

Nationale Boomgaardenstichting v.z.w.

Vereniging voor pomologie, boomgaard-, Fruittuin- en landschapsbeheer

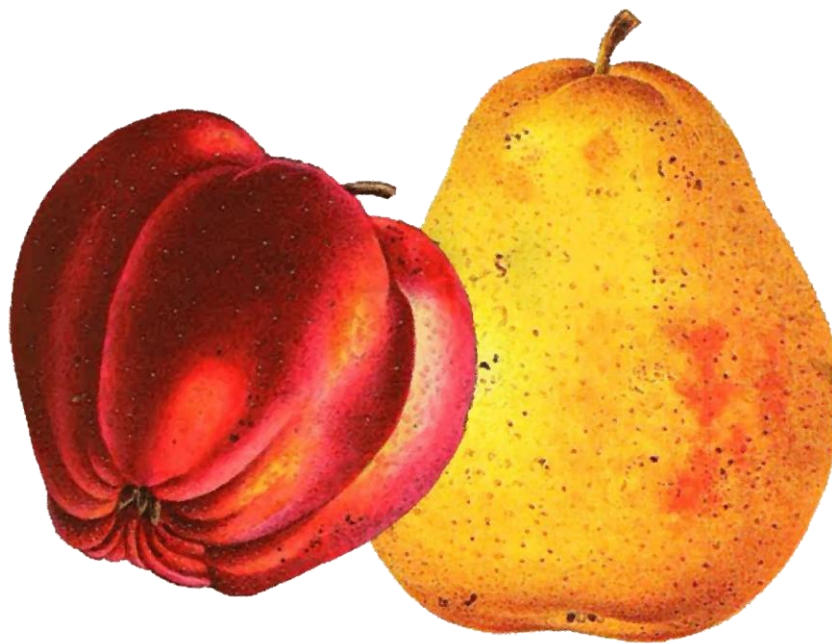
Zetel en secretariaat: Leopold-III-sstraat 8, 3724 Vliermaal ON 430 689 797

Tel.: 012/391188; Fax.: 012/747438

E-mail: info@boomgaardenstichting.be Website: www.boomgaardenstichting.be

Fruitverwerking

In kader van het Leaderproject:
De boomgaard als school en atelier



lesbundel

Koken met fruit



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling:
Europa investeert
in zijn platteland



VLAAMSE
LAND
MAATSCHAPPIJ



INHOUD

Fiche.....	2
Inleiding.....	2
Handleiding.....	3
1. Wat is koken? (+basistermen).....	3
1.1. Definitie koken.....	3
1.2. Wat verstaan we onder koken?.....	3
1.3. Basistermen in verband met koken.....	3
2. Vroeger en nu.....	4
3. Inhoudsmaten en materiaal.....	4
3.1. Inhoudsmaten.....	4
3.2. Materiaal.....	6
4. Workshop plannen.....	7
4.1. Het begin.....	7
4.2. Publiek, doel en benodigdheden.....	7
4.3. Helpende handen en bekendmaking.....	8
4.4. Orde op zaken.....	9
5. Extra's.....	9
5.1. Belangrijke elementen.....	9
5.2. Voordelen hoogstamfruit.....	10
Bijlagen.....	11
A. Uitnodiging.....	11
B. Draaiboek.....	12

FICHE

Onderwerp		Koken met fruit
Doelgroep		Iedereen
Doelstellingen		<ul style="list-style-type: none"> - De deelnemers aansporen fruit te gebruiken in recepten - Laten merken dat fruit een lekker alternatief is voor snoepgoed - Aanreiken van recepten en kennis
Moment		Eender wanneer
Tijd	Vorbereiding	Zolang nodig
	Duur	Zolang nodig
Werkwijze		<ul style="list-style-type: none"> - De handleiding doorlopen - Vorbereidende les (1 lesuur) - Workshop plannen en uitwerken

INLEIDING

Koken is over het algemeen een bezigheid die we dagelijks uitvoeren, want koken is het klaarmaken van voedsel. Iedereen kan koken, van een eitje bakken tot een 5-gangenmenu.

Elk van ons heeft het in zich om iets voedzaam te creëren.

In de volksmond is koken een verzamelnaam voor het bereiden van voedsel op eender welke manier. Er bestaan verschillende soorten voedsel, waaronder groenten en fruit. Die kunnen ook rauw gegeten worden, wat ook vaak onder de noemer koken wordt geplaatst.

Van vroeger tot nu heeft het bereiden van voedsel veel invloed op ons gehad.

Doordat we voeding zacht konden maken door het te koken, konden baby's met een nog onvolledig gebit sneller overschakelen van moedermelk op vaste voeding en zo was een uitbreiding in de volksaantallen mogelijk. Ook de houdbaarheid was gemakkelijker en het voedsel werd minder gevaarlijk doordat het kookproces (wassen, koken, bakken) veel bacteriën doodde.

HANDLEIDING

In dit onderdeel gaan we koken met hoogstamfruit. We laten de mensen kennismaken met lekker fruit uit eigen omgeving en reiken hen lekkere recepten aan, zodat zij dit op eigen houtje thuis kunnen uitproberen.

Van gedroogde appelschijfjes tot een verfrissende cocktail, je kan het zo gek niet bedenken. Er zijn veel mogelijkheden met fruit.

Koken is al een eeuwenoud gebeuren en iedereen kan het leren. Je maakt het zo moeilijk als je zelf wil. Koken houdt verschillende onderdelen in. Enerzijds is er het werk, het bereiden van het voedsel en anderzijds het gebeuren in het geheel: een aardappel koken, een eitje bakken, een schotel in de oven garen,... Dit wordt allemaal koken genoemd.

Het heeft zowel voor- als nadelen. Veel groenten en fruit verliezen waardevolle vitamines tijdens de bereiding (koken, bakken,...), maar anderzijds heeft koken op vele gebieden een positief resultaat (denk maar aan bacteriën). Het koken of bakken op hoge temperaturen of zelfs enkel spoelen verwijdert veel bacteriën die ons voorheen heel ziek konden maken.

Hieronder zien we hoe we een recept volgen, leren we nadenken over de bereiding en de benodigheden en hoe we dit hierna in een workshop kunnen gaan gebruiken.

1. Wat is koken? (+ basistermen)

1.1 Definitie koken

Koken is het bereiden van voedsel in een vloeistof die aan de kook is gebracht.



1.2 Wat verstaan we onder koken?

Koken op zich is het bereiden van voedsel in een vloeistof waarbij het van structuur kan veranderen. (Water kookt op 100°C, vetstof kookt nabij 200°C.)

Koken is in de volksmond ook wel een verzamelterm voor het bereiden van voeding, op welke manier dan ook. Daardoor valt het bereiden (versnijden, schillen,...) van rauwe groenten ook onder de noemer 'koken'.

1.3 Basistermen in verband met koken

Je kan voeding dus op veel verschillende manieren klaarmaken ('koken'). De volgende methodes vallen ook onder het begrip 'koken'.

- **Stoven:** Het garen in weinig vetstof, aangelengd met een beetje vloeistof, in een afgesloten ruimte. Het is voordeliger dan koken aangezien veel mineralen en zouten bewaard blijven in dit proces. Deze resultaten zijn afhankelijk van het soort eten: het ene vereist meer waterabsorptie dan het andere.
- **Bakken:** Het garen in hete vetstof, in een open pan bruinen.
- **Braden:** Het garen in weinig vetstof en in een afgesloten verhitte ruimte (een oven of braadpan).

2. Vroeger en nu

Koken had vroeger het doel om het voedsel langer te bewaren. Denk maar aan pekelen, drogen, inpotten of roken van voedingswaren. Daarna kwam het inkuilen in de grond om het koel te bewaren. Smaakverbetering was hier nog niet aan de orde maar werd niet veel later een 2^e doel.

In de tijd van **de Grieken** werd koken een kunst. In welke mate de kookkunst in het middelpunt van de belangstelling stond, blijkt uit het feit dat dichters en filosofen er zich mee bezighielden en vaak combinaties bedachten, die ze op schrift zetten. Zo werden de eerste recepten geboren.

De Romeinen namen dit gebruik al snel over: door de import van een grote diversiteit aan producten over heel het land kwam de kookkunst tot bloei.

In de Middeleeuwen lag de nadruk vooral op het bereiden en eten van vlees en drinken van bier.

Pas **in de Renaissance** kwam er weer aandacht voor de gevarieerde en verfijnde kookkunst.

De trends volgden elkaar hierna snel op: eerst was het versieren van borden belangrijker dan de bereiding of de hoeveelheid. Hierna werden Mediterraans koken en fusion een hype in de keuken. Daarnaast bleef er een grote vraag naar gevarieerd, traditioneel en natuurlijke voeding.

In deze eeuw rukt het gemaksgedoe op. Vaak worden voorgekookte en snel bereide producten geconsumeerd. De ene zegt dat kookkunst hier nauwelijks aan de orde is, terwijl de andere dit kan weerleggen met de grote vraag naar kookopleidingen, hobby- en amateurkoks die hun gading vinden in de kunst van het koken, waar de gerechten meer op kunstwerken lijken dan etenswaren.

3. Inhoudsmaten en materiaal

3.1. Inhoudsmaten

Zoals eerder vermeld is koken een bezigheid die iedereen kan beoefenen. Je maakt het net zo moeilijk of makkelijk als je zelf wil. Vaak komen in recepten verschillende afkortingen en afmetingen voor, dit kan weleens voor verwarring zorgen.

- Als je een recept goed wil opvolgen kan volgende tabel met afkortingen wel een handige tool zijn.

Afkorting	Uitleg
ingr.	ingrediënten
ben.	benodigdheden
cl	centiliter
dl	deciliter
l	liter
tl	theelepels (koffielepels)
el	eetlepel (lepel)
mp	mespunt
g	gram
kg	kilogram

- Ook worden de inhoudsmaten in andere talen weergegeven, onderstaande tabel geeft de vaakst voorkomende weer.

Afkorting	Uitleg	Hoeveelheid
/	1 cup	250 ml of 225 g
oz	1 ounce	+/- 30 g
p.	1 pint	600 ml
lb.	1 pound	450 g
gal.	1 gallon	3.79 l

- Vaak vragen ze in recepten om de juiste afmetingen te gebruiken, maar je hebt de materialen niet voorhanden om dit op een goede manier te doen. Dan zijn onderstaande tabellen zeer handig om de omzetting van de ene maat naar de andere te maken.

Afkorting	Uitleg	Hoeveelheid
l	liter	1
dl	deciliter	10

Afkorting	Uitleg	Hoeveelheid
kg	kilogram	0.1
hg	hectogram	1
dag	decagram	10
g	gram	100
dg	decigram	1000
cg	centigram	10 000
mg	milligram	100 000
cl	centiliter	100
ml	milliliter	1000

Eenheid	Omrekening	
1 afgestreken theelepel	3 ml	0,3 cl
1 afgestreken eetlepel	15 ml	1,5 cl
Ruim 6 eetlepels	100 ml	1 dl
3 theelepels	15 ml	1 eetlepel
1 kopje	150 ml	1,5 dl
1 wijnglas	100 ml	1 dl
1 sherryglas	50 ml	0,5 dl
1 borrelglaasje	35 ml	0,35 dl
1/8 liter	125 ml	1,25 dl
1/4 liter	250 ml	2,5 dl
1/2 liter	500 ml	5 dl
3/4 liter	750 ml	7,5 dl
1 liter	1000 ml	10 dl

3.2. Materiaal

In de keuken vinden we allerlei materiaal terug die we kunnen onderverdelen in subgroepen. Deze manier van verdelen kan handig zijn wanneer je een recept dient te volgen.

Keukengerei	Huishoudtoestellen
Potten en pannen	Mixer
Onderzetters	Stoomkoker
Scherpe messen, aardappelschiller	Friteuse
Snijplanken	Broodrooster
Weegschaal, maatbeker	Keukenrobot
Blikopener, kurkentrekker	Koffiezet
Lepels	
Vergiet	
Bewaardozen	
Bij de afwas	Servies
Afwasborstel	Borden (platte, diepe, ...)
Schuurspons	Soepkommen
Vaatdoek	Glazen (thee, wijn, water,...)
Afdruiprek	Bekers, tassen,...
Detergent	Bestek (messen, vorken, lepels, ...)
Handdoek	

4. Workshop plannen

Nu we weten hoe we moeten omgaan met recepten, inhoudsmaten en materialen kunnen we onze kennis gaan delen. Dit kan via een educatieve les of uitgebreid in een workshopvorm.

4.1. Het begin

Bij het plannen van een workshop komen veel elementen kijken, belangrijke en vaak terugkomende elementen vind je hieronder opgelijst.

- Publiek (voor wie?)
- Doel van de workshop (onderwerp)
- Plaats en moment (dag – uur)
- Helpende handen (vrijwilligers, leerlingen, vereniging,...)
- Benodigdheden (kookgerei, ingrediënten, ...)
- Afspraken en bekendmaking/uitnodiging

Wanneer je het eens bent dat je aan een workshop gaat beginnen, start dan tijdig met het vastleggen van de afspraken rond plaats, uur, dag, water- & elektriciteitsverbruik. Eens deze elementen vastgelegd zijn kan je van start gaan met de leuke dingen!

In deze stap zijn dus volgende zaken afgepunt:

- Plaats, dag, uur
- Afspraken rond voorzieningen (water, elektriciteit,...)

4.2. Publiek, doel & benodigdheden

Vanaf het eerste moment dat je start met het plannen van je workshop heb je al een soort publiek en onderwerp in gedachten.

Als je hier uit bent kan je gaan denken aan de nodige materialen. Wat heb je allemaal juist nodig voor de uitwerking van je workshop? Dit kan uiteenlopend zijn, afhankelijk van het onderwerp.

In een vorig hoofdstuk hadden we een olijsting gemaakt van de meest voorkomende materialen in de keuken, zo een lijst kan je gemakkelijk gebruiken voor jouw workshop.

In deze stap zijn dus volgende zaken afgepunt:

- Publiek (wie laat ik deelnemen?)
- Doel (onderwerp)
- Benodigdheden (welke materialen heb ik nodig)

Vb. **Doel:** koken met fruit

Publiek: 12+

Benodigdheden: kookgerei, recepten, ingrediënten opgelijst.

4.3. Helpende handen en bekendmaking

Je workshop begint stilletjes aan vorm te krijgen, weliswaar op papier, maar de effectieve uitwerking zal niet lang meer op zich laten wachten.

Wat we zeker niet mogen vergeten zijn onze helpende handen. Een workshop plannen en uitvoeren zijn 2 aparte dingen. Je kan niet overal tegelijk zijn, en het zou tijdrovend zijn, moest je alles op eigen houtje proberen uit te voeren.

Hiervoor raden we je aan om op bepaalde gebieden in deze workshop te laten helpen. Denk maar aan de opbouw, afbraak, vervoer van materialen, verzamelen van ingrediënten, inkleden en uiteindelijk het geven van de workshop.

Ga dus tijdig ten rade bij familie of vrienden, leden uit je vereniging, externe contacten, zodat zij zich naar jouw planning kunnen schikken en eventuele hun eigen ideeën delen.

We hebben nu aan bijna alles gedacht en alles lijkt nu zo goed als klaar, maar hoe krijgen we het juiste publiek tot bij ons? Hoe weten de mensen dat je een workshop organiseert?

Voor de bekendmaking van je workshop kan je kiezen uit verschillende manieren. Hieronder enkele voorbeelden:

- Reclame uithangen in buurtwinkels, tankstations, aanplakpalen, bakkers, ... (eventueel met treklotje waarop gegevens staan)
- Reclame versturen per post of met de hand insteken (individuele uitnodigingen)
- Reclame versturen per mail (Indien reeds een bestaand klantenbestand)
- Reclame via Social Media en rekenen op Sharing = Caring (Facebook, Twitter, blog, ...)

Denk er ook over na of je vrije toegang wilt tot de workshop of met reserveringen gaat werken. Wanneer ze dienen te reserveren moet duidelijk vermeld worden op de reclame, zodat er geen misverstanden kunnen ontstaan. Volgende onderdelen dienen zeker aanwezig te zijn op de uitnodiging: Wie – wat – waar – wanneer (dag & uur)
(zie bijlage)



4.4. Orde op zaken

Om de planning van dit hele gebeuren wat vlotter te laten lopen kan je best alle gegevens, to do's, helpende handen, uren en afspraken noteren in een draaiboek.

Dit is een tool die een eenvoudig overzicht kan geven in tijden van chaos. Hierop staat duidelijk beschreven wie wat doet, waar en wanneer. Ook contactgegevens van elkaar en contactpersonen staan hierop vermeld zodat je steeds in contact kan staan.

Verdeel dit draaiboek aan alle medewerkers, zodat zij ook op de hoogte zijn van de activiteiten die gaan plaatsvinden en wie ervoor verantwoordelijk geacht wordt.

(zie bijlage)

5. Extra's

5.1. Belangrijke elementen

- Hygiëne

Als je gaat koken is hygiëne een belangrijk en niet weg te denken onderdeel in je handelen. Let op de volgende punten als je het belang van hygiëne hoog in het vaandel wenst te dragen:

- Gebruikte handdoeken niet op het werkvlak laten liggen
- Handen wassen, zeker na het gebruiken van rauw vlees en vis
- Zorg voor proper kookgerei
- Houd het werkvlak steeds zuiver

- Houdbaarheid

Niets is zo frustrerend om tijdens het koken te ontdekken dat een of meerdere ingrediënten vervallen zijn.

Kijk dus goed naar de houdbaarheidsdatum of de gebruiksaanwijzing indien het ingrediënt reeds geopend is.

Kan je niet meteen een datum of lotnummer terugvinden? Kijk, ruik en proef desnoods. Smaakt het nog goed en ruikt het niet slecht? Dan kan het nog gebruikt worden. Bij twijfel haal je best verse benodigdheden.

Hier enkele tips bij het lezen van de houdbaarheid.

- THT Ten minste Houdbaar Tot
Wordt gebruikt voor voedingswaren die niet snel bederven.
- TGT Te Gebruiken Tot
Wordt gebruikt voor voedingswaren die kort bewaarbaar zijn.
- LOT Geeft datum van productie aan in volgende formatie jaar/maand/dag
- EXP Vervaldatum (expiration)

Sommige voedingswaren vervallen (bijna) niet.

- Azijn
- Maïzena
- Rijst
- Sterke drank
- Honing
- Zout
- Suiker
- Bloem
- Droge pasta
- ...

5.2. Voordelen hoogstamfruit

Aangezien wij een vereniging zijn die het behoud van hoogstamboomgaarden willen veiligstellen, promoten wij vanzelfsprekend ook het gebruik van hoogstamfruit.

Vele van deze variëteiten zijn ondertussen in de hoek der vergetelheid beland en wij willen hen hieruit halen. Hieronder enkele voordelen op een rijtje:

- **Geen pesticiden** Op economisch geteelde groenten en fruit kan men vele restanten van chemische producten aantreffen, deze producten beschermen de vrucht tegen bacteriën en schimmels. Ook al was je ze grondig, er zullen steeds kleine deeltjes in ons lichaam terechtkomen.
Bij hoogstamfruit wordt er enkel gebruik gemaakt van natuurlijke beschermers zoals feromonenkastjes, vogelverschrikkers in of rond de boom, schoffelen in de boomgaard met speciale draaitechniek zodat het kruid niet opnieuw op dezelfde plaats intrekt.
Ook belangrijk is het creëren van een goed draaiende biotoop in de tuin of boomgaard. Dit onderhoudt zichzelf en zorgt ervoor dat buitenstaanders op een afstand gehouden worden.
- **Gezond en lekker** Bij hoogstamfruit kies je voor pure en natuurlijke smaken en vitaminen. Omdat ze de tijd hebben gekregen om te rijpen in natuurlijke omstandigheden verkregen ze ook een lekkere smaak.
Deze appels zijn rijk aan vezels, zoals pectine, dat de cholesterol doet dalen.
- **Puur** Ongefilterd sap is gezonder dan het sap dat we in de winkel terugvinden. Aan het sap in de winkel wordt vaak extra suikers toegevoegd om het zoeter te laten smaken en het is zodanig gefilterd dat de goede vezels totaal verdwenen zijn uit het sap.

BIJLAGEN

A. Uitnodiging



NBS

Workshop Koken met fruit

Voor alle geïnteresseerden organiseren wij een workshop rond koken met fruit. Meer specifiek met met enkele vergeten variëteiten van hoogstamfruit. Een lekker en vooral gezond alternatief voor een dessert na een heerlijk diner of als tussendoortje zeker aan te raden!

Organisatie: NBS vzw (Nationale Boomgaardenstichting)
Datum: 19 oktober 2017
Tijdstip: Van 13 u. tot 17 u.
Locatie: Cc. De Mozaïek
 Kerkplein 12, 3720 Kortesseem
Programma: 13 u. verelkoming
 13.15 u. Start workshop
 16.30 u. Einde Workshop
 tot 17 u. Proeven van je gerecht
Duur: 4u

Inschrijven niet verplicht

B. Draaiboek

Een blanco versie (Excel) is gratis te downloaden via onderstaande link:

https://www.eventplanner.be/nieuws/5658_gratis-download-draaiboek-template-voor-evenementen.html

Hierna is het naar believen aan te passen.



EVENT INFORMATION				
Naam	Koken met fruit			
Locatie	C.c. De Mozaïek - Kortesseem			
Datum	19/okt/17			
Omschrijving	Koken met Fruit, vergeten hoogstamfruit verwerken tot een heerlijk dessert of een gezond tussendoortje			
CALLSHEET				
Naam	Bedrijf	e-mail	GSM	
Katleen Pipeleers	NBS	katleen@boomgaardenstichting.be	0486/95 80 48	
Paul Van Laer	NBS	paul@boomgaardenstichting.be	0474/35 47 88	
Draaiboek Organisatie vooraf				
Onderwerp	wie	wanneer	afgehandeld ja - neen	
Locatie	Katleen	aug/17	Ja	
Datum en tijd	Katleen	aug/17	ja	
Hoofd element + recepten	Katleen & Paul	sep/17	ja	
Materialen & benodigdheden	Katleen & Paul	sep/17	ja	
Reclame	Katleen	sep/17	ja	
Vervoer	Katleen & Paul	sep/17	ja	
DRAAIBOEK opbouw				
Datum + tijdstip	Tijdstip einde	Wat?	Wie?	Comments / vragen
19/10 - 9 u.		Tafels plaatsen	Werkmannen NBSW	
19/10 - 10.30 u.		Materialen en benodigdheden uitladen en plaats geven	Katleen - Paul	Eventueel inrichtingsplan op voorhand maken (Platte grond)
19/10 - 12.00 u.		Laatste inrichtingswerken en checklisten overlopen	Katleen - Paul	