

# Keuzevak Keuken

Profiel: Zorg en welzijn

Datum: november/februari 2019/2020

Naam:

Klas:

Inleverdatum:



## Werkwijze

In dit portfolio (dit mapje) bewaar je de opdrachten die je op de computer hebt gemaakt en eventuele overige opdrachten die je van de docent krijgt. Dit zijn je *'portfolio opdrachten'* deze opdrachten worden beoordeeld met een cijfer en tellen mee voor je rapport + het examen!

Werk je portfolio opdrachten dus altijd zorgvuldig uit en bewaar ze goed in dit mapje. Ook aantekeningen bewaar je in deze map, bewaar deze achterin.

Als je een opdracht op de computer maakt is het belangrijk dat je je naam erop zet. Dit doe je doormiddel van een voetnoot:

*Open Word → invoegen → voettekst → kies de bovenste optie → vul je naam en klas in → voettekst sluiten (rechtsboven)*

Als je een PowerPoint presentatie moet uitprinten doe je dat als volgt;

*Bestand → afdrukken → instellingen: dia's op een volledige pagina → 4 dia's horizontaal → afdrukken*

*\*zorg er ook altijd voor dat je naam en klas op de PowerPoint staat, bijvoorbeeld op de eerste dia.*

Aan het einde van iedere les lever je je mapje weer in bij de docent!

**Als je een gerecht hebt gekookt:** Wanneer je een gerecht hebt gekookt maak je iedere keer een foto van het eindproduct (als het gerecht klaar is en op een bord ligt). De foto mail je naar je eigen e-mailadres en print je uit, de foto bewaar je in je portfolio!

## Succes!

## Opdracht A – Speciale diëten

1. Wat is het verschil tussen een vegetariër en een veganist?

.....  
.....

2. Bedenk twee argumenten waarom iemand vegetariër zou kunnen zijn:

1.....

2.....

3. Waar kan iemand die 'lactose-intolerant' is niet tegen?

.....  
.....

4. Waar kan iemand die 'gluten-intolerant' is niet tegen?

.....  
.....

5. Wat eten de meeste moslims, joden en hindoestanen niet?

Moslims:.....

Joden:.....

Hindoestanen:.....

## Opdracht B – Schijf van vijf

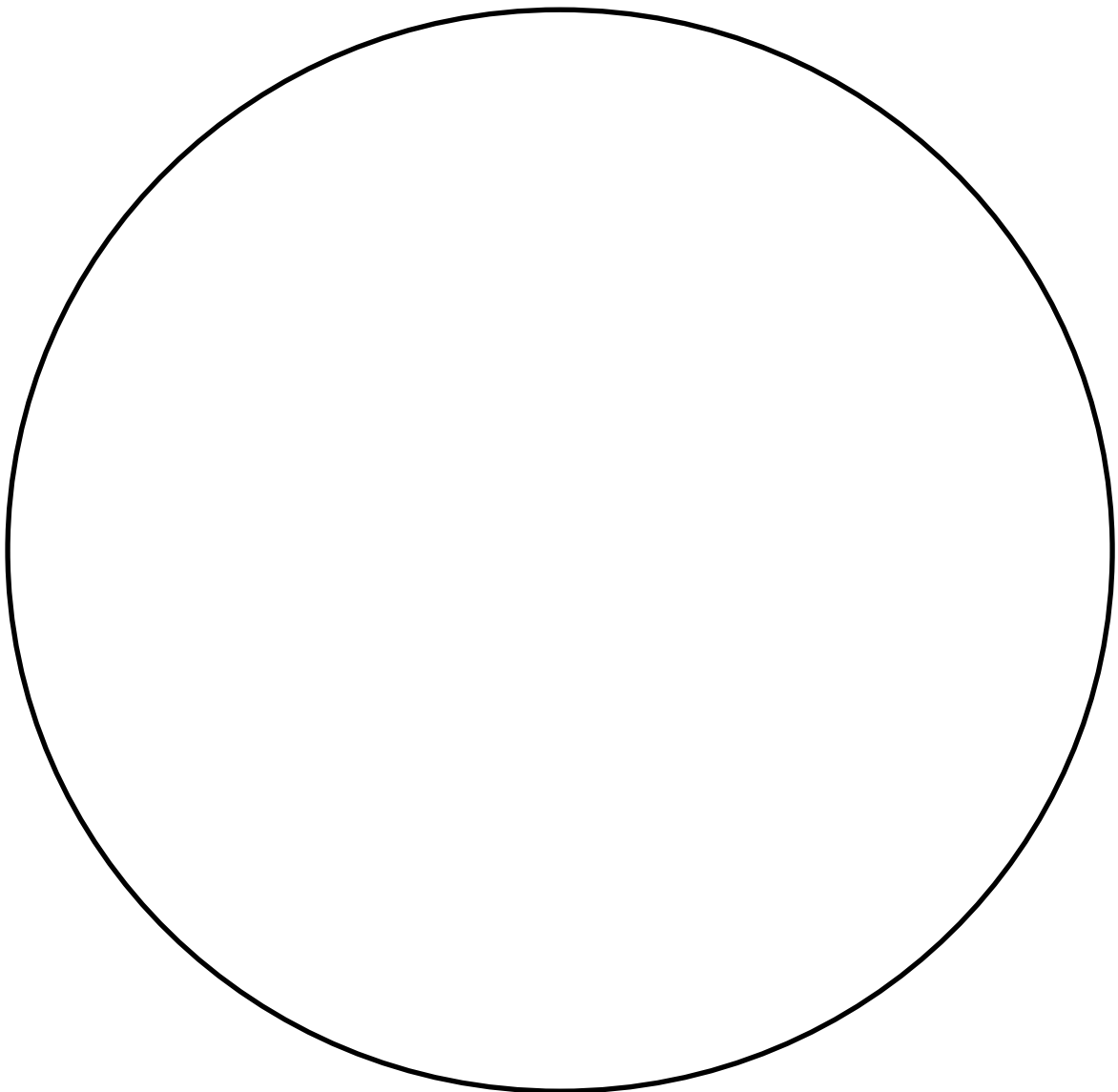
*(tip: kijk op de website van het voedingscentrum)*

1. Leg in je eigen woorden uit wat de schijf van vijf inhoudt:

.....

.....

2. Kleur hieronder zelf de schijf van vijf in, vermeld bij iedere kleur welke schijf het is:



## Opdracht C – Menu samenstellen

1. Bedenk een gebalanceerd driegangen menu aan de hand van de schijf van vijf

Voorgerecht	
Hoofdgerecht	
Nagerecht	

2. Bedenk een vegetarisch driegangenmenu:

Voorgerecht	
Hoofdgerecht	
Nagerecht	

## Opdracht D – Tafeldekken (tweetal)

Jullie gaan een tafeldekken voor vier personen. De tafel wordt gedekt voor een drie-gangenmenu, het voorgerecht betreft een soep.

1. Lees de werkkaart 'tafeldekken'
2. Overleg met elkaar wat jullie gaan doen
3. Verzamel de benodigdheden
4. Dek de tafel
5. Zoek op internet naar verschillende manieren om een servet te vouwen. Kies een manier uit en vouw de servetten zoals het voorbeeld, leg de servetten op tafel.



6. Maak een foto van het eindresultaat, bewaar de foto in jullie portfolio

## Opdracht E – Afwassen

1. Als je gaat afwassen zijn er een aantal zaken waarop je moet letten, zoals niet teveel afwasmiddel gebruiken en de kraan laten lopen. Waarom zou dit zijn?

.....

.....

2. Als je gaat afwassen moet je je ook aan een vaste volgorde houden. Je werkt altijd van schoon naar vuil. Zet de volgende onderdelen in de juiste afwasvolgorde:  
Borden – Pannen – Glazen – Bestek – Kommen

.....

.....

3. Je gaat een werkkaart maken over afwassen voor mensen met een beperking. Schrijf de handelingen van afwassen en afdrogen in de juiste volgorde, maak hierbij gebruik van passende afbeeldingen. Het moet goed te begrijpen zijn voor iemand met het verstandelijke vermogen van een kind van ongeveer 7 jaar oud.  
Maak de werkkaart in WORD, bewaar de werkkaart in je portfolio.

## Opdracht F – Je eigen restaurant

1. In een tweetal kiezen jullie een land uit, bijvoorbeeld China. Je gaat opzoeken wat de gebruiken zijn bij het eten (bijvoorbeeld met stokjes eten) en wat het nationaal gerecht is van dat land. Je schrijft een kort verslag van ongeveer een half A4 waarin je informatie en feiten deelt over het eten, de gebruiken en rituelen van het land.
2. Zelf gaan jullie een eigen restaurant beginnen in het thema van jullie gekozen land. Je bedenkt een naam voor het restaurant en ontwerpt hiervoor een logo. Een aantal logovoorbeelden zijn hieronder weergegeven:

VAPIANO



 **sumo**  
SUSHI & GRILL RESTAURANT

3. Jullie gaan een aantal bijpassende gerechten bedenken en hier een menukaart voor ontwerpen. Op de menukaart dienen minimaal **2** voor- hoofd- en nagerechten te staan. Maak een strak ontwerp voor de menukaart met bijpassende versiering en lettertype. Ook dient het logo terug te komen.
4. Tot slot gaan jullie bedenken hoe het restaurant eruit moet komen te zien. Welke kleuren, decoratie, soorten tafels, stoelen, lampen etc. Jullie maken een moodboard/collage waarin jullie de sfeer en het uiterlijk van het restaurant laten zien.





## Opdracht G – Kort verslag over voedingstrends

De afgelopen jaren is ons eetpatroon flink veranderd. Er zijn veel meer producten bijgekomen. Aten de mensen vroeger voornamelijk aardappelen groente en vlees, nu kunnen we kiezen uit pizza, sushi, nasi, macaroni enzovoorts. Ook eten afhalen en eten laten bezorgen is razend populair.

Je schrijft een kort verslag over verschillende voedingstrends/voedingsontwikkelingen. Beantwoord hierin de volgende vragen:

1. Welke voedingstrends / voedingsontwikkelingen hebben we dit jaar en de afgelopen jaren voorbij zien komen? (Bijvoorbeeld de toenemende populariteit van de avocado of vleesvervangers) Zoek minimaal 4 trends op, geef bij elke trend een korte uitleg.
2. Wat vind jij van deze trends? Leg uit
3. Zoek op internet op wat 'lokaal eten' is, leg in je eigen woorden uit wat hiermee wordt bedoeld. Waarom is het beter om lokaal te eten? Leg uit.

(zie opdracht 4 op de volgende pagina)

## Vervolg Opdracht G

4. Zoek een nieuwsartikel op dat gaat over voedingstrends en/of over bedrijven die een verandering/voedingsontwikkeling in gang zetten. Kopieer en plak het artikel en beschrijf onder het artikel in eigen woorden waar het artikel over gaat.

**Voorbeeld** (bron: telegraaf):

### *Vegetarische Slager levert aan Burger King*

ROTTERDAM - De Vegetarische Slager, de producent van vleesvervangers die in handen is van Unilever, levert vanaf dinsdag vegetarische hamburgers aan Burger King. De hamburgergigant gebruikt deze voor de vleesvrije burger Rebel Whopper, die aangeboden zal worden in ruim 2500 restaurants in 25 Europese landen.



De Rebel Whopper burger is vanaf vandaag verkrijgbaar bij Europese restaurants van Burger King.

© AFP

Volgens David Shear, baas van Burger King in Europa, het Midden-Oosten en Afrika, is de Vegetarische Slager "de best denkbare partner" voor deze "uitrol in Europa".

De Vegetarische Slager werd in 2007 opgericht door Jaap Korteweg. Hij verkocht zijn bedrijf eind 2018 aan multinational Unilever. Producten van de Vegetarische Slager liggen in meer dan 4000 winkels in zeventien verschillende landen in de schappen.

De vegetarische hamburger is eerst te koop in Spanje, Duitsland, Italië, Portugal en Polen. Het Verenigd Koninkrijk volgt snel, aldus Burger King

**Uitleg artikel in eigen woorden:**

De vegetarische slager, onderdeel van Unilever, gaat hamburgers maken voor Burgerking. 2500 restaurants in 25 verschillende landen, waaronder Spanje, Duitsland en Italië gaan de burger verkopen. De burger gaat de Rebel Whopper hetten.

## Opdracht H – Omrekenopdracht

### Spinazierisotto met Gorgonzola

#### Voor 2 personen

#### Ingrediënten

- 3 el olijfolie
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 200 g risottorijst
- 100 ml witte wijn
- 300 ml groentebouillon (van tablet)
- 1 zak panklare spinazie (300 g)
- 100 g Gorgonzola ((kaas), in stukjes)
- 50 g geraspte pittige kaas ((bijv. Grana Padano), geraspt)

#### Opdracht:

Reken het recept om naar 6 personen.

#### Ingrediënten:



### ***Thais stoofpotje***

***Voor 2 personen***

#### **Ingrediënten:**

- 1 kg rib-runderlappen
- 2 tenen knoflook
- 70 g rode currypasta
- 2 el sesamolie
- 1 ui
- 2 el zonnebloemolie
- 750 ml rundvleesbouillon van tablet
- 400 g pandanrijst
- 200 ml kokosmelk
- 400 g verse peultjes
- 124 g taugé

#### **Opdracht:**

Reken het recept om naar 3 personen.

#### **Ingrediënten:**



## **Opdracht I – Garneren**

1. Wat is garneren?
2. Zoek 4 afbeeldingen van verschillende vormen van garneren

## Opdracht J – Begrippenlijst

Zoek de betekenis van de volgende begrippen op, schrijf de betekenis achter het begrip

A la carte	
Au Bain Marie	
Bacterie	
Besmetten	
Blancheren	
Brunch	
Brunoise	
Chinoise	
Consument	

Couvert	
Culinair	
Debarrasseren	
Desinfecteren	
Dessert	
Duurzaam	
Efficiënt	
Fast Food	
Fileren	
Garneren	
Garnituur	
Gastheer	
GFT- Afval	
Gisten	
Glaceren	
Grondstof	
Hakken	

Horeca	
Houdbaarheidsduur	
Hygiënisch	
Infectie	
Ingrediënten	
Juliënne	
Keukenbrigade	
Koosjer	
Koksbus	
Keurmerk	
Mastiek maken	
Menu	
Mise en place	
Micro organismen	
Milieu vriendelijk	
Poleren	



Portie	
Productie	
Pocheren	
Roux	
Schaven	
Schimmel	
Sealen	
Snipperen	
Stoven	