

HOE RICHT IK MIJN WERKPOST IN?

Handel hygiënisch voor je start:

- Was je handen.
- Doe juwelen uit.
- Maak je losse haren vast.
- Doe een keukenschort aan.
- Leg een vaatdoek aan de kraan.
- Hang een keukenhanddoek klaar in de keuken.

Handel hygiënisch terwijl je je werkpost schikt:

- Maak een duidelijk onderscheid tussen de zuivere en vuile werkzone.
- Maak de afvalkom zo snel mogelijk leeg nadat je groenten en fruit hebt schoongemaakt.
- Plaats een werkbord naast het vuur of de snijplank.
- Zet benodigdheden klaar in volgorde van gebruik.



Handel duurzaam terwijl je de maaltijd bereidt:

- Verspil geen voedsel.
- Gebruik enkel het deel van het voedingsmiddel dat nodig is voor de bereiding. Bewaar de rest.
- Bewaar voedsel steeds op een correcte manier.
- De verwijderde delen van een voedingsmiddel kun je soms in een andere bereiding verwerken (zoals de steeltjes en de kern van een bloemkool in soep).
- Sorteert het afval op de juiste manier.
- Dek kookpannen af met een deksel.
- Kies een kookplaat of gaspit die groot genoeg is voor de kookpot.
- Kies een kookpot die groot genoeg is voor de hoeveelheid voedingsmiddelen.
- Pas de hoeveelheid water aan de hoeveelheid voedingsmiddelen aan.

Handel veilig terwijl je de maaltijd bereidt:

- Een scherp mes is essentieel om een goede snijbeweging te kunnen maken.
- Gebruik pannenlappen en ovenwanten.
- Volg de gebruiksaanwijzing van keukenapparaten.
- Blijf bij het kookvuur wanneer het aanstaat.
- Plaats ontvlambare materialen niet bij het kookvuur.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.

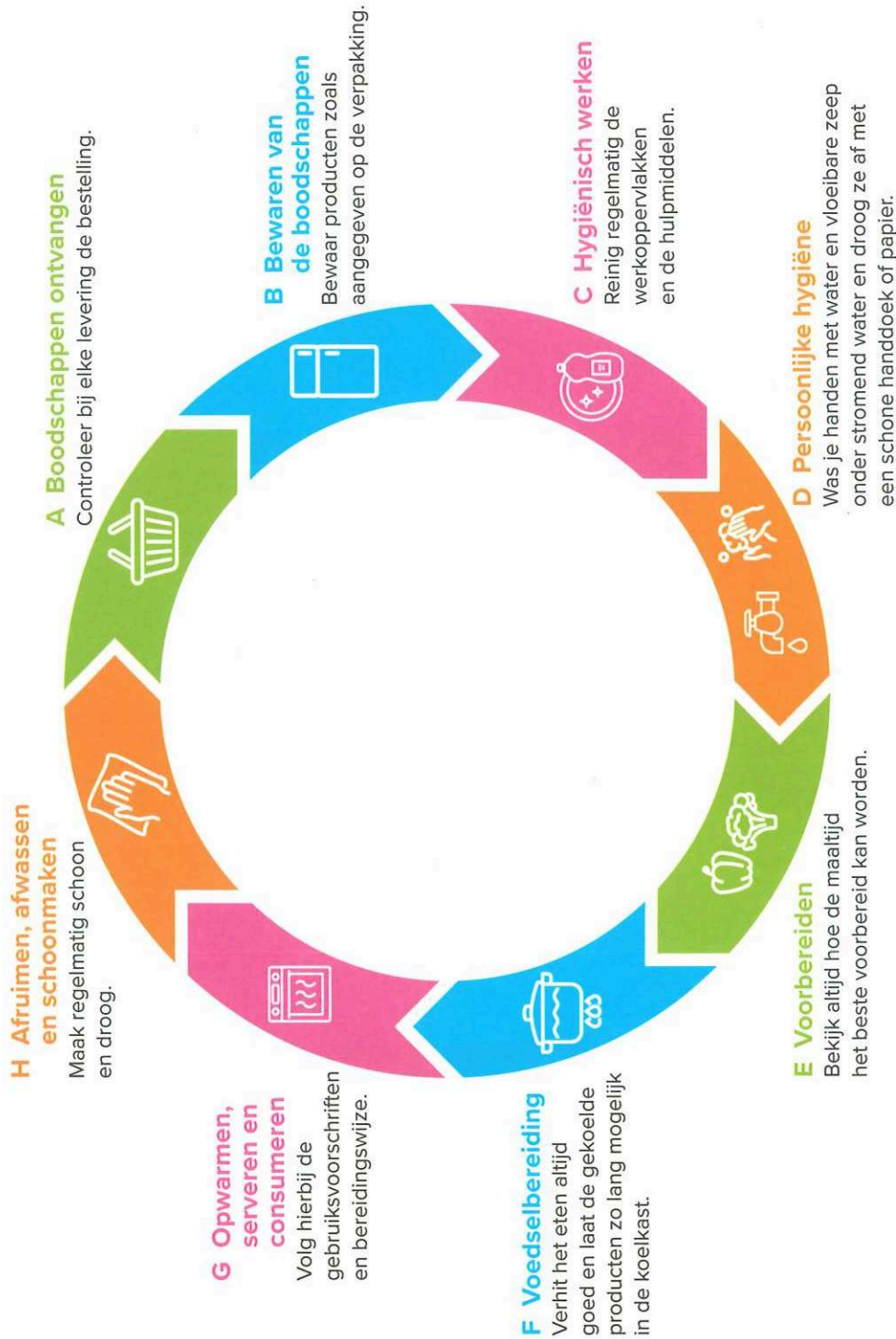


Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

HOE HANDEL IK HYGIËNISCH VOLGENS DE HACCP-RICHTLIJNEN?



Check '3.6 HACCP en goede hygiënepraktijken' in het naslagwerk.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

HOE MAAK IK VOEDINGSMIDDELEN SCHOON MET EEN AARDAPPELMES?



WAT?

Wanneer je een voedingsmiddel schoonmaakt, verwijder je het vuil en de delen die je niet wilt verwerken.

werkvolgorde

- schoonmaaktechnieken
- verklein- en verdeeltechnieken
- bereidingstechnieken
- bereidingstechnieken: voedsel garen
- bewaartechnieken

WAAROM?

Je maakt een voedingsmiddel schoon met een aardappelmes om het eetbaar of verwerkbaar te maken voor een bereiding.

TOEPASSING

de aardappelen, de knolselder, de raap, de pompoen, de appel, de peer, de mango, de meloen ...

TIP: Verwijder altijd de harde kern uit een voedingsmiddel.

Check 'Hoe verwijder ik een harde kern uit voedingsmiddelen?' in de zorgfiche.



BENODIGDHEDEN

- het werkbord
- het aardappelmes
- de afvalkom
- de snijplank
- het vergiet



UITVOERING

- 1 Richt je werkpost in.

Check 'Hoe richt ik mijn werkpost in?' in de zorgfiche.

- 2 Leg het voedingsmiddel op de snijplank.

TIP: Een voedingsmiddel met een rode kleur (zoals rode kool of biet) bevat veel kleurstoffen die in de snijplank dringen. Dat kun je voorkomen door de snijplank vooraf te spoelen met water.



3 Neem het aardappelmes in je ene hand. Neem het voedingsmiddel in je andere hand.



4 Plaats het aardappelmes op het voedingsmiddel met de snijkant naar je toe.

Plaats je duim op de schil voor het mes.

Maak een horizontale snijbeweging.

- TIP:**
- Snijd de schil zo dun mogelijk weg om zoveel mogelijk voedingsmiddel over te houden.
 - Door het aardappelmes schuin op het voedingsmiddel te zetten kun je de schil ook schrapen.
 - Terwijl je schraapt, zet je het voedingsmiddel stevig op de snijplank.
 - Bij jonge voedingsmiddelen kun je de schil opeten.



5 Draai het voedingsmiddel zodat je de volledige schil verwijdert.



6 Verwijder de onbruikbare delen van het voedingsmiddel (zoals de uiteinden, bruine vlekken, bruine bladeren en ogen) met de punt van het aardappelmes.

- TIP:**
- Ogen in aardappelen zijn kleine zwarte puntjes waar de uitlopers zich vormen.
 - Kijk na op ongedierte.



7 Doe het groente- en fruitafval in de afvalkom.

Check 'Hoe sorteer ik afval?' in de zorgfiche.

8 Spoel het voedingsmiddel in een vergiet onder koud stromend water.

TIP: Laat groenten na het spoelen goed uitlekken.

9 Als je niet het hele voedingsmiddel gebruikt, bewaar dan het overschot.

TIP: Je kunt het voedingsmiddel ook deels verkleinen en de rest bewaren.



NAZORG

- 10 Ruim je werkpost op.
- 11 Was en droog de benodigdheden af.
- 12 Ruim de benodigdheden op.
- 13 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik oppervlakken en voorwerpen klamvochtig en nat schoon?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

HOE MAAK IK VOEDINGSMIDDELEN SCHOON MET EEN DUNSCHILLER?



WAT?

Wanneer je een voedingsmiddel schoonmaakt, verwijder je het vuil en de delen die je niet wilt verwerken.

werkvolgorde

- schoonmaaktechnieken
- verklein- en verdeeltechnieken
- bereidingstechnieken
- bereidingstechnieken: voedsel garen
- bewaartechnieken

WAAROM?

Je maakt een voedingsmiddel schoon met een dunschiller om het eetbaar of verwerkbaar te maken voor een bereiding.

TOEPASSING

de wortelen, de komkommer, de aardappelen, de appel, de peer, de mango ...

TIP: Verwijder altijd de harde kern uit een voedingsmiddel.

Check 'Hoe verwijder ik een harde kern uit voedingsmiddelen?' in de zorgfiche.



BENODIGDHEDEN

- het werkbord
- de afvalkom
- de dunschiller
- de snijplank
- het aardappelmes
- het vergiet



UITVOERING

- 1 Richt je werkpost in.

Check 'Hoe richt ik mijn werkpost in?' in de zorgfiche.



- 2 Houd het voedingsmiddel tegen met je ene hand.
Neem de dunschiller in je andere hand.



- 3 Plaats de dunschiller op het voedingsmiddel, met de snijkant van je weg.

Ga met de dunschiller in lange halen over het voedingsmiddel.

- TIP:**
- Snijd de schil zo dun mogelijk weg om zoveel mogelijk voedingsmiddel over te houden.
 - Bij jonge voedingsmiddelen kun je de schil opeten.



- 4 Draai het voedingsmiddel, zodat je de volledige schil verwijdert.



- 5 Leg de dunschiller op het werkboard.
Neem het aardappelmes in je hand.



- 6 Verwijder de onbruikbare delen (zoals de uiteinden, bruine vlekken, bruine bladeren en ogen) van het voedingsmiddel met de punt van het aardappelmes.

- TIP:**
- Ogen in aardappelen zijn kleine zwarte puntjes waar de uitlopers zich vormen.
 - Kijk na op ongedierte.



- 7 Doe het groente- en fruitafval in de afvalkom.

Check 'Hoe sorteer ik afval?' in de zorgfiche.

- 8 Spoel het voedingsmiddel in een vergiet onder koud stromend water.

- TIP:** Laat groenten na het spoelen goed uitlekken.



- 9 Als je niet het hele voedingsmiddel gebruikt, bewaar dan het overschot.

Check 'Hoe bewaar ik gerechten en voedingsmiddelen in een koelkast?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe bewaar ik gerechten en voedingsmiddelen in een vriezer?' in de zorgfiche.

- TIP:** Je kunt het voedingsmiddel ook deels verkleinen en de rest bewaren

NAZORG

- 10 Ruim je werkpost op.
- 11 Was en droog de benodigdheden af.
- 12 Ruim de benodigdheden op.
- 13 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik oppervlakken en voorwerpen klamvochtig en nat schoon?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

HOE VERWIJDER IK EEN HARDE KERN UIT VOEDINGSMIDDELEN?



WAT?

Wanneer je een voedingsmiddel met een harde kern schoonmaakt, verwijder je de pit, de kern en het klokhuis.

werkvolgorde

- schoonmaaktechnieken
- verklein- en verdeeltechnieken
- bereidingstechnieken
- bereidingstechnieken: voedsel garen
- bewaartechnieken

WAAROM?

Je verwijdert de harde kern om het voedingsmiddel eetbaar of verwerkbaar voor een bereiding te maken.

TOEPASSING

de appel, de peer, de mango, de druif, de olijf met pit, de avocado ...



BENODIGDHEDEN

- het werkbord
- het aardappelmes
- de afvalkom
- de snijplank
- het vergiet



UITVOERING

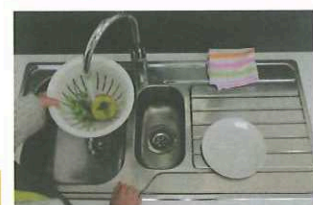
- 1 Richt je werkpost in.

Check 'Hoe richt ik mijn werkpost in?' in de zorgfiche.

- 2 Spoel de voedingsmiddelen in een vergiet onder koud stromend water af.
Bepaalde voedingsmiddelen maak je eerst schoon (zoals een mango).

Check 'Hoe maak ik voedingsmiddelen schoon met een aardappelmes?' in de zorgfiche.

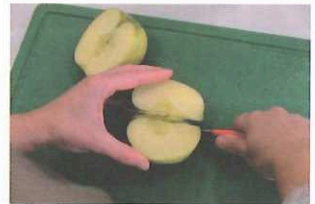
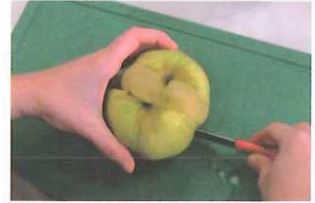
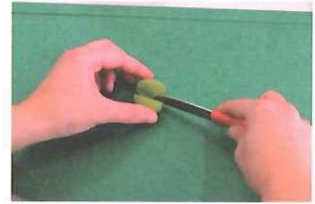
Check 'Hoe maak ik voedingsmiddelen schoon met een dunschiller?' in de zorgfiche.



3 Leg het voedingsmiddel op de snijplank. Neem het aardappelmes in je ene hand. Houd het voedingsmiddel tegen met je andere hand.

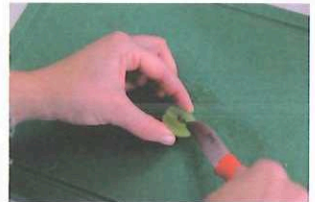
4 Snijd het voedingsmiddel open zodat je de harde kern ziet.

Een appel snijd je in vier delen, een druif in twee.



5 Kleine en/of zachte voedingsmiddelen leg je op de snijplank.

Verwijder de harde kern met de punt van het aardappelmes.



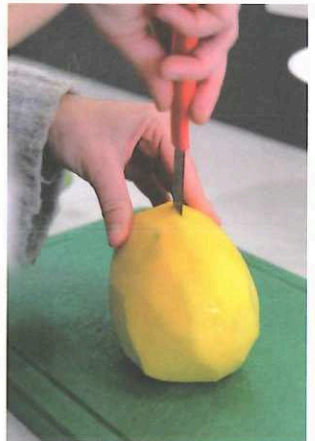
6 Grote en/of harde voedingsmiddelen neem je in je hand. Snijd de harde kern er horizontaal uit.

TIP: Bij een appel kun je een appelboor gebruiken.

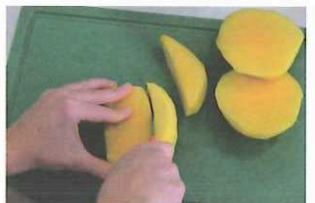


7 Als de kern te hard is om door te snijden, leg je het voedingsmiddel op de snijplank.

Voel met de punt van het aardappelmes waar de harde kern zich bevindt.



8 Snijd het vruchtvlees langs de harde kern af.



NAZORG

- 9 Ruim je werkpost op.
- 10 Was en droog de benodigdheden af.
- 11 Ruim de benodigdheden op.
- 12 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik oppervlakken en voorwerpen klamvochtig en nat schoon?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

HOE SNIJD IK VOEDINGSMIDDELEN IN REEPJES?



WAT?

Voedingsmiddelen in reepjes snijden met een aardappelmes.

Julienne is een vakterm voor groenten die in fijne dunne reepjes of staafjes zijn gesneden in de vorm van lucifers.

Jardinière is een vakterm voor groenten die in dikkere reepjes of staafjes zijn gesneden in de vorm van frietjes.

werkvolgorde

schoonmaaktechnieken

verklein- en verdeeltechnieken

bereidingstechnieken

bereidingstechnieken: voedsel garen

bewaartechnieken

WAAROM?

Voedingsmiddelen snijd je in reepjes om ze eetbaar of verwerkbaar te maken voor een bereiding.

TOEPASSING

de aardappel, de komkommer, de wortel, de courgette, de raap, de knolselder, de peer, de appel, de nectarine ...



BENODIGDHEDEN

- het werkboard
- het aardappelmes
- de snijplank



UITVOERING

- 1 Richt je werkpost in.

Check 'Hoe richt ik mijn werkpost in?' in de zorgfiche.

- 2 Leg het schoongemaakte voedingsmiddel op de snijplank.

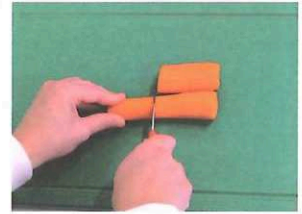
Neem het aardappelmes vast in je ene hand. Houd het voedingsmiddel tegen met je andere hand.

Check 'Hoe maak ik een groente schoon met een dunschiller?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik een voedingsmiddel schoon met een aardappelmes?' in de zorgfiche.

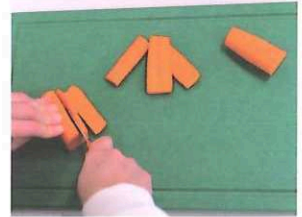


3 Snijd het voedingsmiddel in stukken van ongeveer vijf centimeter.



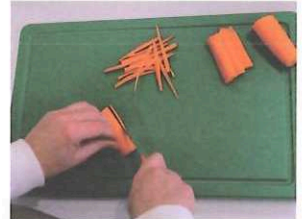
4 Snijd de stukken in plakjes van ongeveer drie millimeter.

TIP: Als het voedingsmiddel bestaat uit gelaagde stukken (bijvoorbeeld prei), dan snijd je geen plakjes.



5 Leg enkele plakjes op elkaar. Snijd er gelijke reepjes van.

TIP: Afhankelijk van de hardheid van het voedingsmiddel kun je veel of weinig plakjes stapelen om tegelijk te snijden.



EINDRESULTAAT



NAZORG

6 Ruim je werkpost op.

7 Was en droog alle benodigdheden af.

8 Ruim alle benodigdheden op.

9 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?
-------------------------	---------------------

HOE SNIJD IK VOEDINGSMIDDELEN IN SCHIJFJES?



WAT?

Voedingsmiddelen in schijfjes snijden met een aardappelmes.

werkvolgorde

- schoonmaaktechnieken
- verklein- en verdeeltechnieken
- bereidingstechnieken
- bereidingstechnieken: voedsel garen
- bewaartechnieken

WAAROM?

Voedingsmiddelen snijd je in schijfjes om ze eetbaar of verwerkbaar te maken voor een bereiding.

TOEPASSING

de aardappel, de komkommer, de champignon, de wortel, de courgette, de peer, de kiwi, de aardbei ...



BENODIGDHEDEN

- het werkbord
- het aardappelmes
- de snijplank
- de kom



UITVOERING

- 1 Richt je werkpost in.

Check 'Hoe richt ik mijn werkpost in?' in de zorgfiche.

- 2 Leg het schoongemaakte voedingsmiddel op de snijplank.

Neem het aardappelmes vast in je ene hand. Houd het voedingsmiddel tegen met je andere hand.

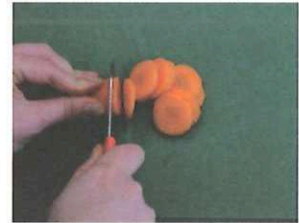
Check 'Hoe maak ik een voedingsmiddel schoon met een dunschiller?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik een voedingsmiddel schoon met een aardappelmes?' in de zorgfiche.



- 3** Snijd het voedingsmiddel van boven naar beneden in schijfjes.

- TIP:**
- De dikte van de schijfjes hangt af van je voorkeur of bereiding.
 - Zorg ervoor dat de dikte van de schijfjes ongeveer gelijk is in functie van de gaartijd. Hoe dunner de schijfjes, hoe korter de gaartijd.



EINDRESULTAAT



NAZORG

- 4** Ruim je werkpost op.
- 5** Was en droog alle benodigdheden af.
- 6** Ruim alle benodigdheden op.
- 7** Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?

HOE SNIJD IK VOEDINGSMIDDELEN IN BLOKJES?



WAT?

Als je voedingsmiddelen in blokjes snijdt, dan snijd je ze in kleine stukjes. 'Brunoise' is een vakterm voor fijne blokjes van drie millimeter. 'Mirepoix' is een vakterm voor blokjes van één centimeter.

werkvolgorde

- schoonmaaktechnieken
- verklein- en verdeeltechnieken
- bereidingstechnieken
- bereidingstechnieken: voedsel garen
- bewaartechnieken

WAAROM?

Voedingsmiddelen snijd je in blokjes om ze eetbaar of verwerkbaar te maken voor een bereiding.

TOEPASSING

de aardappel, de wortel, de selder, de paprika, de courgette, de raap, de peer, de appel, de nectarine, de ananas ...



BENODIGDHEDEN

- het werkbord
- het aardappelmes
- de snijplank
- de kom



UITVOERING

- 1 Richt je werkpost in.

Check 'Hoe richt ik mijn werkpost in?' in de zorgfiche.



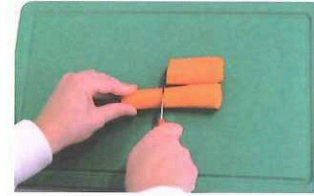
- 2 Leg het schoongemaakte voedingsmiddel op de snijplank. Neem het aardappelmes in je ene hand. Houd het voedingsmiddel tegen met je andere hand.

Check 'Hoe maak ik voedingsmiddelen schoon met een aardappelmes?' in de zorgfiche.



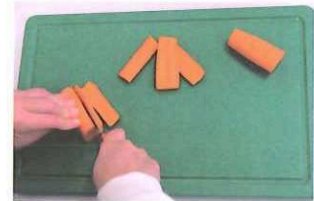
Check 'Hoe maak ik voedingsmiddelen schoon met een dunschiller?' in de zorgfiche.

3 Snijd het voedingsmiddel in stukken van ongeveer vijf centimeter.



4 Snijd de stukken in plakjes van ongeveer drie millimeter.

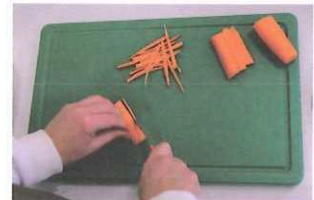
TIP: Als je voedingsmiddel bestaat uit gelaagde stukken (bijvoorbeeld prei), dan snijd je geen plakjes.



5 Leg enkele plakjes op elkaar. Snijd er gelijke reepjes van.

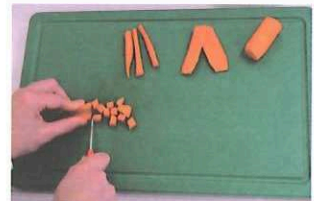
TIP:

- Als je grotere blokjes wilt, snijd je dikkere reepjes.
- Afhankelijk van de hardheid van het voedingsmiddel kun je veel of weinig plakjes stapelen om tegelijk te snijden.



6 Leg enkele reepjes naast elkaar. Snijd er gelijke blokjes van.

TIP: Afhankelijk van de hardheid van het voedingsmiddel kun je veel of weinig reepjes stapelen om tegelijk te snijden.



NAZORG

7 Ruim je werkpost op.

8 Was en droog alle benodigdheden af.

9 Ruim alle benodigdheden op.

10 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik oppervlakken en voorwerpen klamvochtig en nat schoon?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

HOE MIX IK MET EEN STAAFMIXER?



WAT?

Mixen is een techniek waarbij je een fijne, gladde massa maakt van een soep door middel van een staafmixer.

werkvolgorde

- schoonmaaktechnieken
- verklein- en verdeeltechnieken
- bereidingstechnieken
- bereidingstechnieken: voedsel garen
- bewaartechnieken

WAAROM?

Door te mixen wordt je gerecht een fijne, gladde, gelijkvormige massa.

TOEPASSING

gemixte soepen, gemixte sauzen, fruitpap



BENODIGDHEDEN

- het werkbord
- de pannenlappen
- de onderzetter
- de staafmixer

TIP: In plaats van een staafmixer kun je ook gebruikmaken van een blender.



UITVOERING

- 1 Richt je werkpost in.

Check 'Hoe richt ik mijn werkpost in?' in de zorgfiche.

- 2 Zet het vuur af.



3 Haal de pot soep van het vuur en zet hem op een onderzetter.



4 Leg het deksel van de pot veilig weg.



5 Plaats de staafmixer in de pot.

- TIP:**
- Heb je een klein volume soep, dan kun je niet mixen in de pot. Dat veroorzaakt te veel spatten. Giet de soep over in een maatbeker zodat je veilig kunt mixen.
 - Veilig handelen: je kunt de pot soep in de gootsteen zetten.



6 Steek de stekker in het stopcontact.



7 Zet de staafmixer aan.



8 Mix de soep. Maak ronddraaiende horizontale bewegingen tot de soep een gladde massa is.

- TIP:** Veilig handelen: beweeg de mixer niet naar boven tijdens het mixen. Dat maakt spatten waar je je aan kunt verbranden.



9 Zet de staafmixer uit. Trek de stekker uit.



10 Verwijder de staafmixer en laat even uitdruppen.



NAZORG

- 11 Ruim je werkpost op.
- 12 Was en droog alle benodigdheden af.
- 13 Ruim alle benodigdheden op.
- 14 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?

HOE PUREER IK VOEDINGSMIDDELEN?



WAT?

Wanneer je een voedingsmiddel pureert, verklein je rauwe of gekookte voedingsmiddelen tot een gladde, egale puree of moes door te stampen, malen of wrijven.

werkvolgorde

schoonmaaktechnieken

verklein- en verdeeltechnieken

bereidingstechnieken

bereidingstechnieken: voedsel garen

bewaartechnieken

WAAROM?

Je pureert voeding om de textuur, smaak en gebondenheid van je bereiding aan te passen.

TIP: Je kunt een roerzeef gebruiken om een grote massa te verwerken.

TOEPASSING

- de appel verwerken tot appelmoes
- de aardappel verwerken tot aardappelpuree
- de groenten verwerken tot groentepap
- het fruit verwerken tot fruitpap
- de tomaten verwerken tot tomatenpuree



BENODIGDHEDEN

- het werkbord
- de pureestamper
- de pannenlappen
- de onderzetter



UITVOERING

- 1 Richt je werkpost in.

Check 'Hoe richt ik mijn werkpost in?' in de zorgfiche.

- 2 Voeg vocht en vetstof toe aan de gegaarde voedingsmiddelen indien nodig.

TIP: Bij aardappelen voeg je melk, ei en boter toe, bij fruitpap voeg je fruitsap toe ...



3 Kruid het voedingsmiddel.

TIP: De kruiding is afhankelijk van het voedingsmiddel en de persoonlijke voorkeur.

4 Plet de voedingsmiddelen met de pureestamper tot een egale massa.

- TIP:**
- Bij een roerzeef draai je de handgreep rond, zodat de wrijfspaen over de bodem draait en de voedingsmiddelen plet.
 - Bij een blender lees je eerst de gebruiksaanwijzing.

5 Voer extra bereidingstechnieken uit indien nodig.

6 Serveer de voedingsmiddelen zoals gewenst.



NAZORG

7 Ruim je werkpost op.

8 Was en droog de benodigdheden af.

9 Ruim de benodigdheden op.

10 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik oppervlakken en voorwerpen klamvochtig en nat schoon?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oeil Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?
-------------------------	---------------------

HOE KOOK IK VOEDINGSMIDDELEN GAAR?



WAT?

Wanneer je een voedingsmiddel kookt, gaar je voedingsmiddelen in een vloeistof.

werkvolgorde

- schoonmaaktechnieken
- verklein- en verdeeltechnieken
- bereidingstechnieken
- bereidingstechnieken: voedsel garen
- bewaartechnieken

WAAROM?

Je gaart voedingsmiddelen om de textuur, houdbaarheid of smaak aan te passen voor een bereiding.

TOEPASSING

de aardappelen, de asperge, de bloemkool, de broccoli, de kool, het witloof, de wortel, de eieren, het vlees voor bouillon ...



BENODIGDHEDEN

- het werkbord
- de kookpot met deksel
- de pannenlappen
- de onderzetter
- het vergiet
- de vork
- de schuimspaan

INGREDIËNTEN

- de voedingsmiddelen
- het snuifje zout



UITVOERING

- 1 Richt je werkpost in.

Check 'Hoe richt ik mijn werkpost in?' in de zorgfiche.

- 2 Zet de kookpot met water op de kookplaat.

- TIP:**
- Kies een kookpit die past bij de grootte van de kookpot.
 - Om te weten hoeveel water je nodig hebt om deegwaren te koken, kijk je op de verpakking.



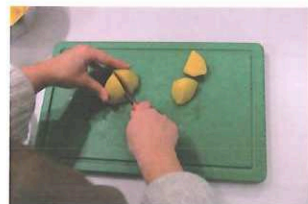
3 Zet het vuur aan.

TIP: Zorg dat het deksel op de kookpot staat.



4 Verklein de schoongemaakte voedingsmiddelen indien nodig.

- TIP:**
- Zorg ervoor dat de stukken ongeveer even groot zijn, zodat alles op hetzelfde moment gaar is.
 - Hoe kleiner de voedingsmiddelen, hoe korter de gaartijd. Leg eerst de voedingsmiddelen met de langste gaartijd in het kokende water.
 - Milieubewust handelen: je kunt verschillende voedingsmiddelen samen in één kookpot garen.



5 Wacht tot het water kookt.

- TIP:**
- Je kunt ook koken in andere vloeistoffen dan water, zoals melk, bouillon, wijn en vruchtensap.
 - Melk breng je aan de kook op een zacht vuur zonder deksel en zonder te roeren. Zo kookt de melk niet over en brandt ze niet aan.

6 Verwijder het deksel van de kookpot met een pannenlap.



7 Voeg de voedingsmiddelen toe aan de kookpot.

- TIP:**
- Veilig handelen: gebruik een schuimspaan of leg de voedingsmiddelen voorzichtig in het water.
 - Voeg een snuifje zout toe indien nodig.
 - Zorg dat de voedingsmiddelen volledig zijn ondergedompeld in het water.



8 Sluit de kookpot met het deksel.

TIP: Zodra het water opnieuw kookt, zet je het vuur lager. Zo vermijd je dat de pot overkookt.



9 Kook de voedingsmiddelen gaar.

- TIP:**
- Prik in de voedingsmiddelen om de gaarheid te controleren.
 - De gaartijd is afhankelijk van het voedingsmiddel en de persoonlijke voorkeur.
 - Groene groenten kook je zonder deksel. Zo blijft de frisse groene kleur behouden.



10 Zet het vuur uit.



11 Giet de voedingsmiddelen en het water uit de kookpot in het vergiet in de gootsteen.

- TIP:**
- Je kunt de voedingsmiddelen ook afgieten zonder vergiet. Leg het deksel schuin naar je toe op de kookpot. Laat een kleine opening, zodat de voedingsmiddelen in de pot blijven terwijl je ze afgiet. Neem de kookpot vast. Zet je duimen op het deksel. Houd de kookpot laag in de afwasbak en draai hem langzaam naar je toe, zodat het kokende water eruit loopt.
 - Koel gekookte voedingsmiddelen die je koud serveert onmiddellijk in ijswater om het gaarproces te stoppen.
 - Zet de kookpot kort terug op het vuur, zodat het overige water kan verdampen.



12 Voer extra bereidingstechnieken uit indien nodig.

13 Serveer de voedingsmiddelen zoals gewenst.

NAZORG

14 Ruim je werkpost op.

15 Was en droog de benodigdheden af.

16 Ruim de benodigdheden op.

17 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik oppervlakken en voorwerpen klamvochtig en nat schoon?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

HOE BLANCHEER IK VOEDINGS- MIDDELEN?



WAT?

Wanneer je een voedingsmiddel blancheert, dompel je het enkele minuten onder in kokend water. Daarna koel je het af in koud water.

werkvolgorde

- schoonmaaktechnieken
- verklein- en verdeeltechnieken
- bereidingstechnieken
- bereidingstechnieken: voedsel garen
- bewaartechnieken

WAAROM?

- om het voedingsmiddel voor te bereiden op andere bereidingstechnieken of om het in te vriezen, bijvoorbeeld bij witte kool en wortelen
- om enzymen uit te schakelen, zodat het voedsel minder snel bederft
- om de groene kleur te behouden, bijvoorbeeld bij sperziebonen en groene kool
- om sterke aroma's te verwijderen, bijvoorbeeld bij pepers
- om de schil of het vel gemakkelijker te kunnen verwijderen, bijvoorbeeld bij tomaten en noten

TOEPASSING

de witte kool, de bloemkool, de wortelen, de broccoli, de boontjes ...



BENODIGDHEDEN

- het werkbord
- de kookpot met deksel
- de pannenlappen
- de onderzetter
- de schuimspaan
- de bolkom, gevuld met koud water
- de ijsblokjes



UITVOERING

- 1 Richt je werkpost in.

Check 'Hoe richt ik mijn werkpost in?' in de zorgfiche.

- 2 Zet de kookpot met water op de kookplaat.

TIP: Kies een kookpit die past bij de grootte van de kookpot.



3 Zet het vuur aan.

TIP: Zorg dat het deksel op de kookpot staat.



4 Verklein de schoongemaakte voedingsmiddelen indien nodig.

- TIP:**
- Kook een volledige kool niet in één keer. Het water zal te sterk afkoelen. Doe dit in twee keer.
 - Zorg ervoor dat de stukken ongeveer even groot zijn, zodat alles op hetzelfde moment gaar is.
 - Hoe kleiner de voedingsmiddelen, hoe korter de gaartijd. Leg eerst de voedingsmiddelen met de langste gaartijd in het kokende water.
 - Milieubewust handelen: je kunt verschillende voedingsmiddelen samen in één kookpot garen.

5 Wacht tot het water kookt.

6 Verwijder het deksel van de kookpot met een pannenlap.



7 Voeg de voedingsmiddelen toe aan de kookpot.

TIP: Gebruik een schuimspaan of leg de voedingsmiddelen voorzichtig in het water.



8 Sluit de kookpot met het deksel.



9 Kook de voedingsmiddelen drie minuten.

10 Vul een bolkom met koud water en ijsblokjes.



11 Zet het vuur uit.



- 12 Schep het voedingsmiddel uit de kookpot in de bolkom. Zo laat je het voedingsmiddel schrikken.



- 13 Giet het water in de gootsteen.



- 14 Voer extra bereidingstechnieken uit indien nodig.

- 15 Serveer de voedingsmiddelen zoals gewenst.

NAZORG

- 16 Ruim je werkpost op.
17 Was en droog de benodigdheden af.
18 Ruim de benodigdheden op.
19 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik oppervlakken en voorwerpen klamvochtig en nat schoon?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?

HOE STOOM IK VOEDINGSMIDDELEN?



WAT?

Wanneer je een voedingsmiddel stoomt, gaar je voedingsmiddelen in de damp van kokend water. Stomen is een bereidingswijze waarbij je geen vetstof toevoegt.

werkvolgorde

- schoonmaaktechnieken
- verklein- en verdeeltechnieken
- bereidingstechnieken
- bereidingstechnieken: voedsel garen
- bewaartechnieken

WAAROM?

Stomen doe je om meer smaak, textuur en voedingsstoffen te behouden. Tijdens het stomen kunnen voedingsmiddelen niet aanbranden.

TOEPASSING

de bloemkool, de asperge, de aardappelen, de wortels, de vis, de schaaldieren ...



BENODIGDHEDEN

- de kookpot met deksel, gevuld met twee à drie centimeter water
- de pannenlappen
- de onderzetter
- de stoommand of zeef die in de kookpot past



- TIP:**
- Er bestaan elektrische stoomtoestellen die je kunt gebruiken in plaats van een kookpot met een stoommandje.
 - Sommige ovens hebben een stoomfunctie. Als je in een oven stoomt, let er dan op dat je de oven steeds volledig droogmaakt nadat je de stoomfunctie gebruikt hebt.



UITVOERING

- 1 Richt je werkpost in.

Check 'Hoe richt ik mijn werkpost in?' in de zorgfiche.

- 2 Zet de kookpot met water op de kookplaat.
Zet het vuur aan.



3 Hang het stoommandje in de kookpot.

TIP: Het stoommandje mag het water niet raken.



4 Leg de voedingsmiddelen in het stoommandje.

TIP:

- De stoomtijd hangt af van de soort en grootte van het voedingsmiddel, je voorkeur en de verdere verwerking van het gerecht.
- Milieubewust handelen: je kunt verschillende groenten tegelijk stomen door meerdere stoommandjes op elkaar te plaatsen.



5 Zet het deksel op de kookpot.

TIP: De waterdamp moet in de kookpot blijven. Verliest de kookpot damp via het deksel, zet het vuur op een lagere temperatuur.



6 Stoom de voedingsmiddelen gaar.

TIP: Prik in de voedingsmiddelen om de gaarheid te controleren.

7 Zet het vuur uit.

8 Haal het stoommandje uit de kookpot.



9 Giet het water in de gootsteen.



10 Voer extra bereidingstechnieken uit indien nodig.

11 Serveer de voedingsmiddelen zoals gewenst.

NAZORG

- 12 Ruim je werkpost op.
- 13 Was en droog de benodigdheden af.
- 14 Ruim de benodigdheden op.
- 15 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik oppervlakken en voorwerpen klamvochtig en nat schoon?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

HOE WARM IK GERECHTEN OP IN EEN MICROGOLFOVEN?



WAT?

Wanneer je een microgolfoven gebruikt, ga je gerechten of voedingsmiddelen opwarmen of ontdooien door middel van microgolven.

werkvolgorde

schoonmaaktechnieken

verklein- en verdeeltechnieken

bereidingstechnieken

bereidingstechnieken: voedsel garen

bewaartechnieken

WAAROM?

De microgolfoven gebruik je om voedingsmiddelen op een zeer korte tijd weer op te warmen of te ontdooien.

TOEPASSING

de groenten, het fruit, het vlees, de vis, de bereide gerechten ...



BENODIGDHEDEN

- de microgolfbestendige kom
- de pannenlappen



UITVOERING

- 1 Schep het gerecht in een microgolfbestendige kom.

TIP: Veilig handelen: metalen voorwerpen mogen niet in de microgolfoven. Die weerkaatsen de microgolven, waardoor de oven beschadigd raakt.

- 2 Dek de kom af met een deksel.



- 3 Zet het gerecht in de microgolfoven.



- 4 Stel de tijd en het vermogen in. Die cijfers zie je op de display van de microgolfoven.

TIP: Bij bereide gerechten controleer je de verpakking.



- 5 Haal de kom uit de microgolfoven zodra de microgolfoven een signaal geeft.



NAZORG

- 6 Ruim je werkpost op.
- 7 Was en droog de benodigdheden af.
- 8 Ruim de benodigdheden op.
- 9 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik oppervlakken en voorwerpen klamvochtig en nat schoon?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?

HOE BEWAAR IK GERECHTEN EN VOEDINGSMIDDELEN IN EEN KOELKAST?



WAT?

Koelen in de koelkast is een bewaartechniek waarbij je bederfelijke voedingsmiddelen bewaart op een temperatuur van vier graden Celsius.

WAAROM?

Je koelt bederfelijke voedingsmiddelen in de koelkast om ziekteverwekkers minder kans te geven om zich te ontwikkelen. Dit is een bewaarmethode voor een korte tijd.

TOEPASSING

het verse fruit, de verse groenten, het vlees, de vis, de kaas, de vleeswaren, de geopende drank, de bereide gerechten ...



UITVOERING

- 1 Doe de voedingsmiddelen in een bewaardoos of bewaarzakje.

- TIP:**
- Alle voedingsmiddelen die in de winkel in de koeling liggen, leg je thuis ook in de koeling.
 - Bereide gerechten koel je voldoende af voor je ze in de koelkast zet, anders gaat de koelkasttemperatuur omhoog en verbruikt de koelkast te veel energie.



- 2 Sluit de bewaardoos of het bewaarzakje.

- TIP:** Dek geopende en aromatische voedingsmiddelen af om te voorkomen dat de geur zich in de koelkast verspreidt of dat andere voedingsmiddelen de geur opnemen.



- 3 Plaats de bewaardoos of het zakje in de koelkast.

NAZORG

- 4 Ruim je werkpost op.
- 5 Was en droog de benodigdheden af.
- 6 Ruim de benodigdheden op.
- 7 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik oppervlakken en voorwerpen klamvochtig en nat schoon?' in de zorgfiche.



REFLECTIE

Ik voer de voorbereiding uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de handeling uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik voer de nazorg uit.



Oei! Valse start

Tandje bijsteken

Talent in wording

Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

HOE BEWAAR IK GERECHTEN EN VOEDINGSMIDDELEN IN EEN VRIEZER?



WAT?

Wanneer je voedingsmiddelen invriest, bewaar je ze in de vriezer bij een temperatuur van minimaal min achttien graden Celsius.

werkvolgorde

- schoonmaaktechnieken
- verklein- en verdeeltechnieken
- bereidingstechnieken
- bereidingstechnieken: voedsel garen
- bewaartechnieken

WAAROM?

Je vriest voedingsmiddelen of gerechten in om ze voor een langere tijd te bewaren door de temperatuur te verlagen. Op die manier leg je de werking van micro-organismen die voedingsmiddelen laten bederven stil.

TOEPASSING

de groenten, het fruit, het vlees, de vis, de bereide gerechten ...



BENODIGDHEDEN

- de diepvriezer
- het plastic doosje of de plastic zak



UITVOERING

- 1 Doe de voedingsmiddelen in een bewaardoos of bewaarzakje.

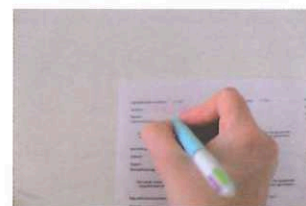
- TIP:**
- Laat het fruit of de groenten goed uitlekken, zodat je zo weinig mogelijk vocht mee invriest.
 - Laat voedingsmiddelen altijd afkoelen vooraleer je ze invriest.
 - Kies een bewaardoos waar het voedingsmiddel net in past. Zo zorg je ervoor dat er zo weinig mogelijk lucht mee ingevroren wordt en het product minder snel uitdroogt.
 - Blancheer groenten voor je ze invriest, zodat de enzymen onwerkzaam worden.
 - Koop je diepgevroren voedingsmiddelen in de winkel, dan zijn ze industrieel ingevroren. Dat betekent dat ze supersnel naar een temperatuur van -30 °C tot -50 °C zijn gebracht. Daardoor ontstaan er minder ijskristallen en is het voedingsmiddel langer houdbaar.



2 Sluit de bewaardoos of het bewaarzakje luchtdicht af.

TIP: Sluit voedingsmiddelen steeds goed af. Zo kunnen ze geen geuren afgeven of opnemen.

3 Noteer wat je invriest en de datum waarop je het invriest op een sticker. Plak die op de bewaardoos of het bewaarzakje.



4 Plaats de voedingsmiddelen in de vriezer.

- TIP:**
- Organiseer je vriezer. Zet soort bij soort.
 - Brood en ijs nemen gemakkelijk de geurstoffen van andere voedingsmiddelen op. Je bewaart ze daarom het best afgesloten onderaan in de vriezer. Daar bevinden zich de minste geurstoffen.
 - Vriesbrand ontstaat op vlees, vis of zuivelproducten die te lang of niet goed verpakt in de vriezer zijn bewaard en daardoor zijn uitgedroogd.
 - Ontdooi diepgevroren voedingsmiddelen altijd in de koelkast, zodat de textuur en smaak van de voedingsmiddelen zo goed mogelijk bewaard blijft.
 - Nadat je een voedingsmiddel hebt ontdooit, zijn de micro-organismen weer actief en kan het product opnieuw bederven.
 - Drip ontstaat wanneer het vleesvocht uit het vlees loopt tijdens het ontdooien. Dat vocht verwijder je voor je het vlees bereidt.

NAZORG

5 Ruim je werkpost op.

6 Was en droog de benodigdheden af.

7 Ruim de benodigdheden op.

8 Maak je werkpost schoon en droog.

Check 'Hoe doe ik de vaat met de hand?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe doe ik de vaat machinaal?' in de zorgfiche.

Check 'Hoe maak ik oppervlakken en voorwerpen klamvochtig en nat schoon?' in de zorgfiche.