

m·power

Oefenboek KOKEN



Wat heb je nodig?



Je kunt niet zomaar beginnen met koken. Eerst moet je bedenken wat je gaat koken.



Dan zoek je een recept. Kies recepten die je gemakkelijk kunt lezen en goed begrijpt. In het recept staan alle ingrediënten. Bij pannenkoeken zijn de ingrediënten: meel, melk, zout en eieren.

TIP: Op internet kun je veel recepten vinden.



In een recept staat ook stap voor stap wat je moet doen. Bijvoorbeeld: Smelt eerst de boter en doe daarna het vlees in de pan.



Er zijn recepten met foto's, tekeningen of alleen met tekst. Hoe lang iets moet koken of bakken staat ook in een recept.

TIP: Een recept voor vier personen kun je omrekenen naar één of twee personen.

Voor je gaat beginnen

Plaats maken op het aanrecht



Het aanrecht, de gootsteen en de kookplaat moeten leeg zijn. Er moet plaats zijn voor je kookspullen.



En er moet plaats zijn om te kunnen snijden. Ruim voor het koken alles op wat in de weg ligt en wat niet nodig is.



TIP: Eerst was je de vieze vaat. Anders raak je in de war bij het koken.

De juiste kook-spullen klaarleggen



Leg eerst het recept, de ingrediënten en de kookspullen klaar. Ook kruiden als je die gebruikt. Dan hoef je bij het koken niet steeds weg te lopen om iets te pakken. Je hebt alles bij de hand. En je kunt beter nadenken over wat je moet doen.



Was en snij alles voor je gaat koken.

TIP: Controleer voordat je gaat koken of alles klaarligt.

Schoon werken



Bij eten koken is het belangrijk om schoon te werken, hygiënisch te werken. Mensen kunnen ziek worden van het eten als je niet hygiënisch werkt.



Was altijd eerst je handen met water en zeep. Gebruik een schone handdoek. En zorg voor een schoon aanrecht en schone kookmaterialen.

TIP: Gebruik elke dag een schoon vaatdoekje.

Rustig kunnen werken



Bij het eten koken is het belangrijk dat je goed blijft opletten en je niet laat afleiden. Houd je aandacht bij het koken, anders kan iets aanbranden.



Het is vaak moeilijk om geconcentreerd te werken als de televisie of de radio aan staat.



Je kunt ook niet goed opletten, wanneer je gebeld wordt of berichtjes gaat lezen. Pratende mensen om je heen kunnen ook veel aandacht vragen.

Tijd nemen om voor te bereiden



Het kost tijd om alles klaar te leggen. Ook om alles te snijden.
De voorbereiding kan best een half uur duren. Daarna kun je pas beginnen met koken.

TIP: Haal etenswaren pas een uur voor het koken uit de koelkast!

Op tijd beginnen



Koken is veel leuker als je dat rustig kunt doen. Begin daarom op tijd. Je hebt tijd nodig voor de voorbereiding en voor het koken en bakken zelf.



Het kost ook tijd om EERST het water te laten koken. Of om de boter heet te laten worden.
Bij elkaar duurt eten koken al gauw een uur.

Koken en bakken

Kooktijd en baktijd bepalen



Door koken of bakken wordt eten gaar. In het recept staat hoe lang de kooktijd of baktijd is. De kooktijd begint wanneer het water borrelt en het gerecht in de pan zit.



Kooktijden kunnen verschillend zijn. Zo moeten bijvoorbeeld boontjes langer koken dan macaroni of rijst.

TIP: Gebruik een kookwekker bij het koken en bakken. Dan hoef je niet steeds op de tijd te letten.

Volgorde kiezen



Zorg dat al het eten ongeveer op dezelfde tijd gaar is. Daarom moet je weten hoe lang de kook- of baktijd is.



Zet eerst het gerecht op de kookplaat met de langste kook- of baktijd. Zet daarna pas het gerecht op met een kortere kook- of baktijd.

TIP: Was en snijd eerst alle groenten voordat je begint met koken.

Materialen veilig gebruiken



Veilig snijden

Bij het snijden van ingrediënten gebruik je een scherp mes. Snijden gaat dan gemakkelijker.

De goede pan kiezen



Met een kookpan kun je aardappels, rijst, pasta of groente koken. En koken doe je met water. Doe de pan niet te vol, anders kan het kokend water overkoken.



Een koekenpan is voor het bakken van vlees, vis of pannenkoeken. Hierbij gebruik je boter of olie. In een koekenpan zit een speciaal laagje waardoor er niets aan de bodem plakt. Gebruik een plastic of houten spatel, zo beschadig je de speciale laag niet.

TIP: Er zijn kookpannen met doorzichtige deksels. Heel handig.

Kookpitten gebruiken



Op een inductie kookplaat staan cirkels. Dit zijn de kookpitten. Een grote pit is voor grote pannen. Op een kleine pit zet je kleine pannen.

Iedere kookplaat heeft zijn eigen bedieningsknop. Daarmee zet je een kookpit aan of uit. Met een bedieningsknop regel je ook de temperatuur.



TIP: Als je de kookpit uitzet blijft deze nog even heet. Er staat dan een H bij de bedieningsknop.



Er zijn ook gas-kookplaten. Die werken eigenlijk hetzelfde. Iedere gaskookplaat heeft ook zijn eigen bedieningsknop. Daarmee zet je een kookpit aan of uit en kun je de gaspit hoger of lager zetten en daarmee de temperatuur regelen.

Met hete pannen omgaan



Pannen met kokend water zijn heet. Een koekenpan met hete boter is ook heel heet. Je kunt je flink verbranden. Loop daarom zo min mogelijk met een hete pan. Gebruik ovenwanten wanneer de handvatten van de pan heet zijn.



Gebruik onderzetteren voor hete pannen op tafel.

TIP: Draai de steel van de pan boven het aanrecht.

Koken

Aardappels en groenten



Elke dag hetzelfde eten koken is niet gezond. Je krijgt dan niet alle vitamines en mineralen binnen die je nodig hebt.



Met een dunschiller of mesje kun je aardappels schillen. Met een mesje haal je de pitten uit de aardappel en slechtere plekken uit de groenten weg.



Daarna snijd je de aardappels en groenten in stukken die ongeveer even groot zijn. Dan worden alle aardappels tegelijk gaar.



Na het schillen en snijden moet je de aardappels en groenten heel goed wassen. Zo komt er geen zand in je eten.

Je kunt het eten in een vergiet doen en onder de kraan afspoelen. Of in de bak met water.

TIP: Gebruik snijplanken met verschillende kleuren. Zoals een groene snijplank voor de groente .



Dan kun je het gewassen eten in de pan doen. Doe er zoveel water bij tot ze bijna onder water staan. Dan wordt het eten goed gaar. Doe er niet te veel water bij want dan kookt de pan eerder over.



Eerst op hoge kookstand aan de kook brengen. Het water begint dan te borrelen. Daarna zachtjes door laten koken. Doe een deksel op de pan. Dan kookt het water sneller.

Als het water kookt begint de kooktijd uit het recept. Zet de kookplaat dan wat lager en stel de kookwekker in.



Als de groente gaar is, draai je de kookplaat uit. Zet een vergiet in de gootsteen. En giet het water met de groente voorzichtig in het vergiet. Kantel de pan van je af. Je kunt ook een schuimspaan gebruiken om de groente uit de pan in het vergiet te scheppen.



Leg een onderzetter bij de gootsteen.

Pasta



Pasta wordt gemaakt van tarwe en water. Macaroni, spaghetti en fusilli zijn voorbeelden van pasta. Het koken duurt kort.



Pasta wordt groter als je het kookt, gebruik een grote pan.

Wanneer het water kookt, zet je de kookpit wat zachter. Doe dan de pasta voorzichtig in het water en zet de kookwekker. Het water moet wel blijven koken. Roer af en toe in de pan.

TIP: Rijst en macaroni worden groter als je ze kookt. Dus vul de pan tot de helft.

En met een scheutje olijfolie erbij gaat de pasta niet plakken

Bakken



Bakken doe je in een koekenpan of braadpan. Je kunt bakken met vaste boter, of met vloeibare boter of olie, dat is gezonder. Vloeibare boter zit in een fles en je kunt de boter hieruit knippen. Het spettert niet zo erg als olie.



Laat de boter smelten, en als de boter heet genoeg is, leg je het vlees, ei, of vegaburger erin met een vleestang. Je hoort het sissen. Laat het eerst aan de ene kant lichtbruin worden.

Draai het om en dan de andere kant bakken. Draai het eten regelmatig om.



Als het vlees is aangebraden gaat de baktijd in. In het recept of op de verpakking staat hoe lang het vlees moet bakken. Controleer na de baktijd of het vlees goed gaar is voordat je het gaat eten! Snij het vlees doormidden, dan mag je geen rood vlees meer zien. Anders kun je ziek worden.

Mix bij pasta



Je kunt ook bijvoorbeeld gehakt en groente samen bakken met een sausje voor bij de pasta. Daar kun je online ook recepten van vinden. Er zijn vele soorten kruidenmixen die je kunt gebruiken.

Ovengerechten



In de oven kun je ook veel gerechten maken zoals ovenschotels. Ook kun je broodjes afbakken.

Opruimen

Eten bewaren.



Na de maaltijd kan er nog wat eten over zijn. Dit eten kun je bewaren. Je kunt het een andere keer opwarmen en opeten.



Doe het overgebleven eten in een bakje met een deksel. Laat eerst het eten afkoelen voordat je de deksel erop doet.



Schrijf op een papier de datum van die dag en het eten wat in het bakje zit. Plak dit papier op het bakje. Zet het bakje daarna in de koelkast. Wel binnen twee dagen opeten.



Het eten kan ook in de vriezer bewaard worden. Het eten blijft dan langer goed, je kunt het 2 maanden bewaren. Je kunt meerdere porties koken en die invriezen.



Ruim na het eten de kookspullen op die op het aanrecht en de kookplaat liggen. Etensoverblijfselen doe je in de groenbak. Lege verpakkingen bij het plastic of oud papier.



Vieze kookspullen zet je bij elkaar, klaar voor de afwas. Etensresten kunnen de afvoer verstopen. Leg daarom een zeefje voor de afvoer. Dat vangt de etensresten op.



Vet hoort ook niet in de afvoer. De afvoer kan daardoor verstopen. Er komt dan een grote prop in de afvoerbuis en het water kan niet meer weg. Haal daarom vet uit de koekenpan met een stuk keukenrol. Gooi dat papier daarna in de afvalbak.



Afwassen kan met de vaatwasser of met de hand.

Voor het afwassen met de hand heb je warm water, afwasmiddel en een afwasborstel of sponsje nodig. Begin met de kookspullen die het minst vies zijn, zoals de glazen. Het laatst was je de pannen.





Na de afwas kun je gaan schoonmaken. Maak een sopje met warm water en allesreiniger. Poets het aanrecht, de kookplaat en gootsteen goed schoon. Dan ziet de keuken er weer mooi uit en ruikt lekker fris.

Zo is de keuken klaar voor de volgende dag.



Poets de spoelbak na het weggieten van het vieze sopje.

Hoe ga ik beginnen?

Vraag	Antwoord
Welke taken wil je gaan oefenen?	
Verder nog iets? 	
Wanneer ga je oefenen? 	Dag: Tijd:

Oefenen:

datum:

Wat ga je doen?	
Wat heb je nodig?	
Wanneer ga je oefenen?	
Hoe vaak ga je oefenen?	

Oefenen:

datum:


Wat ga je doen?	
Wat heb je nodig?	
Wanneer ga je oefenen?	
Hoe vaak ga je oefenen?	

Hoe is het gegaan?

datum:

Vraag	Antwoord
Wat heb je geoefend?	
Wat gaat goed? 	
Wat gaat minder goed? 	
Waar moet je op letten? 	

Hoe ga je verder?

Welk onderdeel ga je de volgende keer oefenen? 	<ul style="list-style-type: none">•
---	---