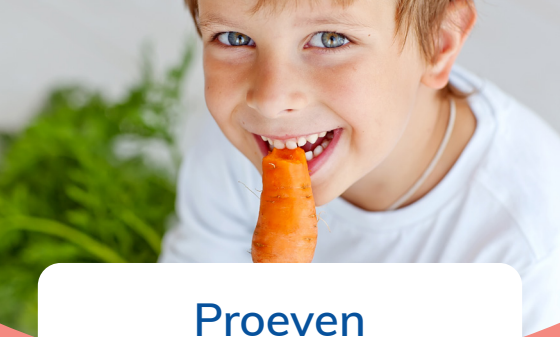
Heb je je wel eens afgevraagd waarom er nauwelijks blauw voedsel is, behalve smurfenijs? De meeste mensen zien de kleur blauw als niet lekker.

Geur

Kleur

Smaak

Structuur



Proeven

Structuur

Is het eten korrelig, plakkerig, zacht of juist hard? Hoe voelt het aan in je mond? Dat is de structuur van het eten. De structuur bepaalt mede of je iets lekker vindt.

Geur

Kleur

Smaak

Structuur



Smaken

Zoet

Een zoete smaak vind je in fruitsoorten zoals aardbei en banaan. Suiker is ook zoet. Dat is toegevoegd aan producten zoals koek, snoep en frisdrank.

Zoet

Zuur

Zout

Bitter



Smaken

Zout

Een zoute smaak vind je in producten zoals haring en zout. Zout is ook toegevoegd aan producten zoals zoute drop, kant- en klaar pizza's, soep uit blik, vleeswaren en kaas.

Zoet

Zuur

Zout

Bitter



Smaken

Zuur

Een zure smaak vind je in citroenen en limoenen en sommige bessen. Maar ook in azijn, yoghurt of karnemelk proef je zuur.

Zoet

Zuur

Zout

Bitter



Smaken

Bitter

Een bittere smaak vind je in koffie, grapefruit of witlof. Er is nog een vijfde smaak: umami. Dat zit in paddenstoelen, tomaten of sojasaus.

Zoet

Zuur

Zout

Bitter



Duurzaam koken

Kliekjes

Kliekjes zijn restjes eten. Gooi ze niet weg! Maak van die oude boterham een wentelteefje of eet dat restje soep als lunch.

Kliekjes

Seizoensgroente

Eten bewaren

Avontuurlijke eiwitten



Duurzaam koken

Eten bewaren

Kijk goed hoe je het eten moet bewaren:
in de koelkast, erbuiten of in de vriezer.
Zo blijft het eten het langst goed.

Kliekjes

Seizoensgroente

Eten bewaren

Avontuurlijke eiwitten



Duurzaam koken

Seizoensgroente

Eet zoveel mogelijk groenten die in het seizoen groeien. Dus kool in de winter en spinazie in het voorjaar. Zo heb je geen energie nodig voor het verwarmen van een kas of voor vervoer vanuit een ander land.

Kliekjes

Seizoensgroente

Eten bewaren

Avontuurlijke eiwitten



Duurzaam koken

Avontuurlijke eiwitten

Eiwitten zitten in vlees, maar vlees kost veel energie. Haal je eiwitten eens uit peulvruchten, vleesvervangers of insecten!

Kliekjes

Seizoensgroente

Eten bewaren

Avontuurlijke eiwitten



Hygiëne in de keuken

Afwassen

Na het koken moet alles afgewassen worden met de hand of in de vaatwasmachine. Gebruik warm water en afwasmiddel en droog met een schone theedoek.

Afwassen

Snijplanken

Handen wassen

Schoonmaakdoekjes



Hygiëne in de keuken

Handen wassen

Voordat je gaat koken was je je handen.
Was ook je handen na het snijden van
vlees of als je handen vies geworden zijn
van iets anders.

Afwassen

Snijplanken

Handen wassen

Schoonmaakdoekjes



Hygiëne in de keuken

Snijplanken

Gebruik voor groenten, vlees en vis verschillende snijplanken. Zo voorkom je dat de bacteriën van het vlees op de groenten komen.

Afwassen

Snijplanken

Handen wassen

Schoonmaakdoekjes



Hygiëne in de keuken

Schoonmaakdoekjes

Gebruik iedere dag een schoon schoonmaakdoekje om het aanrecht schoon te maken. Een vies doekje stinkt en zit vol bacteriën en schimmels.

Afwassen

Snijplanken

Handen wassen

Schoonmaakdoekjes