

Inhoudsopgave

PORTFOLIO Sophie van Kleef

	1
Inhoudsopgave	2
1. INLEIDING EN MOTIVATIE	5
2. MODULE 1 - ALGEMEEN VEGETARISCHE MENU OPBOUW	6
2.1 NULMETING	6
2.2 REFLECTIEVERSLAG	8
2.2.1 KENNIS	8
2.2.2 EETDAGBOEK	11
2.2.3 FEEDBACK	16
2.3 RECEPTENLIJST EN AANTEKENINGEN	17
2.4 PRAKTIJKEXAMEN	18
2.4.1 GERECHT ONTWIKKELING	19
2.4.2 RECEPTUUR	23
2.4.3. FEEDBACK	26
2.5 EINDMETING	28
2.6 SOPHIE KOOKT 3 GANGEN TAKE HOME DINER	30
2.6.1 RECEPTUUR	30
2.6.2 LEERMOMENTEN	34
2.6.3 FEEDBACK	34
3. MODULE 2 - AYURVEDISCHE VOEDINGSLEER	35
3.1 NULMETING	35
3.2 REFLECTIEVERSLAG	37

3.2.1 KENNIS	37
3.2.2 ELEMENTTYPE TEST	42
3.2.3 Eetdagboek	44
3.2.4 FEEDBACK	48
3.3 RECEPTENLIJST EN AANTEKENINGEN	49
3.4 PRAKTIJKEXAMEN	60
3.4.1 GERECHT ONTWIKKELING	61
3.4.2 RECEPTUUR	67
3.4.3 FEEDBACK	72
3.4.3 KOSTENBEREKENING	75
3.5 EINDMETING	77
3.6 VEGA INDOSESISCHE RIJSTTAFEL BIJ KOFFIEHUIS DE GOEDEMORGEN	79
3.6.1 RECEPTUUR	80
3.6.2 LEERMOMENTJE	86
3.6.3 FEEDBACK	87
3.7 WERKEN IN DE KEUKEN VAN KOFFIEHUIS DE GOEDEMORGEN	88
3.7.1 RECEPTUUR	88
3.7.2 LEERMOMENTJE	89
3.7.3 FEEDBACK	90
4. VAKTERMEN	91
5. RECEPTUUR REGISTER	95

1. INLEIDING EN MOTIVATIE

Dit is de portfolio van Sophie van Kleef. Hierin verzamel ik alle bewijzen die aantonen dat ik de competentiegebieden binnen de vegetarische jaaropleiding beheers.

In juli 2019 begon ik met de zomer intensive, waarbij alle praktijk en theorie over de algemeen vegetarische menu opbouw werd behandeld. Ik heb toen in het najaar van 2019 besloten om verder te gaan met de jaaropleiding, omdat ik hier ook meer beroepsmatig mee aan de slag willen gaan.

Ik heb een eigen food blog www.sophiefoodblog.nl en via www.sophiekookt.nl of www.yomaca.nl kan je mij bereiken voor catering projecten.



2. MODULE 1 - ALGEMEEN VEGETARISCHE MENU OPBOUW

2.1 NULMETING

Datum: juli 2019

Ik beheers dit:

geheel niet...volledig

Beroepshouding

1. Ik neem actief deel aan gebeurtenissen in de maatschappij die verband houden met mijn vakgebied	x	0	0	0	0
2. Ik beheers op een goed niveau de Nederlandse taal en elementaire rekenvaardigheden	0	0	x	0	0
3. Ik hou me op de hoogte van vernieuwingen in theorie en praktijk die relevant zijn voor mijn werk	x	0	0	0	0
4. Ik span mij in om mijn eigen werk in collegiale samenwerking stelselmatig te vernieuwen	0	x	0	0	0

Doorgroei en collegiale hulp

	0	0	0	0	0
5. Ik kan analyserend terugkijken en zet conclusies om in nieuwe voornemens en gedrag	0	x	0	0	0
6. Ik sta open voor feedback en vraag erom	0	x	0	0	0
7. Ik heb een duidelijk beeld van mijn mogelijkheden en beperkingen	0	x	0	0	0
8. Ik ben op de hoogte van ontwikkelingen in mijn vakgebied	x	0	0	0	0

Hygiëne

Ik heb voldoende kennis met betrekking tot:

9. Persoonlijke hygiëne	0	x	0	0	0
10. Het omgaan met ingrediënten	0	x	0	0	0
11. De hygiëne van de werkplaats en apparatuur	0	x	0	0	0
12. Het voedselveilig werken	x	0	0	0	0

13. De HACCP	x	0	0	0	0
--------------	---	---	---	---	---

Vakkennis

Ik beheers de technieken en warenkennis behorende bij de volgende modules:

14. Module 1 (Vegetarische menu opbouw)	x	0	0	0	0
15. Module 2 (Ayurveda)	0	0	0	0	0
16. Module 3 (Macrobiotiek)	0	0	0	0	0
17. Module 4 (RAW/Vegan)	0	0	0	0	0
18. Module 5 (Basis Patisserie, incl chocolade & brood)	0	0	0	0	0
19. Module 6 (koken met thee, conserveren, glutenvrij, no waste, suikervrij)	0	0	0	0	0

2.2 REFLECTIEVERSLAG

2.2.1 KENNIS

1. Kennisontwikkeling

Wat heb je geleerd op theoretisch en vaktechnisch gebied?

Inkoken van sauzen

Pureren soep

Frituren tempura leermomentje** Voor frituren op 150 graden en vervolgens afbakken 200 graden.

Roerbakken van groenten

Fruiten

Bakken kersen clafoutis

Burnoise en Julienne snijden

Wat heb je thuis of op de stageplek geoefend? Nog geen stageplek. Zie receptenlijst hieronder.

Binden met agar agar

Emulgeren koud mayonaise

Sous vide garen aubergines

Roken vis

Concasser snijden van groenten

Wat wil ik nog graag oefenen?

Roux

Veganaise

Gerookte yoghurt

2. Ontwikkeling van mijn beroepshouding

Zet voor jezelf op een rij of je een ontwikkeling hebt doorgemaakt op het gebied van:

- discipline (op tijd zijn/je werk afmaken): Discipline is hoog. Werk tempo nog te laag, waardoor ik soms hulp krijg, maar ben wel een doorzetter.
- zelfstandig werken: Als ik weet wat ik moet doen gaat het goed. Ben meer uitvoerder. Vind het lastiger om team aan te sturen en dan een geheel te maken van het menu, omdat ik hier weinig ervaring in heb.
- werkplanning maken: Ik ben gestructureerd en een goede planner, vandaar ook een geboren project manager.
- samenwerken en collegialiteit: Ik merk dat ik meer leidend ben als het gaat om smaken, en meer uitvoerend als het gaat om de kooktechnieken. Veel leer momentjes en eerste keer dat ik iets technisch uitvoer. Leren van fouten maken.
- flexibiliteit en stressbestendigheid: Flexibel in de uitvoering, werk nog niet op tempo, dit zorgt ervoor dat ik soms extra hulp heb gekregen.
- werken onder leiding: Ik werk graag onder leiding en uitvoerend. Ik doe wat me gevraagd wordt. Vooral met snijden ligt het tempo nog wel laag, maar dit is snij uren maken.

3. Koppeling theorie en praktijk

Kon je de theorie die je hebt geleerd, toepassen in de praktijk? Motiveer je antwoord.

Waar ik het meest van heb geleerd is met de huiswerkopdracht, waarbij we een eetdagboek moesten bijhouden, met de macronutriënten in onze voeding. Hier ben ik bewust geworden hoe ik mijn voedingspatroon kan wijzigen, zodat ik zonder voedingssupplementen toch alle voedingsstoffen binnenkrijg. Ook heb ik geleerd hoe ik een voedzame en volledige maaltijd kan maken, met plantaardige ingrediënten. Meer variatie in het eten, de kooktechnieken en ingrediënten.

4. Terugblik

Welke onderdelen gingen goed en welke onderdelen doe je de volgende keer anders? Noem minstens twee verbeterpunten en motiveer hoe je die gaat aanpakken.

Verbeterpunt 1: tempo tempo tempo. Meer praktijk oefening, snijden op appels en peren.

Verbeterpunt 2: herhalen van kooktechnieken, zodat ik ze beter onder de knie krijg en ook beter begrijp wat er in het chemische proces gebeurt.

Actiepunt 1: wekelijks apple oat cake maken met 5 appels en timen hoe lang het duurt totdat de appels burnoise gesneden zijn.

Actiepunt 2: 1 dag per week 3 recepten uit de leeromgeving oefenen.

2.2.2 EETDAGBOEK

Beschrijf je dieet gedurende deze week in je eetdagboekje en beschrijf de uitkomsten op de macro nutriënten. Welke conclusies zou jij trekken? Wij kijken dan vooral naar de macronutriënten, hoeveel eiwitten, calcium, ijzer en vitamine B12 om te zien of we daarop tekorten hebben.

1 September 2020

De hoeveelheid energie die je uit je voeding haalt (1920 kcal) is ongeveer gelijk aan de richtlijn (2000kcal). Je voeding bevat te veel vet. Kies minder voedingsmiddelen die rijk zijn aan vet.

Je voeding bevat te veel verzadigd vet. Eet minder voedingsmiddelen die rijk zijn aan verzadigd vet. De hoeveelheid eiwit in je voeding is aan de krappe kant. De hoeveelheid koolhydraten in je voeding is aan de krappe kant. Neem wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten. De hoeveelheid vezels in je voeding is aan de krappe kant. Kies wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels. Je voeding bevat weinig zout (natrium). Dit is niet erg, want een echt tekort aan zout komt niet snel voor. En minder zout eten is goed voor je bloeddruk. Blijf gevarieerd eten. Je voeding bevat te weinig calcium. Neem meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan calcium.

De hoeveelheid ijzer in je voeding is aan de krappe kant. Eet wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan ijzer. Je voeding bevat te weinig vitamine B12. Kies meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B12.

Uitslag	
1920 kcal	Energie
101,4 g	Vet
37,7 g	Verzadigd vet
48,5 g	Eiwit
139,4 g	Koolhydraten
25,9 g	Vezels
2,76 g	Zout
495 mg	Calcium
14,7 mg	Ijzer
0,32 µg	Vitamine B12

2 September 2020

De hoeveelheid energie die je uit je voeding haalt (1591 kcal) is minder dan de richtlijn (2000kcal). De hoeveelheid vet in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

De hoeveelheid verzadigd vet in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

Je voeding bevat te weinig eiwit. De hoeveelheid koolhydraten in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

De hoeveelheid vezels in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels. De hoeveelheid zout (natrium) in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten. Je voeding bevat te weinig calcium. Neem meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan calcium.

De hoeveelheid ijzer in je voeding is aan de krappe kant. Eet wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan ijzer. Je voeding bevat te weinig vitamine B12. Kies meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B12.



3 September 2020

De hoeveelheid energie die je uit je voeding haalt (2435 kcal) is meer dan de richtlijn (2000kcal). De hoeveelheid vet in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

De hoeveelheid verzadigd vet in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

De hoeveelheid eiwit in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

De hoeveelheid koolhydraten in je voeding is aan de krappe kant. Neem wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten. De hoeveelheid vezels in je voeding is aan de krappe kant. Kies wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels. Je voeding bevat te veel zout (natrium). Kies minder zoute voedingsmiddelen. De hoeveelheid calcium in je voeding is aan de krappe kant. Neem wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan calcium. De hoeveelheid ijzer in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan ijzer. Je voeding bevat te weinig vitamine B12. Kies meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B12.



4 September 2020

De hoeveelheid energie die je uit je voeding haalt (4302 kcal) is meer dan de richtlijn (2000kcal). De hoeveelheid vet in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

De hoeveelheid verzadigd vet in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

De hoeveelheid eiwit in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

De hoeveelheid koolhydraten in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

De hoeveelheid vezels in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels. Je voeding bevat te veel zout (natrium). Kies minder zoute voedingsmiddelen. De hoeveelheid calcium in je voeding is aan de krappe kant. Neem wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan calcium. Je voeding bevat te veel ijzer. Eet minder voedingsmiddelen die rijk zijn aan ijzer. Als je een supplement gebruikt, kun je daar beter mee stoppen. Je voeding bevat te weinig vitamine B12. Kies meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B12.



5 September 2020

De hoeveelheid energie die je uit je voeding haalt (4071 kcal) is meer dan de richtlijn (2000kcal). Je voeding bevat te veel vet. Kies minder voedingsmiddelen die rijk zijn aan vet.

De hoeveelheid verzadigd vet in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

De hoeveelheid eiwit in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

De hoeveelheid koolhydraten in je voeding is aan de krappe kant. Neem wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten. De hoeveelheid vezels in je voeding is aan de krappe kant. Kies wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels. Je voeding bevat te veel zout (natrium). Kies minder zoute voedingsmiddelen.

Je voeding bevat te weinig calcium. Neem meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan calcium. De hoeveelheid ijzer in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan ijzer. Je voeding bevat te weinig vitamine B12. Kies meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B12.



6 September 2020

De hoeveelheid energie die je uit je voeding haalt (2181 kcal) is ongeveer gelijk aan de richtlijn (2000kcal). De hoeveelheid vet in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten. De hoeveelheid verzadigd vet in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten. De hoeveelheid eiwit in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten. De hoeveelheid koolhydraten in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten. De hoeveelheid vezels in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels. Je voeding bevat weinig zout (natrium). Dit is niet erg, want een echt tekort aan zout komt niet snel voor. En minder zout eten is goed voor je bloeddruk. Blijf gevarieerd eten. De hoeveelheid calcium in je voeding is aan de krappe kant. Neem wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan calcium. De hoeveelheid ijzer in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan ijzer. Je voeding bevat te weinig vitamine B12. Kies meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B12.



7 September 2020

De hoeveelheid energie die je uit je voeding haalt (2153 kcal) is ongeveer gelijk aan de richtlijn (2000kcal). Je voeding bevat te veel vet. Kies minder voedingsmiddelen die rijk zijn aan vet. De hoeveelheid verzadigd vet in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten. Je voeding bevat te weinig eiwit. Je krijgt meer plantaardig eiwit binnen dan dierlijk eiwit. Dat is mooi, want in een gezond en duurzaam eetpatroon komt de helft of meer van je eiwit uit plantaardige bronnen. Belangrijke plantaardige eiwitbronnen zijn peulvruchten, noten en granen. Dierlijke eiwitbronnen zijn met name vlees, vis, ei en melkproducten. Je voeding bevat te weinig koolhydraten. Neem meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten. De hoeveelheid vezels in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels. Je voeding bevat te weinig zout (natrium). Zorg ervoor dat je iets meer, maar niet teveel zout binnenkrijgt. Je voeding bevat te weinig calcium. Neem meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan calcium. De hoeveelheid ijzer in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten met voldoende voedingsmiddelen die rijk zijn aan ijzer. Je voeding bevat te weinig vitamine B12. Kies meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B12.



Mijn conclusie is dat ik voornamelijk te veel vetten binnenkrijg door het eten van teveel noten. Het tekort aan ijzer en vitamine B12 vul ik dagelijks aan met voedingssupplementen, alsook vitamine c en omega 3 algen olie. Interessant om te kijken hoe ik deze vitamines kan binnen krijgen zonder die voedingssupplementen te hoeven innemen. Het is een hele gevarieerde week geweest met verjaardagsborrels, en daarom zijn de uitslagen zo gevarieerd. Dat maakt het juist heel interessant om te zien wat je wel/niet binnenkrijgt als je niet je gebruikelijke levenspatroon en dus de gebruikelijke voeding binnenkrijgt.

Hoe kan ik mijn voedingspatroon wijzigen, zodat ik zonder voedingssupplementen toch alle belangrijke voedingsstoffen binnen krijg:

B12

- Peulvruchten in combinatie met zeewier of spirulina
- Miso, tempeh
- Sojadrink verrijkt met vitamine B12
- Edelgistsvlokken
- Lijnzaadolie

Vitamine D

- Ga naar buiten

Omega-3

- Lijnzaadolie - Chia zaad - Walnoten - Broccoli en zeewier

Vetten

- Onverzadigde vetzuren zoals avocado, olijfolie en amandelen, cashewnoten Ijzer
- Fruit, zodat ijzer beter wordt opgenomen. Goed om fruit en brood te combineren.
- Andijvie, Spinazie
- Granen: couscous, volkoren rijst, volkorenbrood
- Tussendoor gedroogde abrikozen of vijgen.
- Peulvruchten: kidneybonen, kikkererwten

Calcium

- Lichaamsbeweging
- Paprika - Spinazie, broccoli, kool, paksoi, zeewier
- Linzen, Kidneybonen, witte bonen
- Cashewnoten, amandelen (notenpasta homemade)
- Sinaasappel, vijgen
- Amandelen, tahin

Eiwitten - aminozuren uit plantaardig eten

- Tofu - Spinazie, broccoli, boerenkool, paksoi
- Peulvruchten als linzen, mung bonen, witte bonen, kidneybonen, kikkererwten
- Granen: amaranth, quinoa
- Chia zaad, pompoenpitten

Conclusie/ advies: Meer variatie in groene bladgroenten en peulvruchten. Zoals spinazie, paksoi, andijvie en zeevroenten. En peulvruchten als linzen, witte bonen, kidneybonen en kikkererwten. Daar zitten zowel eiwitten, als calcium en ijzer in. Voor de inname van omega-3 kan ik walnoten en lijnzaadolie toevoegen aan mijn ontbijt. Bijv door de sojayoghurt of quinoa. Als tussendoortje gedroogde vijgen, abrikozen of amandelen om genoeg calcium binnen te krijgen. Om de juiste hoeveelheid vitamine B12 binnen te krijgen kan ik linzen combineren met spirulina of sojadranken/yoghurt, die zijn verrijkt met vitamine B12. Ik eet altijd graag zelfgemaakte notenpasta op volkoren brood, met schijfjes appel. Goed voor de opname van ijzer. In het volkoren brood zit ijzer dat extra goed door de vitamine c kan worden opgenomen. Daarmee krijg ik ook gelijk de juiste vetten en calcium binnen. De notenpasta is zelf geroosterd in de oven en dus minder vet.

2.2.3 FEEDBACK

Goed uitgeschreven en vertaald naar praktische tips/handvaten.

Vitamine b12 zal wel moeilijk zijn uit tempeh of miso, maar er kan een vorm van actieve vitamine b12 in verse zeewieren zitten.

Vooralsnog blijven opletten en die wel eventueel blijven bijslikken.

2.3 RECEPTENLIJST EN AANTEKENINGEN

Driegranen risotto met kaaswafel - edelgistsvlokken gebruiken

Quorn brood bataat wortel rode rijst

Havervlokken amandelkoekjes

Bataat wortel gember soep

Peterselie gremolata



Aubergine sandwich met witte bonen puree

Bloemkoolsteaks

Chocolademousse taart met kweeper

Tajine van wortel, bataat, pompoen en pruimen

Harissadressing

Kersenclafoutis

Dolma gevuld met kikkererwten en pompoen

Knolselderij steak met marsala en knolselderij pruimenmousse



Pyttipanna met zure roomkaas pickels, gepocheerd ei en boerenkoolchips: zet luchtventilator uit met het bakken van de boerenkoolchips, of zet er een blad voor.

Venkel pistache pesto: let op hoeveelheid zout.

Tuinbonensoepje met basilicum en munt

Tofu of tempeh in zwarte bonen pepersaus

Citroentaart met olijfoliedeg: niet teveel kneden, laten rusten in de koeling, gebruik koude olijfolie, werk snel.

Passievruchten sinaasappel banketbakkersroom - leuk testen met verschillende bloemen onder de glazuur.

Noten pralinetaart - lekker met pistache, perzik, pecannoten. Verwarm kokosolie tot 25 - 28 graden zodat het net is gesmolten.

Vegan merengue van kikkererwten - eerst inkoken en zuur toevoegen. Vetvrij maken garde. Niet in oven met ventilatie circulatie

Amandelballetjes

Groentepakketje met in kokos gesmoorde linzen

Salade van roodlof kweeper en venkel

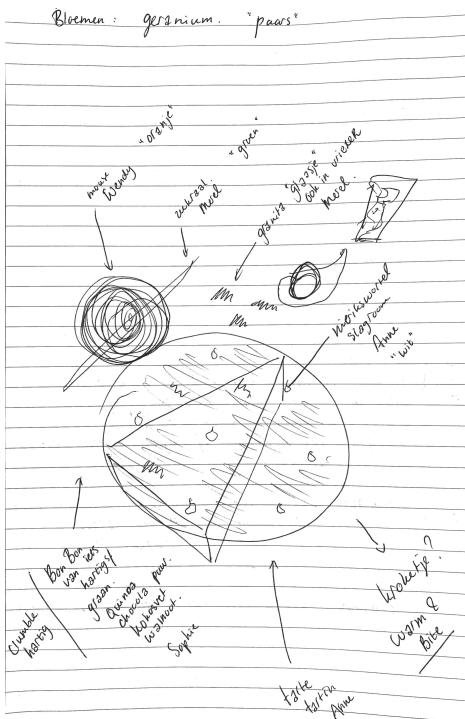
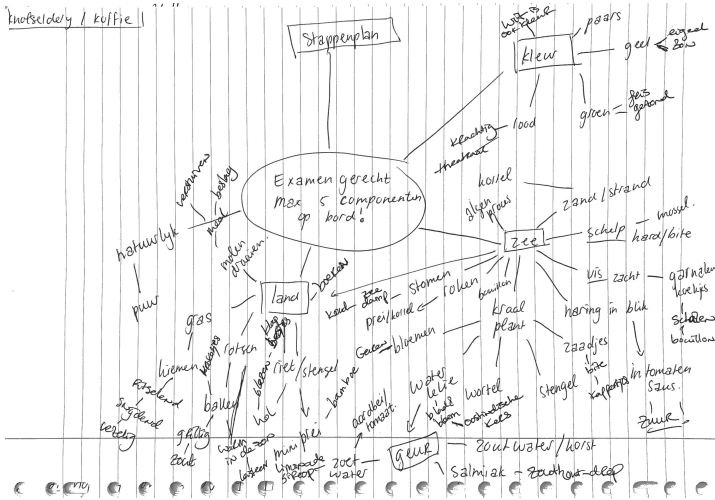
2.4 PRAKTIJKEXAMEN

'Bieten tarte tartin met bospeen tempura, dragon granita, venkel en mierikswortel mayonaise'.



2.4.1 GERECHT ONTWIKKELING

Mindmap van de examen opdracht



Stappenplan ontwikkeling gerecht eindopdracht module 1.

ALGEMEEN	
Naam (namen)	Sophie van Kleef, samen met Merel, Anne en Wendy.
Gelegenheid	examengerecht module 1 VIP health & nutrition opleiding
Budget	geen limiet
Facilitaire mogelijkheden	Keuken van VIP, Haarlem
Aantal personen	4 borden max 5 componenten
Doelgroep	Lunch voor cursisten zomer intensive
Datum & tijdstip	20 juli 2019
Seizoen	Zomer
Volgorde van gangen	n.v.t.
Keuken/Thema	Vegetarische keuken met nieuwe kooktechniek
Thema	Het oog verwacht een dessert, maar dat is het niet.

HET GERECHT	
	Ons idee
Basis (graansoort)	Kikkererwtenmeel, bladerdeeg
Vorm	Eenpansgerecht
Structuur	Zacht, knapperig, bite
Groenten	Knol: Rode biet, wortel, venkel
Eiwitbron	Eiwit: eieren, paneer, kikkererwtenmeel, miso
Vet/olie	Olijfolie, zonnebloemolie
Smaken	Zoet: bieten, venkel Zuur: veganaise Zout: miso en zoutkorst om de biet Umami: edelgistvlokken Scherp: mierikswortel Wrang: venkel, sesamzaad

Bereidingswijze	Warm koud: tarte tartin is warm, de granita is koud. Zowel droog (bladerdeeg) als vochtig (granita en mierikswortelmajonaise). Filmende smaak van de zachte biet en wortel. De korst van de tarte tartin geeft een bite, evenals de tempura wortel. Smaak zowel zoet (biet en granita) als fris (granita en majonaise) als rijp (gekarameliseerde biet)
Presentatie	Stuksding gestapeld gepresenteerd, zodat je de hoogte in gaat.

ONDERBOUWING MENU/GERECHT KEUZE

Geef hier je motivatie voor keuze van het gerecht, ingrediënten thema en vorm
Het idee was om te misleiden. Het misleiden van smaken. Door een taartpunt, bonbon en ijs te presenteren, bereid met hartige smaken. Kleurrijk, veel smaak en de combinatie van warm naast koud. Een tarte tartin van rode biet, met een umami smaak (inkoken miso en poffen zoutkorst) om de hartige belevenis te creëren. De appel tarte tartin wordt vaak serveert met vanille ijs, zo kwamen wij op het idee om er een granita van dragon naast te serveren. De warm koud belevenis. De mierikswortel mayonaise voor de frisheid en scherpe smaak. En daarnaast een tempura van wortel, om die extra bite te creëren en de vetten en eiwitten aan te vullen.

UITWERKING RECEPTUUR

Naam gerecht: Tarte tartin	Ingrediënten: Biet, wortel, venkel, miso, dragon.
Bereiding: Koken van de biet, poffen van de biet met een zoutkorst, tarte tartin bakken in de oven, emulgeren van de mayonaise, frituren van de tempura, binden met eieren en kikkererwtenmeel voor het tempurabeslag, vriezen van de granita en snijden met de mandoline.	

INKOOP/BESTELLEN

Te bestellen	Rode bieten
	Vegan bladerdeeg
	Wortel of bospeen
	Wortelsap

	Zwarte sesam
	Mierikswortel
	Venkel
	Kikkererwtenmeel
Waarschijnlijk in huis	Miso
	Dashi
	Balsamico
	Bloem
	Zout
	Edelgistvlokken
	Azijn
	Mosterd

WEKEN/VOORBEREIDEN

Granita in de vriezer

2.4.2 RECEPTUUR

Mierikswortel Veganaise

Ingrediënten

- 20/40 gram geraspte mierikswortel
- Bekertje heet water
- 260 ml plantaardige neutrale olie (koolzaadolie of olijfolie)
- 130 ml sojamelk
- 1/2 tl mosterd
- 2 tl agave siroop
- 3/4 tl zout
- 1 1/2 tl citroensap

Bereiding

Rasp de mierikswortel en laat weken in heet water. Meng alle ingrediënten behalve de mierikswortel en citroensap in een maatbeker met de staafmixer. Voeg citroensap en mierikswortel geleidelijk toe, totdat het mengsel dik wordt. Vul in de spuitzak en zet in de koeling.

Bieten poffen

We zijn gaan testen met miso en balsamico in een zoutkorst

Ingrediënten

- 4 rode bieten
- Miso boullion
- Balsamico
- Bloem
- Zout

Bereiding

Was de bieten schoon, maar laat de wortels eraan. Zet 2 pannen klaar. We gaan 1 biet koken in bietensap met dashi boullion en de andere in bietensap met balsamico. Verwarm in de steelpannen het bietensap en voeg dan in de ene pan de miso toe en in de andere pan de balsamico. Laat dit langzaam inkoken terwijl je met een garde blijft roeren, zodat de suikers gaan karameliseren. Voeg na 15 minuten de bieten toe en kook deze in 40 minuten gaar.

Ondertussen maak je de zoutkorst van 3/4 bloem en 1/4 zout. Meng de ingrediënten met de deeghaak in de keukenmachine tot het een bol vormt.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Maak van het deeg een bol en druk het plat. Hier leg je de biet op. Vouw dan de rest van het deeg om de biet heen, zodat die helemaal ingepakt is met deeg. Zet de bieten 1,5 uur in de oven om te poffen.

* We hebben het bietensap bewaard, zodat we daarmee het bord mooi kunnen opmaken.

Bieten Tarte Tartin

We hebben besloten om verder te gaan met de in miso gegaarde bieten.

Ingrediënten

- 2 in miso gegaarde bieten
- Vegan bladerdeeg

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200-220 graden. Laat de vegan bladerdeeg op kamertemperatuur komen. Snij de bieten in plakjes en leg ze in de quiche vorm. Je kunt ze mooi over elkaar heen leggen. Dek de vorm af met het bladerdeeg en snij het overtollige deeg weg. Maak gaatjes met een vork in het bladerdeeg. Zet de vormen voor 20 minuten in de oven, check dan of het bladerdeeg goudbruin is anders laat je ze nog 5 minuten langer erin staan. Check dan nog een keer het deeg en indien nodig zet je ze nog 5 minuten langer in de oven. Haal de vormen uit de oven en neem een plat bord dat groter is dan de vorm. Plaats het bord op de vorm en draai dan snel om, zodat de taart op het bord komt te liggen.

Dragon Granita

Ingrediënten

- Water
- Kristalsuiker
- 1 tak verse dragon
- Fijngehakte verse dragon

Bereiding

Doe 50/50 water en suiker in een steelpan en breng aan de kook. Roer zolang tot het suiker is opgelost en zet dan het vuur uit. Meng de tak dragon door de suikersiroop en laat dit een uur staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken. Giet de suikersiroop door een zeef in een diepvriesbakje en meng de fijngehakte dragon erdoorheen. Laat dit minimaal 6 uur in de vriezer opstijfen.

Met het platen van het bord haal je als laatste de granita uit de vriezer. Na 5 minuten kan je met een vork granita eruit raspen.

Gepofte bospeen in een krokant jasje voor de bite

Ingrediënten

- 500 gram bospeen
- Wortelsap
- Kikkererwtenmeel
- Edelgistvlokken
- Zout
- Zwarte sesam
- Bruisend water
- Zonnebloemolie om in te frituren

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de bospeen en leg ze op de bakplaat. Besprenkel met olijfolie en dek dan af met aluminiumfolie. Zet de bospeen 30 minuten in de oven om te poffen. Haal de bospeen uit de oven en laat afkoelen. Snij de bospeen met de mandoline in mooie lange repen.

Maak ondertussen het tempura beslag door een klein beetje wortelsap met de edelgistvlokken, kikkererwtenmeel, bruisend water en het zout te mengen in de beslagkom.

Verhit de zonnebloemolie op 180 graden in een hapjespan. Haal de wortel door het tempurabeslag en besprenkel met het zwarte sesamzaad. Doe de wortel 2 minuten in de olie om te frituren. Je kan de wortel met de schuimspaan uit de pan halen. Laat het even uitlekken op keukenpapier. Voor de beste krokante bite, frituur je de wortel nog een tweede keer 2 minuten.

Venkel met gerookte olijfolie

Ingrediënten

- Venkel
- Ijsblokjes
- Gerookte olijfolie

Bereiding

Snij de venkel in dunne plakken, verticaal - met de brede zijde, met de mandoline.

Leg de venkel 15 minuten in een bak ijswater. Haal de venkel uit het ijswater en meng in een kom met de gerookte olijfolie. Dit doe je als het bord bijna opgemaakt is, zodat je daarna de hoogte in kan werken op het bord.

2.4.3. FEEDBACK

Jullie hadden prachtig gerecht ook met veel technieken en veel gespeeld. Heel erg leuk in zo'n korte tijd.

Ook qua platen hadden jullie mooi de hoogte ingewerkt. Alles was hoog op smaak er gebeurde veel, maar paste bij elkaar. Er zat een mooi knappertje bij.

De granita was mooie combinatie maar viel weg. Die mag hoger op smaak en de kristalvorming was te hoog. Agave gaat geen kristalvorming tegen suiker wel.

De gember was ook iets te hoog in het gerecht.

In verhouding was iets meer veganaise erbij lekker geweest.

Jullie hadden genoeg umami in het gerecht om er echt een hoofdgerecht van te maken.

Leuk gerecht knap binnen de tijd!

Wel heb ik je ruim minder punten gegeven dan je mede collega's in dit examen. Je hebt geen receptuur uitgeschreven en geen foto erbij geplaatst.

Een leermomentje is wel om je receptuur uit te schrijven en bij te houden. De granita was uiteindelijk van dragon ipv zoethout.

Zo kan je je beter en sneller ontwikkelen, maar zoals eerder gezegd een heel mooi gerecht binnen korte tijd!



2.5 EINDMETING

Datum: September 2019

Ik beheers dit:

geheel niet...volledig

Beroepshouding

1. Ik neem actief deel aan gebeurtenissen in de maatschappij die verband houden met mijn vakgebied	0	x	0	0	0
2. Ik beheers op een goed niveau de Nederlandse taal en elementaire rekenvaardigheden	0	0	x	0	0
3. Ik hou me op de hoogte van vernieuwingen in theorie en praktijk die relevant zijn voor mijn werk	x	0	0	0	0
4. Ik span mij in om mijn eigen werk in collegiale samenwerking stelselmatig te vernieuwen	0	x	0	0	0

Doorgroei en collegiale hulp

	0	0	0	0	0
5. Ik kan analyserend terugkijken en zet conclusies om in nieuwe voornemens en gedrag	0	x	0	0	0
6. Ik sta open voor feedback en vraag erom	0	x	0	0	0
7. Ik heb een duidelijk beeld van mijn mogelijkheden en beperkingen	0	x	0	0	0
8. Ik ben op de hoogte van ontwikkelingen in mijn vakgebied	0	x	0	0	0

Hygiëne

Ik heb voldoende kennis met betrekking tot:

9. Persoonlijke hygiëne	0	0	x	0	0
10. Het omgaan met ingrediënten	0	x	x	0	0
11. De hygiëne van de werkplaats en apparatuur	0	x	x	0	0
12. Het voedselveilig werken	0	0	x	0	0
13. De HACCP	0	0	x	0	0

Vakkennis

Ik beheers de technieken en warenkennis behorende bij de volgende modules:

14. Module 1 (Vegetarische menu opbouw)	0	0	x	0	0
15. Module 2 (Ayurveda)	0	0	0	0	0
16. Module 3 (Macrobiotiek)	0	0	0	0	0
17. Module 4 (RAW/Vegan)	0	0	0	0	0
18. Module 5 (Basis Patisserie, incl chocolade & brood)	0	0	0	0	0
19. Module 6 (koken met thee, conserveren, glutenvrij, no waste, suikervrij)	0	0	0	0	0

2.6 SOPHIE KOOKT 3 GANGEN TAKE HOME DINER

2.6.1 RECEPTUUR



Gegrilde paprikasoep

Ingrediënten

Rode puntpaprika
Tomaat
Uit met schil
Knoflook met schil
Bascilicum
Agavesiroop
Tijm
Laurier
Fungi poeder
Olijfolie
Heet water

Bereiding

Gril de paprika's met uit en knoflook (poffen) 45 minuten 180 graden in de oven. Leg

de tomaten kruislings ingesneden 10 minuten in heet water en ontvel. Doe alle ingrediënten in de pan en kook 10 minuten, pureer daarna fijn met de staafmixer.



Bloemkool quinoa salade

Ingrediënten

Quinoa (gekookt in fungi bouillion)
Bloemkool
Kappertjes
Knoflook
Cherrytomaten in halfjes gesneden
Hazelnoot
Peterselie
Sinaasappel
Knoflook
Olijfolie
Zout



Bereiding

Verwarm olijfolie in een pan met knoflook. Leg bloemkoolroosjes op de bakplaat en giet hier de olijfolie overheen. Bak 30 minuten in voorverwarmde oven over 190 graden. DE laatste 10 minuten gaan de kappertjes en tomaten erbij. Rooster de hazelnoten en haal de velletjes eraf en hak grof. Meng de peterselie met knoflook, sinaasappel rasp en pureer met de staafmixer, voeg naar smaak sinaasappelsap en zout toe. Meng de groentes door de quinoa en serveer met de peterselie dressing.

Chocolade ganache met passievruchten topping

Ingrediënten

120 gram havermeel
50 gram amandelmeel of tarwemeel
5 tot 10 el kokosolie
4 el cacao poeder
20 gr kokosbloesem suiker

Ganache:

1 blik kokosmelk
20 gr kokosbloesem suiker
2 repen chocolade 85% en 90%
1 el kardemom
1 tl chili poeder

Topping:

8 passievruchten, alleen de pulp
2 sinaasappels, alleen de sap (ongeveer 120 ml) 1 citroen, alleen de sap (ongeveer 80 ml)
125 ml agave
250 ml kokosmelk
paar druppels vanille
6 gram agar
2,5 el kuzu

Bereiding

Verwarm de oven op 180 graden. Meng alle ingrediënten voor de bodem door elkaar en kneed er een bol van. Leg dit op de bodem van de vorm en zorg dat de rand 1cm hoog is. Bak de bodem 10 - 15 min.

Verhit alle ingrediënten voor de ganache in een pan en blijf goed mengen met een garde tot de chocolade helemaal gesmolten is. Vul de taartbodem met de ganache en laat de taart minimaal 2 uur afkoelen in de ijskast.

Lepel de passievruchten uit en druk door een zeef om de pitjes te verwijderen. Doe de passievrucht sap, samen met de jus en de citroensap, kokosmelk, agave en vanille in een pannetje. Strooi de agar erover en verwarm al roerend. Breng aan de kook en laat even doorkoken, blijf roeren. Leng de kuzu aan met 1 el koud water. Voeg die toe aan het sap en blijf roeren. Als

het weer kookt, haal je het pannetje van het vuur. Doe over in de kom van de mixer en koel totdat de agar gaat zetten. Klop dan romig en smeer uit over de taart. Laat stijven in de koelkast.



2.6.2 LEERMOMENTEN

Blijf passievrucht room goed blijven mengen om klont vorming te voorkomen.

Omdat de mensen het thuis nog gaan opwarmen, de groenten niet te lang in de oven, zodat het nog een bite heeft.

De pitjes van de passievrucht heb ik gemengd met kokosmelk en kardemom en laten afkoelen in de koelkast.



2.6.3 FEEDBACK

Zelf vond ik de combinatie van kokos, pure chocolade passievrucht vrij intens. Maar dat komt omdat ik van een kokossmak misselijk wordt, tenzij in rasp vorm of in een curry. Maar de feedback was positief, lekkere smaken combinatie, lekkere bite en herinnering aan de vroegere kellogg's Rice crispies.

3. MODULE 2 - AYURVEDISCHE VOEDINGSLEER

3.1 NULMETING

Datum: maart 2020

Ik beheers dit:

geheel niet...volledig

Beroepshouding

1. Ik neem actief deel aan gebeurtenissen in de maatschappij die verband houden met mijn vakgebied	0	x	0	0	0
2. Ik beheers op een goed niveau de Nederlandse taal en elementaire rekenvaardigheden	0	0	x	0	0
3. Ik hou me op de hoogte van vernieuwingen in theorie en praktijk die relevant zijn voor mijn werk	x	0	0	0	0
4. Ik span mij in om mijn eigen werk in collegiale samenwerking stelselmatig te vernieuwen	0	x	0	0	0

Doorgroei en collegiale hulp

	0	0	0	0	0
5. Ik kan analyserend terugkijken en zet conclusies om in nieuwe voornemens en gedrag	0	x	0	0	0
6. Ik sta open voor feedback en vraag erom	0	x	0	0	0
7. Ik heb een duidelijk beeld van mijn mogelijkheden en beperkingen	0	x	0	0	0
8. Ik ben op de hoogte van ontwikkelingen in mijn vakgebied	0	x	0	0	0

Hygiëne

Ik heb voldoende kennis met betrekking tot:

9. Persoonlijke hygiëne	0	0	x	0	0
10. Het omgaan met ingrediënten	0	x	x	0	0
11. De hygiëne van de werkplaats en apparatuur	0	x	x	0	0
12. Het voedselveilig werken	0	0	x	0	0

13. De HACCP 0 0 x 0 0

Vakkennis

Ik beheers de technieken en warenkennis behorende bij de volgende modules:

14. Module 1 (Vegetarische menu opbouw) 0 0 x 0 0

15. Module 2 (Ayurveda) 0 0 0 0 0

16. Module 3 (Macrobiotiek) 0 0 0 0 0

17. Module 4 (RAW/Vegan) 0 0 0 0 0

18. Module 5 (Basis Patisserie, incl chocolade & brood) 0 0 0 0 0

19. Module 6 (koken met thee, conserveren, glutenvrij, no waste, suikervrij) 0 0 0 0 0

3.2 REFLECTIEVERSLAG

3.2.1 KENNIS

1. Kennisontwikkeling

Wat heb je geleerd op theoretisch en vaktechnisch gebied?

- Weten, wassen, koken van peulvruchten
- Werken met de spuitzak: meringue en topping hartige taart
- Hartige patisserie
- Tempo snijtechnieken
- Werken met de mandoline
- Het koken met kruiden en ingrediënten uit de Indische keuken
- Specerijen niet te lang mee laten koken, dan komen de bittere smaaktonen naar boven. Daarom worden de specerijen vaak geroosterd en pas als laatste toegevoegd.
- Het openen van een verse kokosnoot
- Binden met agar agar. Agar vlokken eerst wellen, dit kan koud. Daarna opwarmen om de agar te activeren, tot max 90 graden, 30 sec. Niet laten koken want dan tast je de smaken aan van de producten die je aan het binden bent. Testen met een klein schoteltje in de chiller.
- Werken met kokosolie. Kokosolie heeft een stol temperatuur van 22 graden en word vloeibaar bij 28 graden, dus bij het gebruik van kokosboter niet meer opwarmen dan 25 graden, zodat het niet wegloopt (recept quinoa bakje).
- Werken met wener deeg. Niet te veel kneden, om glutenvorming tegen te gaan, anders taaie smaak. Met koude olie werken, dus snel handelen. Laat deeg rusten tussen de handelingen door.
- Chutneys en sauzen maken.
- Kennis over de Ayurvedische voedingsleer
- De eigenschappen en behoeften van de verschillende dosha's
- Smaken in ayurveda
- Voedingseigenschappen kijkende naar de elementen en de werking van verschillende kruiden, groenten
- Hoe je kunt leven volgens de verschillende dosha's

2. Ontwikkeling van mijn beroepshouding

Zet voor jezelf op een rij of je een ontwikkeling hebt doorgemaakt op het gebied van:

- discipline (op tijd zijn/je werk afmaken): Discipline is hoog. Werk tempo nog te laag, waardoor ik soms hulp krijg, maar ben wel een doorzetter. Zoals met de bieten dahl; het zag er even naar uit dat het niet geserveerd kon worden, maar ik wil blijven proberen en niet opgeven.
- zelfstandig werken: Als ik weet wat ik moet doen gaat het goed. Ben meer uitvoerder. Vind het lastiger om team aan te sturen en dan een geheel te maken van het menu, omdat ik hier weinig ervaring in heb.
- werkplanning maken: Ik ben gestructureerd en een goede planner, vandaar ook een geboren project manager. Maar met de examen opdracht wel geleerd dat we niet goed genoeg naar het menu hebben gekeken. We konden al beter voorbereiden. Al denk ik dat het meer aan de ervaring ligt dan aan de planning. En het oefenen van de receptuur.
- samenwerken en collegialiteit: Door corona is het toch wel anders werken. We hebben ieder onze eigen plek, minder afstemmen of vragen. Dit maakt me, als ik een nieuwe kooktechniek ga oppakken, een beetje onzeker. Al is dit wel de beste manier om snel te leren, learn by doing. De examenopdracht deed ik samen met Frank. Hier heb ik ook van geleerd. Ik kan snel enthousiast overkomen, zonder het echt overwogen te hebben. Vind het dan gewoon leuk dat iemand met een idee komt. Ik denk dat ik dit keer te snel enthousiast ben geweest. Had veel meer nog willen uitwerken, de geest de vrije loop laten gaan. Nu hebben we eigenlijk heel weinig gespeeld met smaken, wat ik eigenlijk juist zo leuk vind. Dus ik mag wel iets meer laten horen wat ik zou willen.
- flexibiliteit en stressbestendigheid: Flexibel in de uitvoering, werk nog niet op tempo, dit zorgt ervoor dat ik soms extra hulp heb gekregen. Ik heb tijdens de les van dag 4 wel echt stress gevoeld. Voor mij was de kooktechniek nieuw, veel vragen, was echt even de weg kwijt. Dit is eigenlijk niks voor mij, dus voelde me ook helemaal niet mezelf.
- werken onder leiding: Ik werk graag onder leiding en uitvoerend. Ik doe wat me gevraagd wordt. Vooral met snijden ligt het tempo nog wel laag, maar dit is snij uren maken. Wederom een leerdoel.

3. Koppeling theorie en praktijk

Kon je de theorie die je hebt geleerd, toepassen in de praktijk? Motiveer je antwoord.

Ik heb geleerd met welke ingrediënten en kooktechnieken ik moet werken om voor de verschillende dosha's een gebalancerend gerecht te serveren. Ook weer heel interessant om het eetdagboek bij te houden en te merken hoe de verschillende bereidingen, kruiden, groenten, granen, peulvruchten op je energie level, vitaliteit en hoe je je voelt - impact hebben.

4. Terugblik

Welke onderdelen gingen goed en welke onderdelen doe je de volgende keer anders?

Verbeterpunt 1: tempo tempo tempo. Meer praktijk oefening, snijden op appels en peren. Ik ga 1x per week timen hoe lang ik bezig ben met het brunoise snijden van 5 appels (daar kan ik dan een appel-haver ontbijtcake van maken).

Appel oat cake

Ingrediënten

1 kg appels brunoise gesneden +/- 5 appels
240 oats
100 gr rozijnen
100 gr appels gepureerd
45 gr zonnebloemolie/ gesmolten kokosolie (let op stoltemperatuur 23 graden)
50 gr lijnzaad
20 gr chiazaad
1 tl kaneel
1/2 tl kardemom
14 gr ahornsiroop
Zout

Kan ook met bosbessen of gedroogde cranberries ipv rozijnen

Bereiding

Kokosolie smelten tot 25 graden. Alles mengen en 30 minuten laten staan, zodat de oats en lijnzaad alle vocht opnemen. In bakvorm en 80 min in 170 graden oven afbakken.

5 appels brunoise snijden:

Datum	Tijd
1-10-2020.	10:15,95
8-10-2020.	10:13,12
15-10-2020.	10:14,78

Verbeterpunt 2: benoemen van kooktechnieken, wat gebeurt er eigenlijk, wat zijn de gevolgen van de handelingen in het chemische proces. Bij elk gerecht dat ik maak benoemen van de kooktechniek en waarop je moet letten.

Verbeterpunt 3: oefenen receptuur en kooktechnieken beheersen. Minimaal 1x per week receptuur oefenen. Benoem de kooktechniek en waar je op moet letten. Denk aan wanneer een ingrediënt stolt en vloeibaar wordt. Hoe kan je de ingrediënten binden en waar moet je op letten.

Bereid de receptuur en kijk tijdens het proeven naar het smaakprofiel. Oefen op mondgevoel en smaakrijkdom.

Strak: droog samentrekkend, bitter

Zuur: veel speeksel

Filmend: olie, suiker

Zoet: granen, rijp fruit

Smaakgehalte: rijkdom, complexiteit en nasmaak

Frisse tonen: zuur, zout, zilt

Rijpe tonen: gerookt, umami, herfst



3.2.2 ELEMENTTYPE TEST

Score 2 - past het meest bij mij

Score 1 - komt minder voor

Max 2 antwoorden kiezen per kenmerk.

Kenmerken	Vata/Lucht		Pitta/Vuur		Kapha/Aarde	
Lichaamsbouw	Dun of knokig, heel lang of juist kort		Gemiddeld, goed in proportie	2	Zwaar gebouwd of voluptueus	
Gewicht	Laag, moeilijk aankomen of grote schommelingen	2	Gemiddeld en stabiel, na 40 ^{ste} vaak langzaam aankomen	1	Zwaar of makkelijk aankomen	
Huid	Droog of ruw, Koel of vaal		Vettig of met huidproblemen, kan slecht tegen de zon	2	Dik of vochtig of koud	
Haar	Donker of droog, vaak krullend/kroes	2	Dun of zijdeachtig Vaak rood of kalend	1	Dik, gezond, vaak vettig, met slag	
Tanden	Onregelmatig, ongelijk		Gemiddeld van grootte, soms gelig	2	Sterk, wit, meestal gelijkmatig	
Nagels	Ruw of droog, breken af, soms nagelbijten	1	Zacht, roze, ovaalvormig	2	Sterk, mat of wit	
Ogen	Klein of droog, soms nerveus		Scherp, doordringend of slechte ogen (bril)	2	Groot en zacht, vaak met lange wimpers	1
Eetlust	Wisselend of weinig		Grote trek	2	Neiging tot overeten	
Dorst	Varieert		Veel dorst	2	Weinig	
Stoelgang/ontlasting	Droog/keutels, vaak last van constipatie		Zacht, vettig of neiging tot diarree	2	Dik, traag of zinkende ontlasting	
Urine	Wisselend		Veel	2	Niet vaak	
Transpiratie	Wisselend	1	Overvloedig, soms met indringende geur	2	Weinig	
Bloedsomloop	Vaak koude handen en voeten		Goed warm lichaam, eerder te heet dan te koud	2	Matig, koele huid	
Slaap	Licht, vaak onderbroken		Goed, gemiddeld	2	Diepe slaap, moeilijk opstaan	

Manier van spreken	Snel spreken, hoge of schorre stem		Scherp, hard of duidelijk	2	Langzaam, doordacht, melodieus stemgeluid	
Afweer/Weerstand	Matig, slecht, snel ziek		Gemiddeld, vaak doorgaan ondanks ziekte		Sterk, erg weinig ziek	2
Activiteiten	Hoog tempo, beweeglijk, druk	2	Gericht, gecontroleerd, met focus		Minimaal, traag	
Uithoudingsvermogen	Minimaal, snel moe		Gemiddeld of groot puur op wilskracht	2	Uitstekend	
Mentaal	Rusteloos, nieuwsgierig		Slim, aggressief	1	Rustig, kalm	2
Routine	Haat routine		Houdt van plannen	2	Houdt van routine	
(Geloofs)overtuiging	Veranderlijk	2	Fanatiek		Toegewijd, trouw	
Dromen	Vaak, soms angstig	2	Vurig, gewelddadig		Romantisch, rustig	
Stemming	Veranderlijk	2	Geeft mening duidelijk		Gelijkmatig	
Financieën	Gat in de hand	2	Gemiddeld, luxe		Rijk, zuinig, spaarzaam	
Vrije tijd	Reizen, kunst of filosofie	2	Sport, politiek, luxe	1	Ontspannen, niets doen	
Voeding	Vergeet vaak te eten of eet vooral snacks		Kan moeilijk maaltijden overslaan	2	Vaak overdadig, gezelligheid, emotie	
Creativiteit	Veel en originele ideeën	2	Technisch of wetenschappelijk		Koken of handenarbeid	1
Kan slecht tegen	Kou, wind, droogte		Hitte, zon, vuur	2	Kou, mist, vochtigheid	
Temperament	Nerveus, neurotisch, onzeker of verlegen	2	Vastberaden, zelfverzekerd		Conservatief, behoudend, zorgzaam	
Totaal		22		26		6

3.2.3 Eetdagboek

Hoe functioneert onze vertering? Je gebruikt deze voor het ontbijt en schraapt 3 keer voorzichtig over je tong om te kijken hoeveel aanslag op je tong hebt. Je kan kijken naar:
de hoeveelheid
de plakkerigheid
de kleur.

In deze week bekijk je ook je ontlasting in de morgen. Gebruik hierbij de 'Bristol Stoelgangkaart'.

Bristol Stoelgangkaart

Type 1		Aparte harde stukjes. Moeilijk om uit te persen
Type 2		Brokkelig, maar worstvormig
Type 3		Lijkt op een worst, maar met barsten aan het oppervlak
Type 4		Een gladde worst of slang. Zacht maar stevig
Type 5		Zachte klodders maar nog met duidelijke randen
Type 6		Zachte stukjes, vrij papperig
Type 7		Waterig, geen vaste stukken. Pure vloeistof

1 September 2020

Tongschraper 1/2 tl slijm, wit doorzichtig, beetje plakkerig.

9uur wc bruine brei, 5x afvegen

9uur 2el kokosyoghurt met 2el suikerarme granola

Heel erg misselijk van de kokos concentratie

1 thee kaneel

2 decaf havermelk

13u cap havermelk

15:15 kokosquinoa met pompoen fenegriek

16:30 handje cashewnoten

16:45 wc lange dunne poepjes, niet drijvend. Bruin, geen geur.

19uur offersoep tomaat kokos

19:30 quinoa proteïne reep met verse gember thee

20-23:30 3 glazen wijn voor wijncursus

In de ochtend in bed buikpijn als ik wakker word, omdat ik naar de wc moet. Ik ga als eerste uit mijn bed naar de wc om te poepen. Ik voel me gedurende de dag best wel energiek. De quinoa en pompoen met lunch valt fijn in de maag.

2 September 2020

9:30 boeren roggebrood met honing

2x Cap decaf haver (=1 mini filterkoffie)

Thee

9:40 poepen, kleine poepjes, 1tje drijft, zitten dus veel afvalstoffen in. Bruin. Lichte geur, 3x afvegen.

Tongschraper: 1 tl wittig slijm, beetje plakkerig.

12:30 cap haver

13u rode wijn

1 broodje humus gegrilde groenten

17u offersoep

20:30 zoetzure pompoen, 1/2 aubergine, zoete aardappel uit oven, kardemom paprika
saus

2 gl wijn rood

Klein beetje buikpijn na de lunch, maar dat is al snel weg. Energie gemiddeld, lui na de lunch.

3 September 2020

Tongschraper: 1tl wit slijm, beetje plakkerig

6u glas water

8u 1 boterham humus, honing

2x decaf cap

1 thee

10:30 appel

11:30 thee

11:45 poepen 5 keutels, drijven, weinig afvalstoffen. Lichte chemische geur. 8x afvegen.

12:30 pompoen aubergine dukkah koriander

Water bruisend

13:30 thee

15u chockay almond speculoos

18u 2 handjes cashewnoten

18:30 thee

20u ijwit biertje

21u tofu gyoza edamame rijst-avocado

Vegan ramen

Ouzo rijstwijn

1 japans biertje

23u 1 IPA speciaalbier

Na de lunch een beetje buikpijn, maar dat ging al snel weg. Ik voelde me energiek.

4 September 2020

7:30 poepen, zwaar, rijpe bananen, licht bruin, niet veel geur, 5x afvegen

Tongschraper: 1,5 tl slijm, wit/geel, beetje plakkerig

8u quinoa paprika saus ananas thee

2x haver cap decaf

11u koffie en appel

11:30 poepen zachte bananen, zinken, lichtbruin, lichte geur 11x afvegen

13u

Salade biet, paarse bloemkool, paprika

3 boterhammen humus artisjokke
Cashewnoten
16u pruim
17u thee
19u broodjes muhammara olijven salade bloemkool
4 gl wijn
Taart cashew peanuts dadel framboos

Ik werd in de ochtend weer wakker met een beetje buikpijn, omdat ik naar de wc moest. Daarna voelt het weer goed. Ik merk dat het ontbijt lekker valt. Voel me er energiek door en niet misselijk oid. Wel trek en minder energie in de namiddag.

5 September 2020
Tongschraper: 2tl wit/geel slijm, beetje plakkerig.
8:30 u brei stinkt chemisch 6x afvegen
11u drijvende keutels geurloos
9u quinoa, paprika kardemom saus en ananas
Gemberthee
13 u salade linzen, paprika kardemom saus
Vijg humus artisjokken
14u 3 handjes pistachenootjes
15u brood met zwakteolijven tapenade
2 vegan bitterballen
Nootjes
Friet en groente (boontjes, gr asperges)
6 speciaalbier
24u pandanrijst

Ik werd in de ochtend weer wakker met een beetje buikpijn, omdat ik naar de wc moest. Na een avond alcohol is de ontlasting wel heel anders, ruikt heel heftig, chemisch. Mijn avondeten was niet heel voedzaam en toen ik thuis kwam had ik enorme honger en was blij dat er nog een beetje rijst was.

6 September 2020
9u poep brei stinkt chemisch 5x afvegen
10u poep keutels helft zinkt andere helft drijft. 5x afvegen
10:30 2 pannenkoeken 1 honing, 1 aardbei en vegan Nutella
2 decaf coffee havermelk
13u cap havermelk
13:30 linzen salade tomaat vijg dukaat humus artisjokken olijfolie
17u kurkuma thee
18:30 1 rode wijn 3wijnbladeren, 1 pita brood, baba ganoush, mousakka, bonen, tabouleh

21u thee

Ik werd in de ochtend weer wakker met een beetje buikpijn, omdat ik naar de wc moest. Na een avond alcohol is de ontlasting wederom heel chemisch qua geur en ik ruik een soort van gist van de speciaalbieren. Energie is low. Zin in zoet, spicy eten en koffie.

7 September 2020

7u poepen keutels, zinkend, geen geur 5x afvegen

Tongschraper: 1 tl slijm wit, beetje plakkerig

8:30 ananas quinoa

Decaf cap

8:45 brei, geurloos, 6x afvegen

10:30 brei geurloos 2x afvegen

Thee

12:30 linzen quinoa pompoen rode paprika ui, koriander, oregano spicy olijfolie

14u cap haver

14:30 almond speculoos chokay

18:30 1 aubergine en 1/2 bloemkool uit de oven met kurkuma kruiden en knoflook peper en een dukkah met cashewnoten

Thee

22u 1/4 bloemkool

Thee

Ik werd in de ochtend weer wakker met een beetje buikpijn, omdat ik naar de wc moest. Mijn ontlasting is denk ik meer brei, omdat ik in de avond voornamelijk groente heb gegeten en nog van de gifstoffen van de alcohol. In de avond trek, omdat ik niet/nauwelijks koolhydraten heb binnen gekregen. De lunch geeft me wel energie, ik voel me niet moe en geen last van mijn buik.

Conclusie:

Het valt me op dat de slijm in mijn tong meer geel is als ik de avond ervoor alcohol heb gedronken. Mijn mond is dan ook droger. Als er een witte uitslag zichtbaar is (soms met een gelige, groenige of bruinige gloed en vooral op de achterste helft van je tong), dan zijn er gifstoffen in je lichaam aanwezig.

Heel interessant om dit een week bij te houden, al heb ik wel een week uitgekozen waarin veel alcohol is gedronken, dit doe ik normaal veel minder. Ik schrok er nu zelfs een beetje van. En je merkt dan ook dat je lichaam uit balans is en behoefte heeft aan pittig eten (pitta) en zoet. Al heb ik geprobeerd hier niet aan toe te geven. Verder word ik in de ochtend vaak wakker met buikpijn. En dan merk ik dat ik direct naar de wc moet om te poepen. Daarna is die buikpijn ook direct weer weg. Ook valt het me op dat ik me energiever voel na een lunch met quinoa, linzen dan als ik brood heb gegeten. Dit valt ook beter, geen buikpijn en ook minder trek in tussendoortjes.

3.2.4 FEEDBACK

Dank weer ook voor je eerlijkheid.

Wat mij opvalt is dat je een hoge spijsvertering hebt, maar iets te hoog, je ontlasting lijkt niet helemaal omgezet, breierig en vaker op een dag.

Alcohol heeft daar zeker invloed op.

Ook eet je regelmatig wat laat op de avond.

Je kan proberen wat meer regelmaat te creëren en wat me lunchen, daar reageerde je goed op.

Warm lunchen en s'avonds wat minder en lichter eten en vroeger.

S'middags wat meer en andere volkoren granen eten (niet teveel) en nog iets meer peulvruchten. En wat verkoelender eten.

Kijken of je iets meer vastigheid in je ontlasting kan creëren.

3.3 RECEPTENLIJST EN AANTEKENINGEN

Offersoep: Tomatendahlsoep: kokos apart maken

Kokoschutney: niet mijn smaak.

Kardamom paprika saus: ook lekker als curry saus met rijst en champignons/ paksoi.

Chai: mag extra spicy met extra gember. Op 80 graden verwarmen.

Kokosrijst (aarde en water). Ook lekker met pandan leaves.

Dahl met rode bieten (lucht en aarde): gebruik genoeg water

Gevulde aardappel met geitenkaaspaneer zanaat-e-numa in spinaziesaus. Laat de burnoise gesneden aardappelen niet te lang koken. Max 4 min. Aardappel in 2x bakken in de pan.

Zoetzure flespompoe (aarde en water): let op de verhouding van de kruiden

Courgettezonnepitballetjes (aarde en vuur): ook lekker met broccoli, zwarte bonen, wortel

Mungbonen venkelsoep met kardemom: extra soja voor meer umami.

Chana Chaat

Koriandersaus. Ook interessant met zeekraal erdoor.

Kikkererwten

Avocado raita mousse: voor mooie kleur minder tomaat.

Snelle komkommer bosui kimchi. Snel eten, anders ziet het er niet meer zo mooi uit.

Podi tomaatjes

Bloemkool pizza met tomatensaus en sambal matah: let op de verhouding. Niet teveel lijnzaad in de bodem.

Wortel thoran: let op hoeveelheid pepers, niet belang laten garen voor bite in wortel.

Bittermeloen (sopro) gebakken

Biet thoran

Tamarinde chutney

Spinazie sagaloo (saag aloo)

Hartige carrot cake: snij mooie dunne plakken met de mandoline die direct in de vorm passen. Zorg voor voldoende sinaasappelsap. Eiwit eerst opkloppen en daarna familie maken met wortel-ei mengsel. Gebruik kleine spuitzakmondje en vul spuitzak in maatbeker.



Vegan Merengues van Kikkererwten met gemalen zoethoutwortel

Ingrediënten

Kikkererwtenvocht
Suiker
Gemalen zoethoutwortel
Venkelzaadjes met sesamzaadjes
Gedroogde munt
Wijnsteenzuur



Bereiding

Techniek: eiwit opkloppen. Zorg dat de materialen ontvet zijn. Kook eerst kikkererwtenvocht in tot nog 30% van hoeveelheid er is. Klopt het stijf, voeg voorzichtig suiker toe, zodat het wordt opgenomen. Eiwit is mooi stijf. Voeg smaakmaker toe. Ik heb gekozen voor gemalen zoethoutwortel. Voeg ook wijnsteenzuur toe zodat de merengue mooi opgestijfd blijft in de oven.

Doe in spuitzak en maak kleine roosjes. Ook leuk om plakken te maken, smeer het dan uit met deegspatel. Doe de gemalen venkelzaadjes en sesamzaadjes erop.

Smaakprofiel

Strak: droog door de luchtigheid
Zuur: -
Filmend: suiker smelt in de mond
Zoet: suiker
Smaakgehalte: rijpe smaak van zoethout en venkel
Frisse tonen: munt
Rijpe tonen: herfstsmak zoethout, maar niet echt umami



Offersoep

Ingrediënten

500 gram rode linzen, 1 2,5 liter water

8 laurierblaadjes

2 blikjes tomatenstukjes

1 puntpaprika

5 tomaten

1 gedroogde paprika

2 el kokosolie

1 el kokosolie

1/2 tl komijnzaad

1/2 tl sesamzaad

1/2 tl venkelzaad

1/2 tl gedroogde munt

1 el geraspte gember

100 gram geraspte kokosnoot

2 tl asafoetida

saffloers

4 el kokosbloesemuiker

4 el honing

zout naar smaak



Bereiding

Techniek: peulvruchten koken. Was ze goed er kan stof en steentjes tussen zitten. Laat een nacht weken in water. Er komen eiwitten vrij, schuim die af tijdens het koken. Voeg ook nog geen specerijen toe, dan komt er een bittere smaak vrij.

Breng het water aan de kook, voeg de linzen, laurier en de gedroogde hele paprika toe. Kook de dhal 40 minuten op matig vuur. Verwijder eventuele schuim. Roer regelmatig, linzen hebben neiging tot aanbranden. Haal de pan van het vuur en pureer!.

Voeg de tomatenstukjes, puntpaprika samen met de 2 el kokosolie aan de linzen toe. Zet terug op het vuur.

Verhit de andere eetlepel kokosolie in een pan en bak de komijnzaadjes. Na paar seconden voeg je de overige specerijen, gember, kokos, saffloers en asafoetida toe en laat even bakken. Giet de kokos bij de soep, evenals de suiker en honing.

Smaakprofiel

Strak: droog van de kokos 6

Zuur: -

Filmend: 8 de dal met tomaat/paprika, door de dikkere structuur van de dal. De dal is gepureerd, maar niet tot crème, nog beetje structuur.

Zoet: dal, zoete paprika, kokos, honing

Smaakgehalte: rijpe smaken, filmend, blijft lang in de mond. Complexer door de koriander, kokos en venkelsmaak.

Frisse tonen: frisse smaak van de tomaat en gember + wel aanwezig niet overheersend.

Rijpe tonen: tomaat 8

Lahmacun met tofu pomodori topping

Ingrediënten

Deeg:

50 Zuurdesemstarter

145 gr water

125 gr speltmeel

50 gr bloem

8 gr chiazaad gemalen

4 gr zout

8 gr sesamzaad

Topping:

200 gr zijden tofu

1 chilli peper

15 gr olijfolie

5 zongedroogde tomaat

1 ui gesnipperd

2 knoflook

1 tl paprikapoeder

1/2 tl komijn

1/4 tl kaneel

1/2 tl peper

Zeezout

100 gr cherrytomaten

2 el dille

Bereiding

Deeg: Meng de zuurdesemstarter met water. Voeg de melen en chiazaad toe en kneed. Laat 20 min afgedekt staan voor de glutonvorming (autolyse). Voeg dan zout (ik heb 2 gr zout toegevoegd) en sesamzaad toe en kneed door. Dek weer af en laat 4 uur rijzen, waarbij je iedere 3 kwartier het teeg strekt en vouwt om glutonvorming te bevorderen. Wanneer het deeg in volume is gerezen, zet je het voor min 8u in de ijskast om na te rijzen.



Topping: Doe de kruiden, zongedroogde tomaat, chilli, ui, knoflook en zout in kom van de keukenmachine en meng tot een grove saus (kan je al een dag eerder doen zodat de smaken goed intrekken). Voeg tofu bij de saus. Doe verse tomaat erbij en puls 1 of 2x. Laat nacht staan.

Haal deeg uit de koelkast en laat een uur op kamertemperatuur komen. Verdeel in 4 bolletjes en laat nog 5 min rusten. Verwarm oven op 220 graden. Bebloem werkplek, rol uit in dunne deegplakken. Verdeel tempeh mengsel over het deeg. Leg 1/4 over de lengte gesneden zoete puntpaprika op de lahmacun en bak in 8-10 min gaar. Server met bittere bladsoorten, kruiden en shiso wakame.

Smaakprofiel

Strak: speltmeel bodem, koriander, groene bladsoorten

Zuur: -

Filmend: gepureerde tofu

Zoet: puntpaprika, tofu, spelt lahmacun bodem

Smaakgehalte: + door de wakame kruiden en zongedroogde tomaat

Frisse tonen: peterselie en bladsoorten

Rijpe tonen: tomaat, wakame kruiden en tofu 7



Bloemkoolpizza

Ingrediënten

1 stuks bloemkool groot
1 cups lijnzaad
2 stuks knoflook tenen gehakt
4 takjes basilicum blaadjes afgehaald en gescheurd
0,5 cup gemalen lijnzaad
20 a 30 ml citroensap
2 tl oregano gedroogd
zout en peper naar smaak
30 grams speltmeel volkoren

topping:

400 grams spinazie gewassen
400 grams kastanjechampignons in plakjes
20 stuks zwarte olijven in plakjes
1 el olie
zout en peper naar smaak

tomatensaus:

8 stuks tomaten gehakt
4 tl oregano blaadjes afgehaald
4 uien in ringen
5 knoflooktenen gehakt
50 ml olijfolie
1 tl tijm
10 blaadjes basilicum, gescheurd
zout peper naar smaak

sambal matah:

4 stuks sjalotjes gehakt
4 citroengras stengels gehakt als ze vers zijn anders de druppels 2 a 3 stuks rode peper zaadjes verwijderd en gehakt
3 stuks limoenblad 1 sap van 1 limoen 2 el kokosolie
zout naar smaak

Bereiding

De pizza bodem: Snijden: bloemkool in kleine roosjes in de keukenmachine en pulse tot stukjes/korrels niet te fijn. Moet misschien in 2 of 3 keer. Doe de lijnzaad, knoflook en basilicum in de keukenmachine erbij. Pulse alleen om te mengen. Voeg de



gemalen lijnzaad toe, de oregano, citroen en het boekweitmeel. Pulse nog een keer om te mengen. zorg dat het mengsel niet te nat wordt of een saus vormt. Maak op smaak met peper en zout. Vorm van het mengsel bodems van 6 cm doorsnee op een bakplaat bekleed met bakpapier. van ongeveer 0,5 cm dik, bak 20 a 30 minuten op 175 graden.

Topping: Blancheer de spinazie. Breng water aan de kook, voeg zout toe. Dompel de spinazie erin tot het opnieuw kookt. Spatel de spinazie eruit en leg in ijswater om het kookproces te stoppen. De spinazie krijgt een prachtige donkergroene kleur.

Bak de champignons in de olie tot bruin en gaar. maak op smaak met zout en peper. Zet apart.

Bak in dezelfde pan de olijven heel even aan. Zet apart

Tomatensaus: Verhit de olie in een pan, bak de uien bruin en voeg dan knoflook toe. Bak nog 1 minuut, Voeg de tomaten toe en laat pruttelen

tot een dikke saus. Voeg tijm oregano en basilicum toe en maak op smaak met peper en zout. Pureer tot een gladde saus.

Sambal matah: Doe alle ingrediënten in de kom van de keukenmachine en pulse. Maak er geen fijne saus van.

Ik heb nog pardon pepers in de oven gebakken met een beetje olijfolie en er Himalaya zout overheen gestrooid toen het uit de oven kwam.

Smaakprofiel

Strak: bloemkoolpizza bodem en padron peper

Zuur: sambal +

Filmend: 6

Zoet: bloemkoolbodem

Smaakgehalte: sterk op smaak, door de sambal, champignon, tomatensaus en bodem. ++

Frisse tonen: sambal

Rijpe tonen: olijven, champignons, tomaat, spinazie 7/8

Chocolademousse taart met bramen/ zure kersenvulling (zonder noten vanwege allergie)



Ingrediënten

Bodem:

90 gram zonnebloempitten 1
55 gram havervlokken, 1
55 gram kokos gedroogd, 1
60 gram kokosolie gesmolten, 1
110 gram speltbloem, 1
60 gram ahornsiroop, 1

Vulling 1:

5 el bramen , 2
5 el zure kersen, 2
2 el bietensap, 2
60 ml ahornsiroop, 2

Vulling 2:

2 avocado's rijp, 3
5 el cacao , 3
40 gram pure chocopasta, 3
1 el kokosbloedsuiker, 3
4 el gesmolten cacaoboter, 3
1 el vanille, 3
zout, 3

Topping:

75 gram pure chocolade, 4

2 el kokosolie, 4
1 el santen, 4
1 tl kardemom, 4

Bereiding

Bodem: Verwarm de oven voor op 175 graden.

Doe de zonnebloempitten, havervlokken, kokos en wat zout in een keukenmachine en maal tot een grof meel. Voeg het speltmeel toe en mix even. Voeg de kokosolie (verwarmd tot 25 graden), vanille en ahornsiroop toe en mix heel even tot een vochtig kruim.

Druk het deeg aan in de vorm.

Prik met je vork in en bak ongeveer 20 minuten.

Vulling 1: Kook de cranberries en de zure kersen in de bietensap met de ahorn, kook in tot jam dikte.

Giet over op de bodem van de voorgebakken korst.

Vulling 2: Doe alle ingrediënten over in de blender, behalve de cacaoboter, en blender tot romige luchtige mousse. Voeg de cacaoboter toe.

Spuut in de vormpjes en koel tot stijf.

Topping: Smelt de chocolade met de kokosolie en de santen. Voeg de kardemom toe. Laat even afkoelen en spatel over de iets afgekoelde cakejes.

De taart heeft een mooie bodem gekregen met knapperige korst. Ik had iets te weinig vulling gemaakt, dus geen mooie strakke bovenste laag. Maar met de kleurrijke korenbloemen ziet het er wel heel aantrekkelijk, verleidelijk en smaakvol uit! De volgende keer zal ik het fruit licht pureren voor iets minder grove stukken.

Smaakprofiel

Strak: bodem droog en bite, bittere chocolade

Zuur: bramen

Filmend: chocolademousse 7

Zoet: chocolade

Smaakgehalte: rijpe smaken, filmend, pure chocolade, het filmende blijft lang in de mond

Frisse tonen: fruit: bramen en kersen

Rijpe tonen: fruit en de donkere chocolade met kardemom, kokos, olie, zonnebloempitten

Pyttipana met geitenkaas, gepocheerd ei, geblakerde prei, boerenkoolchips, pickel rode biet en appel/ Portobello.



Ingrediënten

600 gram brunoise gesneden knolselderij, bataat en pastinaak
2 stuks uien gesnipperd
1 el tijm afgehaald
1 tl rozemarijn
Olie om te bakken
Peper en zout naar smaak

Topping:

Geitenkaas - kleine stukjes gesneden
Gepocheerd ei, water koken 90 graden, met houten lepel kolk draaien in water.
Geblakerde prei - 250 graden dan buitenste laag eraf
Dille - fijngehakt
Komkommer - mandoline en met zout in vergiet uitlekken
Boerenkoolchips - 220 graden 10 min in olijfolie en zout bakken
Bieten Pickel - bieten 30 min inkoken in bietenvocht. Mandoline snijden en in pekervloeistof wegzetten.
Portobello, zure appel pickel - Portobello met mandoline snijden, bakken in olie.
Appel mandoline en dan afblussen met pekervloeistof.

Bereiding

Vorbereidingen: Maak eerst de toppings.

Komkommers: Snij de komkommertjes op een mandoline in schuine dunne plakjes. Zet ze met wat zout weg in een zeef, gedurende minimaal 30 minuten. Hak in tussen de dille.

Pyttipana: Verhit de olie in een ruime braadpan. Bak de uien glazig, doe de groentes en kruiden erbij en bak nog 10 minuten onder af en toe roeren. Afhankelijk van hoe groot je ze hebt gesneden zijn ze nu gaar of moet je nog 5 minuten. Proef en maak op smaak met peper en zout. Top met de geitenkaas, de pickels, de gebrande prei (in schuine stukken gesneden), de paddenstoelen en het gepocheerd ei. Strooi de rest van de gehakte dille erover en zet de boerenkoolchips ertegen aan.

Smaakprofiel

Strak: boerenkoolchips

Zuur: appel, Portobello, geitenkaas 6/7

Filmend: gepocheerde ei - eigeel, pickel appel, geitenkaas, prei

Zoet: knolselderij, bataat, pastinaak, eigeel, ui

Smaakgehalte: hoog

Frisse tonen: prei en de bieten pickel, dille, komkommer, knolselderij

Rijpe tonen: gepocheerde ei, boerenkool, bataat en pastinaak

3.4 PRAKTIJKEXAMEN

Vorbereidungen en recept ontwikkeling.



3.4.1 GERECHT ONTWIKKELING

ALGEMEEN	
Naam (namen)	Sophie van Kleef en Frank Moison
Gelegenheid	Examengerecht module 2 VIP health & nutrition opleiding
Budget	Onbekend
Facilitaire mogelijkheden	Keuken van VIP, Haarlem
Aantal personen	9
Doelgroep	VIP studenten
Datum & tijdstip	11 oktober 2020
Seizoen	Herfst, najaar
Volgorde van gangen	Amuse/voorgerecht
Keuken/Thema	Ayurvedische voedingsleer - pitta
Thema	Power of Pitta!



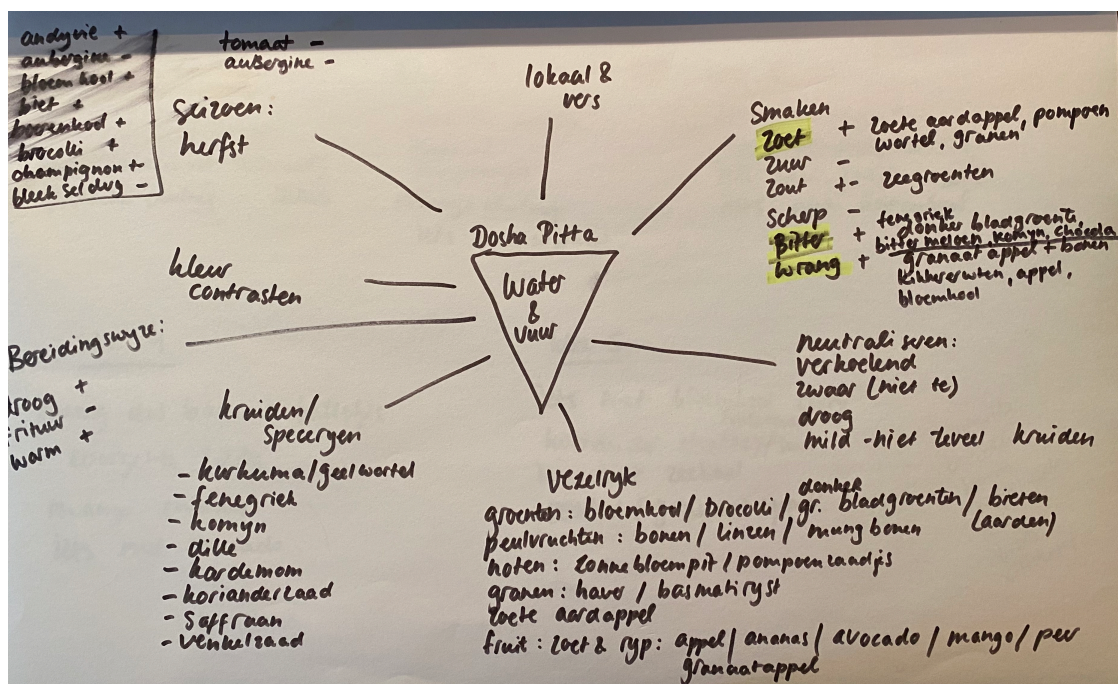
HET GERECHT	
	Ons idee
Basis (graansoort)	Speltmeel
Vorm	Amuse/ voorgerecht
Structuur	De sauzen zijn glad van structuur. Alleen de mango chutney heeft een grovere structuur, omdat we niet alles glad pureren. De avocado-broccoli crème is romig en zacht van smaak. De vulling van de falafel 14 zijn smeug. En de korst van de gefrituurde falafel ovaaltjes knapperig. De mungbonen met champignons hebben een zachte structuur. Stroperige structuur van de duindoornbessen siroop en een glanzende/ doorzichtige gladde koriander saus.
Groenten	Vruchtgroente: avocado, courgette Bladgroente: broccoli Blad: roodlof
Eiwitbron	Mungbonen, kikkererwten, kastanjechampignon, avocado, mango, speltmeel, broccoli, courgette.
Vet/olie	Zonnebloemolie en avocado
Smaken	Zoet: mangochutney, agavesiroop in de duindoornbessensiroop. Zuur: citroen, azijn in de mangochutney en de duindoornbessensiroop Zout: falafel canellés (kikkererwten nootachtig), koriandersaus, avocado-broccoli crème (nootachtige smaak). Bitter: roodlof, mungbonen gekookt in limoenschil. Umami: kastanjechampignons Pikant/scherp: mangochutney Wrang: mungbonen

Bereidingswijze	Warme bereiding: falafel canellés, mungbonen, meidoornbessen siroop, koriandersaus en mangochutney. De mangochutney en koriandersaus zetten we in de chiller om af te koelen. Koud: roodlof en avocado creme. Vochtig: de mangochutney laten we sudderen in de azijn. Bij de koriandersaus wordt de koriander in de olie verwarmd tot 40 graden. De mungbonen worden eerst geweekt en daarna gekookt. Droog: fruiten ui, knoflook, chili. Frituren is ook droog.
Presentatie	Kleine hapjes. De falafel canellés is het stuksding. Het eten is kleurrijk. Daarom willen we het presenteren op een wit bord, zodat de kleuren mooi uitkomen.

ONDERBOUWING MENU/GERECHT KEUZE

Power of Pitta!

Om een evenwichtige pitta dosha in balans te houden, focussen wij ons op de zoete, wrange en bittere tonen. Dit halen we uit de mango, mungbonen, kikkererwten, koriander en roodlof. De pitta heeft de elementen water en vuur. Om dat te balanceren gebruiken we droge en koude bereidingen en de milde en koele smaak. We frituren de falafel canellés en de milde koele smaak halen we uit de koude chutney, crèmes en saus. Daarnaast hebben we gekozen voor de groenten uit het seizoen; broccoli, avocado, roodlof en courgette. We willen er een kleurrijk geheel van maken. De mango heeft een mooie gele kleur, de avocado-broccoli crème licht groen (we voegen niet teveel tomaat toe om de mooie kleur te behouden) en ook de verkoelende koriander saus heeft een mooie glanzende groene kleur.



UITWERKING RECEPTUUR

Naam gerecht:

Power of Pitta!

Ingrediënten:

Bereiding:

Frituren: zorg dat de falafel canellés al goed op smaak zijn voor het frituren. We hebben gekozen om te frituren in zonnebloemolie. De canellés zijn ongeveer 45 gram per stuk. Zorg dat het vet tussen de 150- 175 graden is en frituur de ovaaltjes mooi goudbruin in 3 - 4 minuten. Let op want de temperatuur van het vet daalt tijdens het frituren.

De receptuur van alle bereidingen staan hieronder.

INKOOP/BESTELLEN

Te bestellen

Courgette 3st

broccoli 1/2 st

Kastanjechampignons 80 gr

Mango 2st

avocado 2st

Tomaat 1 1/2st

Peterselie 15 gr

Limoen 1st

Citroen 2st

Ui 3x, knoflook, verse gember, chili 3 1/2x,

Koriander vers 30 gr

Roodlof 1st

Kikkererwten 250 gram

Mungbonen 80 gram

Waarschijnlijk in huis	Speltmeel
	Bakpoeder
	Rietsuiker
	Witte wijnazijn
	Kardemomzaden, kaneelstokje, kruidnagels, komijnzaad, korianderzaad, cayennepeper, laurier, mosterdzaad
	Chana chaat kruiden*
	Zonnebloemolie om in te frituren
	Kokosolie

WEKEN/VOORBEREIDEN
Mungbonen 24 uur weken
Kikkererwten geweekt 250 gr
*Chana chaat
Frank maakt van de meidoornbessen een siroop en neemt dat mee
Sophie neemt bramen en bietenpoeder mee van huis
Teunisbloemen voor de versiering (neemt Frank mee)

3.4.2 RECEPTUUR

Falafel canellés

Ingrediënten

250 gram kikkererwten geweekt en gekookt
1 kleine rode ui gesnipperd
2 tenen knoflook
2 el speltmeel
bosje peterselie gehakt
Bosje dille gehakt
1 tl zout
2 tl komijnpoeder
1½ tl koriander poeder
½ tl cayennepeper
½ tl bakpoeder
1 el citroensap
peper naar smaak
zonnebloemolie om te frituren

Bereiding

Laat de kikkererwten uitlekken en dep ze droog
Meng alle ingrediënten in de keukenmachine.
Maak 1 canellé, bak en proef of de smaken goed zijn.
Zo ja, maak dan de rest van de canellés en frituur goud bruin.

Leermoment: let op de temperatuur van het frituurvet. Die koelt af als er wordt gefrituurd. Zorg dat je met thermometer erbij staat en het vet tussen de 150-175 graden blijft.

Mungbonen met kastanjechampignons

Ingrediënten

80 gram gedroogde mungbonen (geweekt)

50 gram kastanjechampignons

1 limoen, sap en schil

2 laurierbladeren

0,5 ui geschild

2 tl chana chaat specerijen

2 el olie

zout

Bereiding

Spoel de mungbonen, zet op met koud water en kook, schuim af.

Voeg daarna de schil van de uitgeperste limoen in zijn geheel toe, met de laurier en ui en kook in 1,5 uur gaar en zacht.

Giet af, verwijder schil, ui en laurier.

Snijd de kastanjechampignons in plakjes en bak deze in zonnebloemolie tot ze mals zijn.

Vermeng de bonen met de champignons, zout en olie en specerijen en voeg als laatste naar smaak citroensap toe.

Leermoment: maak de champignons klein in de keukenmachine, zo komen de umami smaken meer uit. Daarnaast kan je het op deze manier mooi presenteren op het bord. Bijv. met behulp van een klein ijsschepje op de courgette rolletjes een mooi rond topje maken.

Avocado broccoli mousse

Ingrediënten

3 avocado's gepureerd
3 broccoli roosjes (gestoomd en gemalen in keukenmachine)
1 tl gemalen komijn
2 tl zwarte mosterdzaad
1 tomaat ontveld, ontpit en in stukjes
1 tl koriander fijn gesneden
1 groene chilipeper, ontzaad in stukjes (proeven)
zout naar smaak
citroensap naar smaak

Bereiding

Rooster de mosterdzaadjes in een droge koekenpan.
Meng de avocado puree met de gemalen broccoli, komijn, mosterdzaad, tomaat, peper en koriander en maak op smaak met zout en citroensap.
Laat op smaak komen (koel).
Het moet een stevig mengsel zijn.

Mangochutney

Ingrediënten

1 ui
½ chilipeper
1 teentje knoflook
2 rijpe mango's
1½ el suiker
2 el witte wijnazijn
2 plakjes gember
1 kaneelstokje
2 kardemomzaden
2 kruidnagels

Bereiding

Hak de ui, knoflook en peper fijn.
Fruit dit aan in een steelpan met een scheutje olijfolie.

Snijd de mango's brunoise en voeg dit toe.
Voeg de suiker en witte wijnazijn toe.
Doe de gember, het kaneelstokje, de kardemom en kruidnagels bij het mengsel.
Laat het geheel ongeveer 20 minuten sudderen.
Verwijder de specerijen en laat de mangochutney afkoelen.
Pureer voor een gladde chutney nog even met een staafmixer.

Leermoment: als je ervoor kiest de chutney niet glad te pureren, zorg dan dat de mango mooi brunoise gesneden is.

Koriandersaus

Ingrediënten

30 gram koriander
1 tl geroosterde komijnzaad
150 ml kokosolie
zout en peper

Bereiding

Dompel de koriander even in water van 60 graden,
de koriander laat dan de smaakstoffen beter los.
Dep droog en verwarm de olie tot 40 graden.
Voeg de koriander en specerijen toe en laat even staan.
Blender tot saus.
Op smaak brengen met peper en zout.

Leermoment: Kokosolie is vloeibaar bij 28 graden en stolt bij 22 graden. Zorg dat de borden warm zijn bij het serveren en dat je de olie in een bak warm water bewaard, zodat het niet stolt. Of een andere olie gebruiken.

Courgette rollen

Ingrediënten

3 courgettes

1. Courgette: Snij courgette in dunne plakken met de mandoline of een kaasschaaf. Hussel met wat olijfolie en zout. Verhit een grillpan tot heet en leg de courgette plakken op de grill. Druk aan zodat de streepjes in de courgette branden. Draai om en druk nog een keer aan. Zodra de courgettes gaar zijn, laat je ze uitlekken op keukenpapier. Heb je geen grillpan, bak ze dan in de koekenpan gaar.
2. Vullen van de courgette: Leg de plakken van de courgette op je werkbank. Neem een lepel of een ijstang en maak bolletjes van de vulling en leg die onderaan de courgette plak. Rol op. Zet drie rolletjes op een bord en garneer met kruiden.

Bereiding

Leermoment: voor het oprollen van de courgettes, zorg dat je niet te dunne plakken snijdt.

3.4.3 FEEDBACK

Presentatie: rommelig, wel mooie kleuren op het bord en subtiële gelaagdheid. Gelaagd gepresenteerd. Eerste indruk: door de kleuren en leuke elementen wel uitnodigend om te proeven wat het is. De mangochutney was mooi op smaak en zoet en presenteerde het mooie pitta vuur, had wel gladder gemogen of mooi brunoise gesneden.

Menu opbouw: veel eiwitten. Er hadden meer groentes mogen gebruikt, ze zaten vooral verwerkt in de bereidingen. Dit is niet een gerecht wat je kunt opschalen naar een hoofdgerecht. Voor een hoofdgerecht is een stuks ding met falafel niet zeer geschikt en zou meer umami aan het gerecht toegevoegd kunnen worden.

Smaakprofiel:

Strak 8 falafel en avocado

Zuur + meidoornsiroop en mango chutney

Filmend 6-7

Zoet + mango chutney en avocado creme en kikkererwten

Smaakgehalte 6 minder zout en opdrogend zorgt dat smaak ook snel flauw wordt

Frisse tonen 6 meidoornsiroop en koriandersaus

Rijpe tonen 6-7 peulvruchten en bitter tonen

Mist een frisje en zout. Maar de zouttonen zijn ook weggelaten, omdat we voor de pitta een gerecht hebben gemaakt. Duidelijke wrange tonen, wel goed ingespeeld op de pitta.

Wat kun je de volgende keer beter doen:

Focussen op een volledig hoofdgerecht en daarbij het stappenplan gebruiken.

Voorbereiding en oefenen. Oefenen met regenereren en de opmaak van het bord onder tijdsdruk.

Het rollen van de courgetterolletjes hadden we in de voorbereiding moeten doen, en het frituren van de canellés heeft meer tijd nodig, door het snelle afkoelen van de olie.

Daarnaast hadden we voor onze expertise nog teveel handelingen en stuksdingen op het bord. Hierover nadenken. Het rollen van de courgetterolletjes hadden we in de voorbereiding moeten doen. Het frituren van de canellés heeft meer tijd nodig, door het snelle afkoelen van de olie.

En met de opmaak oefenen met het decoreren van de sausen. Hoe komen die smaakvoller op het bord.

Oefenen van de receptuur en het benoemen van de kooktechnieken, waardoor je weet wat er gebeurd in de pan, stollingstemperatuur, smaak en hierop kan anticiperen.

Mijn ervaring:

Ik had ontzettend veel zin in het examen. Thuis verschillende keren de receptuur geoefend en met ingrediënten geëxperimenteerd. Maar thuis is toch anders dan in de keuken van VIP. Ik neem veel tijd voor het platen en uitserveren. Toen onze 10 minuten in gingen voor het regenereren en platen van het gerecht, werd ik toch wel een beetje zenuwachtig. En al snel waren de minuten voorbij en werd het een chaos op het bord. De presentatie was rommelig, niet alle elementen lagen op het bord en ik was toch wel een beetje teleurgesteld in het resultaat. Ook veranderen de smaken en structuur van de sauzen en crèmes tijdens het afkoelen, waardoor het menu veel droger smaakte dan tijdens het oefenen. En stom, de stollingstemperatuur van kokosolie ga ik in ieder geval nooit meer vergeten. Wat een leermomentjes!

Wel was ik heel blij met de samenwerking met Frank. We hadden wel onze eigen ideeën over de invulling van het menu, maar het is fijn om een persoon naast je in de keuken te hebben die positief en relaxt blijft. Toch voor de volgende keer zou ik liever iets maken wat meer in lijn ligt met mijn stijl. Al is dit ook wel heel leerzaam geweest.

Voor mij zijn de 'tijdsdruk' en 'kooktechnieken' wel de punten die de meeste aandacht verdienen. Die heb ik ook in mijn leerdoelen benoemd. Ook wil ik actief op zoek gaan naar een stageplek, want ik denk dat ik daar veel kan leren qua onder tijdsdruk werken, snelheid en kooktechnieken.



Herkansing thuis:

Ik ben thuis nog een keer aan de slag gegaan met onze receptuur en heb deze keer alle feedback van de groep en Femke meegenomen. Ik heb me gefocust op kooktechnieken, snelheid en presentatie. Verder niet de receptuur aangepast. Wel een bakje van gepofte quinoa toegevoegd, waar de avocado crème in gepresenteerd kan worden. Nu is het echt een falafel die je in de saus kan dippen. Ik heb 1:51 uur over het koken gedaan en 7 minuten over het regenereren en platen van 2 borden. Doordat alles al klaar stond en alleen opgewarmd hoefde te worden, had ik tijd om dit zorgvuldig op het bord uit te werken.

Gepofte quinoa bakjes

Ingrediënten

1,5 el tamarinde pulp 90 ml heet water
3/4 tl bruin mosterdzaad 3/4 tl komijnzaad
1/2 tl nigellazaad
zout naar smaak
20 grams dadelpasta
1 grote sjalot heel fijn gesnipperd
1 groene chilli ontzaad en fijn gewreven
3 el kokosolie
3 el kokosbloesemsuiker
75 gram gepofte quinoa

Bereiding

Week de tamarinde in het hete water gedurende 15 minuten. Druk het door een zeef en vang het vocht op. Vet de vormpjes in. Smelt kokosolie tot 25 graden. Meng hier de spelt, tamarinde water, suiker, mosterdzaad, nigellazaad, dadelpasta, sjalot en chili



doorheen en druk met natte handen in de vormpjes werk snel. Laat in de koeling opstijven.

3.4.3 KOSTENBEREKENING

We hebben met 2 chefs 140 minuten gewerkt aan 9 gerechten. Dit is een totaal tijd van 280 minuten. Hierin zit ook het uitserveren, afhalen, afwassen en schoonmaken van de keuken. Het salaris van een kok is gemiddeld € 12,80 bruto per uur. Kosten arbeidstijd € 59,73 voor 280 minuten.

Als we uitgaan van bovenstaande arbeidstijd voor 9 gerechten, dan komt dit uit op € 6,63 per gerecht + € 4,08 kostprijs. Dan is de winstmarge zeer gering uitgaande van een verkoopprijs van € 12,98. Hier ga ik uit van onderstaande berekening. Echter, dit gerecht zal niet voor € 12,98 kunnen worden verkocht, omdat een gast niet bereid zal zijn dit bedrag te betalen voor dit voorgerecht. En de concurrent zal voor dit gerecht rond de € 9,00 vragen. Dus € 12,98 is ook niet in lijn met de marktwaaarde.

Dit gerecht kan wel, bij een efficiënte werkwijze, in aantallen worden opgeschaald naar 20 gerechten in de zelfde arbeidstijd. Alleen de arbeidstijd voor het grillen en oprollen van de courgettes maakt dit nog steeds lastig. Je kunt dan ook overwegen om dit anders te presenteren.

GERECHT: Power of pitta

Pitta falafel caneëls door Frank en Sophie

INGREDIENTEN	EENHEID	PRIJS PER EENHEID	AFVAL PER EENHEID	GRAM	WERKELIJKE KOSTEN PER EENHEID	NETTO HOEVEELHEID PER GERECHT	EENHEID	KOSTPRIJS
1 Speltmeel	kilo	€ 1,99	0,0	gram	€ 1,99	0,6	gram	€ 0,00
2 Bakpoeder	kilo	€ 7,38	0,0	gram	€ 7,38	0,5	gram	€ 0,00
3 Rietsuiker	kilo	€ 1,59	0,0	gram	€ 1,59	2,0	gram	€ 0,00
4 Wittewijn azijn	liter	€ 3,98	0,0	gram	€ 3,98	3,0	gram	€ 0,01
5 Chana chaat kruidenmengsel	kilo	€ 107,92	0,0	gram	€ 107,92	3,0	gram	€ 0,32
6 Zonnebloemolie om in te frituren	liter	€ 1,33	0,0	gram	€ 1,33	500,0	gram	€ 0,67
7 Mungbonen	kilo	€ 5,23	0,0	gram	€ 5,23	11,0	gram	€ 0,06
8 Kikkererwten	kilo	€ 4,11	0,0	gram	€ 4,11	10,0	gram	€ 0,04
9 Roodlof	kilo	€ 2,00	0,0	gram	€ 2,00	8,0	gram	€ 0,02
10 Citroen	kilo	€ 1,15	0,0	gram	€ 1,15	30,0	gram	€ 0,03
11 Limoen	kilo	€ 7,98	0,0	gram	€ 7,98	20,0	gram	€ 0,16
12 koriander	kilo	€ 12,00	240,0	gram	€ 15,79	3,3	gram	€ 0,05
13 Peterselle	kilo	€ 29,67	240,0	gram	€ 39,04	1,7	gram	€ 0,07
14 kokosolie	liter	€ 6,99	0,0	gram	€ 6,99	200,0	gram	€ 1,40
15 Tomaat	kilo	€ 4,42	0,0	gram	€ 4,42	16,0	gram	€ 0,07
16 Avocado	kilo	€ 4,14	400,0	gram	€ 6,90	20,0	gram	€ 0,14
17 Mango	kilo	€ 5,35	300,0	gram	€ 7,64	20,0	gram	€ 0,15
18 Kastanjechampignons	kilo	€ 5,56	0,0	gram	€ 5,56	30,0	gram	€ 0,17
19 Broccoli	kilo	€ 2,58	400,0	gram	€ 4,30	12,0	gram	€ 0,05
20 Courgette	kilo	€ 3,20	100,0	gram	€ 3,56	70,0	gram	€ 0,25
21 Ui	kilo	€ 1,29	100,0	gram	€ 1,43	14,0	gram	€ 0,02
22 gember	kilo	€ 13,00	150,0	gram	€ 15,29	3,0	gram	€ 0,05
23 Knoflook	kilo	€ 4,20	100,0	gram	€ 4,67	0,7	gram	€ 0,00

Totaal kostprijs ex. btw gerecht

€ 4,08

In te vullen factor:

3

Totaal advies verkoopprijs excl. btw

€ 12,25

Totaal advies verkoopprijs incl. btw

€ 12,98

Totaal kostprijs

€ 3,73

In te vullen:

Condimenten

in euro

€ 0,35

Totaal kostprijs inclusief condimenten

€ 4,08

Condimenten korianderzaad, mosterdzaad, kruidnagel, kardemom

Omzet exclusief btw

100,00%

€ 12,25

Inkoop

33,33%

€ 4,08

Brutowinst

66,67%

€ 8,16

Dit gerecht is gezien het stuksding; de falafel canellés, moeilijker op te schalen tot een hoofdgerecht. Tenzij je het gerecht verandert. Stel je maakt er een broodje falafel canellés of een parel couscous salade met falafel canellés en gegrilde groenten van. Aangezien het gerecht specifiek gericht is op de pitta dosha, mogen ook de smaken zout, zuur, pittig meer aanwezig zijn. Waarbij de verschillende chutneys en sauzen worden geserveerd en de gevulde courgetterollen ter versiering zijn (of gezien de arbeidstijd met een andere techniek worden bereid, ook grillen). De totale kostprijs gaat dan van € 4,08 naar € 4,84. De arbeidstijd zal niet veel verschillen. De verkoopprijs komt dan wel beter uit, want voor € 15,38 euro kan je een hoofdgerecht wel op de kaart zetten.

GERECHT: Power of pitta		Pitta falafel canellés door Frank en Sophie						
INGREDIENTEN	EENHEID	PRJS PER EENHEID	AFVAL PER EENHEID	GRAM	WERKELIJKE KOSTEN PER EENHEID	NETTO HOEVEELHEID PER GERECHT	EENHEID	KOSTPRIJS
1 Speltmeel	kilo	€ 1,99	0,0	gram	€ 1,99	0,6	gram	€ 0,00
2 Bakpoeder	kilo	€ 7,38	0,0	gram	€ 7,38	0,5	gram	€ 0,00
3 Rietsuiker	kilo	€ 1,59	0,0	gram	€ 1,59	2,0	gram	€ 0,00
4 Wittewijn azijn	liter	€ 3,98	0,0	gram	€ 3,98	3,0	gram	€ 0,01
5 Chana chaat kruidenmengsel	kilo	€ 107,92	0,0	gram	€ 107,92	3,0	gram	€ 0,32
6 Zonnebloemolie om in te frituren	liter	€ 1,33	0,0	gram	€ 1,33	500,0	gram	€ 0,67
7 Mungbonen	kilo	€ 5,23	0,0	gram	€ 5,23	11,0	gram	€ 0,06
8 Kikkererwten	kilo	€ 4,11	0,0	gram	€ 4,11	10,0	gram	€ 0,04
9 Roodlof	kilo	€ 2,00	0,0	gram	€ 2,00	8,0	gram	€ 0,02
10 Citroen	kilo	€ 1,15	0,0	gram	€ 1,15	30,0	gram	€ 0,03
11 Limoen	kilo	€ 7,98	0,0	gram	€ 7,98	20,0	gram	€ 0,16
12 koriander	kilo	€ 12,00	240,0	gram	€ 15,79	3,3	gram	€ 0,05
13 Peterselle	kilo	€ 29,67	240,0	gram	€ 39,04	1,7	gram	€ 0,07
14 kokosolie	liter	€ 6,99	0,0	gram	€ 6,99	200,0	gram	€ 1,40
15 Tomaat	kilo	€ 4,42	0,0	gram	€ 4,42	16,0	gram	€ 0,07
16 Avocado	kilo	€ 4,14	400,0	gram	€ 6,90	20,0	gram	€ 0,14
17 Mango	kilo	€ 5,35	300,0	gram	€ 7,64	20,0	gram	€ 0,15
18 Kastanjechampignons	kilo	€ 5,56	0,0	gram	€ 5,56	30,0	gram	€ 0,17
19 Broccoli	kilo	€ 2,58	400,0	gram	€ 4,30	12,0	gram	€ 0,05
20 Courgette	kilo	€ 3,20	100,0	gram	€ 3,56	70,0	gram	€ 0,25
21 Ui	kilo	€ 1,29	100,0	gram	€ 1,43	14,0	gram	€ 0,02
22 gember	kilo	€ 13,00	150,0	gram	€ 15,29	3,0	gram	€ 0,05
23 Knoflook	kilo	€ 4,20	100,0	gram	€ 4,67	0,7	gram	€ 0,00
24 Parel couscous	kilo	€ 8,17	0,0	gram	€ 8,17	60,0	gram	€ 0,49
25 wortel	kilo	€ 0,85	100,0	gram	€ 0,94	50,0	gram	€ 0,05
26 Pastinaak	kilo	€ 2,45	100,0	gram	€ 2,72	80,0	gram	€ 0,22

Totaal kostprijs ex. btw gerecht	€ 4,84
In te vullen factor:	3
Totaal advies verkoopprijs excl. btw	€ 14,51
Totaal advies verkoopprijs incl. btw	€ 15,38

Totaal kostprijs	€ 4,49
In te vullen: Condimenten	in euro € 0,35
Totaal kostprijs inclusief condimenten	€ 4,84
Condimenten korianderzaad, mosterdzaad, kruidnagel, kardemom	

Omzet exclusief btw 100,00%	€ 14,51
Inkoop 33,33%	€ 4,84
Brutowinst 66,67%	€ 9,67

3.5 EINDMETING

Datum: oktober 2020

Ik beheers dit:

geheel niet...volledig

Beroepshouding

1. Ik neem actief deel aan gebeurtenissen in de maatschappij die verband houden met mijn vakgebied	0	x	0	0	0
2. Ik beheers op een goed niveau de Nederlandse taal en elementaire rekenvaardigheden	0	0	x	0	0
3. Ik hou me op de hoogte van vernieuwingen in theorie en praktijk die relevant zijn voor mijn werk	0	x	0	0	0
4. Ik span mij in om mijn eigen werk in collegiale samenwerking stelselmatig te vernieuwen	0	x	0	0	0

Doorgroei en collegiale hulp

5. Ik kan analyserend terugkijken en zet conclusies om in nieuwe voornemens en gedrag	0	x	0	0	0
6. Ik sta open voor feedback en vraag erom	0	0	x	0	0
7. Ik heb een duidelijk beeld van mijn mogelijkheden en beperkingen	0	0	x	0	0
8. Ik ben op de hoogte van ontwikkelingen in mijn vakgebied	0	x	0	0	0

Hygiëne

Ik heb voldoende kennis met betrekking tot:

9. Persoonlijke hygiëne	0	0	x	0	0
10. Het omgaan met ingrediënten	0	0	x	0	0
11. De hygiëne van de werkplaats en apparatuur	0	0	x	0	0
12. Het voedselveilig werken	0	0	x	0	0
13. De HACCP	0	0	x	0	0

Vakkennis

Ik beheers de technieken en warenkennis behorende bij de volgende modules:

14. Module 1 (Vegetarische menu opbouw)	0	0	x	0	0
15. Module 2 (Ayurveda)	0	0	x	0	0
16. Module 3 (Macrobiotiek)	0	0	0	0	0
17. Module 4 (RAW/Vegan)	0	0	0	0	0
18. Module 5 (Basis Patisserie, incl chocolade & brood)	0	0	0	0	0
19. Module 6 (koken met thee, conserveren, glutenvrij, no waste, suikervrij)	0	0	0	0	0

3.6 VEGA INDOSESISCHE RIJSTTAFEL BIJ KOFFIEHUIS DE GOEDEMORGEN

Op 25 September 2020 mocht ik weer voor 27 personen koken bij Koffiehuis De Goedemorgen in Vinkeveen. Dit zijn verschillende thema avonden, waar ik alles zelf mag bepalen en vind plaats elke laatste vrijdag van de maand. En deze maand stond in het teken van de Indonesische keuken.

Door wat chaos in de keuken heb ik helaas geen foto's kunnen maken van de gerechten. Ik ben dus afhankelijk van foto's van anderen.



3.6.1 RECEPTUUR

Pinda-bakbanaan-kokossoep

Ingrediënten

zonnebloemolie
ui, grof gesneden
wortel, fijngesneden
knoflook, grof gesneden
Adjuma peper, fijngesneden
bleekselderij, fijngesneden
prei, het witte gedeelte, fijngesneden
zout
ongebrande pinda's, geroosterd 12 min op 180 graden
tomaten gepeld uit blik
pindakaas
zoete aardappel, in blokjes gesneden
bakbanaan, in blokjes gesneden
laurierblaadjes
piment korrels, fijngestampt
sperziebonen
limoen, het sap
kokosmelk
kenjour wortel

Bereiding

Fruit de ui, wortel, knoflook, bleekselderij en prei in de zonnebloemolie en een beetje zout. Rooster ondertussen de pinda's. Als de wortel gaar is en de uien glazig zijn de gepelde tomaten toevoegen.

Breng het geheel aan de kook en voeg dan de geroosterde pinda's en pindakaas toe. Pureer dit tot een gladde massa en doe daarna de laurier, kenjour en piment erbij.

Terwijl de soep zachtjes kookt de blokjes banaan, zoete aardappel, kokosmelk, tomatenpuree en chili toevoegen. Na vijf minuten voeg je ook de sperziebonen toe. Kook het geheel op een laag vuur nog tien minuten of tot de zoete aardappel gaar is. Voeg tot slot het limoensap toe.

Kokosrijst

Ingrediënten

600 gram gekookte basmatirijst
pandan leaves
2 3 el olie
1/2 tl mosterdzaad
1 tl kurkuma
1 tl zout
1 tl urid dal
6 cashewnootje
1 gedroogd pepertje
verse kokosnoot geraspt
5 currybladeren
wat koriander gehakt

Bereiding

Kook dan de rijst met de pandan leaves, deksel erop en niet roeren! Laat nawellen!

Verhit in een pan de olie en voeg de mosterdzaad, de currybladeren, de peper, urid dal, cashewnoten en zout toe. Roerbak even.
Voeg dan de kokos toe en bak even mee. Schep de gekookte rijst erdoor en laat mee warmen. Strooi er eventueel gehakte koriander over.

Geroosterde spitskool

Ingrediënten

spitskool - gesneden in 6 parten
zonnebloemolie
cashewsaus
peterselie

Bereiding

Verwarm oven op 200 graden en bak spitskool met zonnebloemolie in 45 minuten tot ze zacht zijn.

Cashewnoten saus

Ingrediënten

Cashewnoten gebrand en gezouten

Water

Knoflook

Cabe rawit pepers

Sojasaus

Tamarinde

Palmsuiker

Limoen

Kenjourwortel

Bereiding

Meng alles in de keukenmachine tot een saus

Sambal

Ingrediënten

Sjalotten

Sereh

Limoenblaadjes

Gemberwortel

Lombokpepers

Limoen

Appel

Gembersiroop

Zout

Zonnebloemolie

Bereiding

Hak alle Ingrediënten fijn.

Serundeng

Ingrediënten

Bumbu:

Kokosrasp

Ui

Knoflook

Cabe rawit

Laos wortel

Geelwortel

Sereh

Zout

Zonnebloemolie

Tamarinde

Palmsuiker

Limoenblaadjes

Bereiding

Rooster de kokosrasp in een pan. Wrijf ingrediënten bumbu in een vijzel. Verhit zonnebloemolie in de pan en fruit de bumbu. Voeg tamarinde en palmsuiker toe. Daarna de kokosrasp en als laatste de limoenblaadjes.

Jackfruit curry

Ingrediënten

Blikken jong jackfruit

Kokosolie

Kokosmelk

Limoenblaadjes

Sereh

Funghi poeder

Bumbu:

Komijnzaad

Korianderzaad

Kemirnoten

Gemberwortel

Laoswortel

Lombokpeper

Kunyit

Cabe rawit

Ui

Knoflook

Bereiding

Rooster de komijn en korianderzaadjes. Wrijf rest van de bumbu in de vijzel tot een pasta.

Verhit olie in de pan en voeg bumbu toe en gaar tot het indikt. Schenk kokosmelk erbij en jackfruit en overige kruiden. Laat minimaal 1 uur stoven.

Gelaagd dessert met mango, chocolade, kokos panna cotta en espresso krispies.

Ingrediënten

Pure chocolade 1
Kokosmelk 1
Kardemom 1
Rietsuiker 1

Mango 2
Chili vlokken 2
Kardemom 2
Gembersiroop 2

Kokosmelk 3
Volle yoghurt 3
Agar agar 3

Suiker 4
Water 4
Zout 4
Espressopoeder 4
Quinoa gepoft 4

Bereiding

1. Verwarm in de pan en blijf goed roeren, tot alle chocolade goed is gesmolten. Vul hiermee de onderste laag van de glaasjes en laat 2 uur afkoelen in de koelkast.
2. Pureer met de staafmixer.
3. Laat even wellen met agar agar. Maak dan langzaam warm, niet koken (max 90 graden) voor min 30 sec. Niet koken omdat de smaken van de kokosyoghurt dan minder worden. Je kunt testen of de agar is geactiveerd door een schoteltje in de chiller te zetten. Ik heb het 5 min in de vriezer gezet en ik zag al dat het opstijfde. Zet in een bak in de ijskast om te laten afkoelen en opstijven.
4. Verwarm suiker met water tot het gaat karameliseren. Voeg zout en espressopoeder toe. En meng vervolgens de gepofte quinoa erdoor. Spreid op een bakplaat. Zet 10 min in oven 180 graden.

Giet over de chocolade laag de mango puree. Zet terug in de ijskast. Maak van de panna cotta mooie ovaaltjes en leg op de mango. Garneer met de Krispies en korenbloemen. Maak af met anijszaadjes.



3.6.2 LEERMOMENTJE

- Oefen de receptuur
- Plate niet teveel kleine hapjes op 1 bord
- Snelheid opdienen
- Vraag extra handen
- Serveer per tafel, zodat je stuksding kunt opwarmen
- Koken met een inductieplaat. Rijst ging helemaal mis, pan stond in een rookbad, dacht dat de hele rijst zwart zou zijn. Snel schakelen en creatief denken. Uiteindelijk de rijst in schalen in de oven opgewarmd.
- Werken met agar agar. De kokoscrème uiteindelijk ingekookt met agar agar. Ik had 3uur om het te laten opstijven en het was uiteindelijk toch een succes.
- Werken met bloemen, laat het oog al verblijden.

Ik vond het een enorme uitdaging om zoveel kleine gerechten op 1 bord te krijgen en voor 28 personen uit te serveren. Maar wat heb ik deze avond veel geleerd.

3.6.3 FEEDBACK

- Voortreffelijk
- Niks gemerkt van de chaos in de keuken
- Feedback van Kim Durieux "waanzinnig lekker gekookt en zelfs door wat obstakels heen gewerkt. Niks van te merken en proeven."
- Het eten was koud

3.7 WERKEN IN DE KEUKEN VAN KOFFIEHUIS DE GOEDEMORGEN

Af en toe val ik in bij Koffiehuis De Goedemorgen. Dit keer heb ik een Worteltaart met pecan crumble gebakken.

3.7.1 RECEPTUUR



Worteltaart

Ingrediënten

Bodem:

290 gr wortel geraspt
200 gr zonnebloemolie
3 eieren
100 gr dadels
250 gr basterdsuiker
2 tl kaneel
Zout
195 gr tarwemeel
15 gr bakpoeder

Icing:

90 gr boter gesmolten
30 gr honing
40 gr poedersuiker
250 gr cream cheese

Bereiding:

55 min in een oven van 170 graden.

Versiering:

Mengsel van pecannoten klein gesneden en blauwe gedroogde korenbloemen. Mooi contrast met de witte icing.

3.7.2 LEERMOMENTJE

- Als je bedenkt een taart te maken, checken of je alle ingrediënten wel in huis hebt. Ik heb ipv rozijnen, dadels gebruikt en was lang op zoek naar de poedersuiker.
- Formaat springvorm afstemmen op inhoud taart. De taartbodem was iets te dun.
- Voorkom klontjes door de boter eerst te smelten, dan voeg je de honing toe en zet je het 1,5 min in de oven, meng goed door met de garde tot alle honing goed met de boter is gemengd en de klontjes zijn vermengd. Vervolgens voeg je de poedersuiker toe, ook dit zet je 1,5 min in de oven,

- daarna weer goed mengen met de garde. Als laatste meng je de Cream cheese erdoor. Als je nu opklopt merk je dat je een mooie gladde icing krijgt.
- Topping Cream cheese eerst iets laten afkoelen in de ijskast, dan kan je het mooier over de taart uitsmeren.

3.7.3 FEEDBACK

Ik heb geen feedback ontvangen op de smaak, wel op hoe de taart eruit zag, namelijk heel aantrekkelijk met de bloemen en nootjes. Al zou je niet direct zeggen dat het een worteltaart is.

4. VAKTERMEN

Agni	Spijsverteringsvuur
Ama	Achterblijvende afvalstoffen
Ayurveda	Kennis van het leven. Holistische leefwijze. Oorsprong ligt in het Indiase hindoeïsme.
Ayurvedische keuken	Voeding afgestemd op jouw dosha.
Bakken	120 - 220 graden in de oven.
Bitter	Droog en samentrekkend en detox. Maakt de smaak boeiend. Puntje tong. Koffie, chocolade, bier.
Bitter - Ayurveda	Elementen lucht en ether. Verdrogende smaak. Koffie, groene bladgroente.
Braden	150 - 225 graden.
Calcium	Lichaamsbeweging stimuleert opname voedingsstoffen. Spinazie, broccoli, paprika, vijgen, sinaasappel, linzen, kidneybonen, cashewnoten, amandelen.
Constituties	Menstypen binnen de ayurvedische voedingsleer: pitta, vata, kapha.
Doelgroep	Voor wie maak ik het gerecht gebaseerd op sociale kenmerken.
Eiwitten	Moet je dagelijks innemen, wordt niet in je lichaam gemaakt. Zit in tofu, spinazie, groene bladgroenten, peulvruchten als linzen en witte bonen, granen als amarant en quinoa en in chia zaad en pompoenpitten.
Emulgeren	Met behulp van een emulgator vergemakkelijken van het mengen van twee stoffen die normaliter niet met elkaar zouden mengen. Het verkregen mengsel heet een emulsie. Voorbeeld; mayonaise.
Frituren	Arachide olie 150 - 180 graden. Kokosolie kostbaar.

Guna's	Sattva (licht verteerbaar), Rajas (actie/ geeft energie), Tamas (geeft vermoeiend/afnemend/ droog, oud, bewerkt voedsel)
Gustatorisch proeven	Wat gebeurt er op de tong.
Kapha-constitutie	Aarde en water dominant. Stilstaand, dus niet in beweging. Olifant.
Macronutrienten	Voedingsmiddelen die je minimaal nodig hebt om te kunnen leven.
Mala's	Afvalstoffen zoals feces, urine en zweet.
Ojas	Een lichaam dat in balans is.
Olfactorisch proeven	Wat ruik je met de neus.
Omega-3	Noten, broccoli, zeegroente, lijnzaadolie, chia zaad.
pancha mahabhuta	5 elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether.
Pitta-constitutie	Water en vuur dominant. Transformerende beweging. Leeuw.
Prakruti	Aangeboren balans tussen de 3 dosha's, dit is de geboorteconstitutie.
Rasa	Smaak en betekend letterlijk sap; zoet, zuur, zout, bitter, scherp en wrang
Regenereren	Doorwarmen min 65 graden.
Roerbakken	200 -250 graden hoge temperatuur.
Roken	Aromatiseren/ garen op houtsnippers (bijv. met thee) 50 - 80 graden)
Scherp - Ayurveda	Elementen vuur en lucht. Verbranden afvalstoffen. Chili, knoflook, peper, ui.
Smaaktype	Fris (citrus, appels, oesters) Rijp (banaan, honing, boter, noten)
Smoren	Lage temperatuur, weinig vocht.

Sous vide	Vacuumeren in waterbad.
Spijsverteringsenzym	Kauwen en maagzuur.
Stoven	gesloten pan, lage temperatuur.
Stuksding	Vervanging van vlees, waar je naar kijkt.
Tactiel proeven	Wat voel je: temperatuur en structuur van het gerecht. Mondgevoel strak (koud, bitter, droog, zout, tanine, specerijen) of filmend (vettig, zeewier, thee, vet, olie, honing, dadels)
Transvetten	Schadelijk en worden niet door het lichaam afgebroken.
Umami	Hartig, geeft voldoening. Edelgistvlokken, tempé, asperges.
Vata-constitutie	Lucht en ether dominant. Verplaatsende beweging. Hertje.
Vikruti	Verworven constitutie, onderworpen aan denken, voelen, bewustzijn en toont de verstoring van het evenwicht van de geboorte constitutie.
Virya	Werking van de smaak op de spijsvertering.
Vitamine B	Omzetten van koolhydraten naar eiwitten, en vet naar energie.
Wei	Vocht van kaas.
Wrang - Ayurveda	Elementen lucht en aarde. Verdrogend en samentrekkend. Cranberry, kweepeer, granaatappel, kurkuma.
Xantangom	Heel zwaar voor de spijsvertering, zit in plantaardige producten.
Ijzer	Mineraal: opslag van zuurstof. Andijvie, Spinazie, volkoren, in combinatie met vitamine c wordt ijzer beter opgenomen in het lichaam.
Zoet	Opbouwend - energie. Kaneel.

Zoet - Ayurveda	Elementen water en aarde. Kapha kwaliteit; zwaar, koel en vochtig; granen, dadels en pompoen.
Zout	Samentrekken hart.
Zout - Ayurveda	Elementen water en vuur. Mineralen. Zeewier, noten.
Zuur	Speekselaanmaak.
Zuur - Ayurveda	Elementen aarde en vuur. Citroen, tamarinde en zuurkool.

5. RECEPTUUR REGISTER

Mierikswortel Veganaise	23
Bieten poffen	23
Bieten Tarte Tartin	24
Dragon Granita	25
Gepofte bospeen in een krokant jasje voor de bite	25
Venkel met gerookte olijfolie	26
Vegan Merengues van Kikkererwten met gemalen zoethoutwortel	50
Offersoep	51
Lahmacun met tofu pomodori topping	52
Bloemkoolpizza	54
Chocolademousse taart met bramen/ zure kersenvulling (zonder noten vanwege allergie)	56
Pyttipana met geitenkaas, gepocheerd ei, geblakerde prei, boerenkoolchips, pickel rode biet en appel/ Portobello.	58
Falafel canellés	67
Mungbonen met kastanjechampignons	68
Avocado broccoli mousse	69
	95

Mangochutney	69
Koriandersaus	70
Courgette rollen	71
Gepofte quinoa bakjes	74
Pinda-bakbanaan-kokossoep	80
Kokosrijst	81
Geroosterde spitskool	81
Cashewnoten saus	82
Sambal	82
Serundeng	83
Jackfruit curry	84
Gelaagd dessert met mango, chocolade, kokos panna cotta en espresso krispies.	85
Worteltaart	89