



'Wereld Alzheimer Dag in de Hoeksche Waard'

21 september 2022

Inhoud

Inleiding.....	3
Recepten.....	4
Muffin met blauwe bessen.....	4
Muffin met worteltjes.	5
Mini sandwich gerookte zalm & zoetzure komkommer	6
Wrap ‘rode biet’ gevuld met een mousse van makreel	7
Frisse salade van couscous, venkel, munt en sesamzaadjes.....	8
Mousse van geitenkaas met watermeloen	9
Frisse salade van rode biet, appel, augurk & haring.	10
Gazpacho: koude soep	11
Hangop met appelcompôte.....	13
Nawoord.....	14

Inleiding

Focus Beroepsacademie Barendrecht (vmbo school) is gevraagd om gezonde hapjes te verzorgen ten behoeve van de viering van Wereld Alzheimer Dag in de Hoeksche Waard op 21 september 2022.

Die dag staat dit jaar in het teken van Gezonde Leefstijl, de rode draad van de campagne

['We zijn zelf het medicijn'](#).

Op meerdere locaties in de Hoeksche Waard is er dan een event, elk gebaseerd op een van de drie pijlers van 'We zijn zelf het medicijn'(WZZHM):

- Eet Gezond
- Blijf Nieuwsgierig
- Beweeg Voldoende

Voor 'Eet Gezond' (locatie: buurthuis Me Mekaer in Strijen) verzorgen de leerlingen van de afdeling Horeca Bakkerij & Recreatie (HBR) de hapjes waardoor zij de 'daad' (lekker en gezond eten) bij het 'woord' voegen (de informatie die verstrekt wordt over gezond eten en effect op de gezondheid).

De leerlingen doen dit tijdens de reguliere praktijklessen op de afdeling HBR. Ze oefenen gelijk met vaktechnieken, competenties en vaardigheden die horen bij deze beroepen. Tevens leren ze om te gaan met de wensen & behoeften van de gast (u: als bezoeker van 'Me Mekaer'). Hoe serveer je iets, wat serveer je en vooral waarom (WHY) eigenlijk?

Wij doen dit door met onze leerlingen hapjes te bereiden, met daarbij als doel dat niet enkel de leerlingen, maar ook u als gast, kunt ervaren dat gezonder eten niet moeilijk hoeft te zijn en ook lekker is. De recepten kunt u hieronder nalezen. Bent u al 'nieuwsgierig' geworden?

Veel plezier!

Culinaire groet,

Team Horeca Bakkerij & Recreatie

Voor meer informatie:

<https://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/zuid-holland-zuid/doe-mee/hoe-eet-je-gezond>

Noot:

Bij het maken van de recepten is zoveel mogelijk rekening gehouden met bewustere keuze van de producten. Zo maken wij gebruik van vette vis, plantaardige oliën, volkorenproducten, groenten en fruit en o.a. noten voor de benodigde voedingsstoffen en/of vezels. Verder maken wij gebruik van 'frisse/zure' producten die de eetlust bevorderen.

Recepten

Muffin met blauwe bessen.

(vegetarisch)

Aantal: circa 10 stuks

Hoeveelheid	Grondstof/ ingrediënten	Bijzonderheden
150	Volkoren meel	
50	Amandel meel	
60 ml	Zonnebloem olie	
180 ml	Melk	
7 gram	Bakpoeder	
1 stuks	Ei	
100 gram	Honing	
snufje	Zout	
	Vanille merg	
	Blauwe bessen	

Maak je werkruimte bedrijfsklaar (5 minuten):

- Lees dit recept.
- Maak je werkplek gereed: bank boenen.
- Verzamel gereedschappen en materialen.
 - Prepareer een bakplaat en zet vier caisses/ cupcake vormpjes erop.
 - Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Mise en place (10 minuten):

- Was de blauwe bessen onder koud water. Laat de blauwe bessen uit lekken en leg op een stuk torkrol (= keukenpapier) te drogen.
- Doe de volkorenmeel, amandelmeel en snufje zout in een bekken (= ronde rvs schaal). Voeg de vanillemerg er aan toe en spatel de honing erdoor.
- Voeg de olie en ei toe en maak er een glad beslag van.
- Als laatste voorzichtig de blauwe bessen toevoegen.
- Schep het beslag in de vormpjes en bak in circa 15 minuten goudbruin af.
- Doe de 'naaldtest' om te controleren of de muffins gaar zijn.

Bewerk je producten voor de uitgifte (5 minuten):

- Zet de muffins op een schaal.

Maak de werkruimte, gereedschappen en machine schoon (10 minuten):

- Maak je werkbank schoon.
- Was en droog af.
- Veeg de vloer.

Muffin met worteltjes.

(vegetarisch)

Aantal circa 10 stuks

Hoeveelheid	Grondstof/ ingrediënten	Bijzonderheden
150	Volkoren meel	
50	Kastanje meel/ walnotenmeel	
60 ml	Zonnebloem olie	
180 ml	Melk	
7 gram	Bakpoeder	
1 stuks	Ei	
100 gram	Honing	
snufje	Zout	
snufje	Kaneelpoeder	
½ theelepel	Citroen zestes/ 'suikerbrunoise'	
½ theelepel	Sinaasappel zestes/ 'suikerbrunoise'	
50 gram	Geraspte wortel	

Maak je werkruimte bedrijfsklaar (5 minuten):

- Lees dit recept.
- Maak je werkplek gereed: bank boenen.
- Verzamel gereedschappen en materialen.
 - Prepareer een bakplaat en zet vier caisses/ cupcake vormpjes erop.
 - Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Mise en place (10 minuten):

- Was de winterpeen onder koud water. Schil de winterpeen. Rasp de winterpeen met een blok rasp. Weeg vervolgens af.
- Was de citroen en de sinaasappel. Maak zestes van met een 'zesteur'. Of schil de citrusvruchten met een dunschiller & snijd de schil (zonder het witte= smaakt bitter) in 'suikerbrunoise' (= hele kleine blokjes).
- Doe de volkorenmeel en de kastanje meel/ walnotenmeel in een bekken (= ronde rvs schaal). Spatel hier de geraspte wortel, de zestes, kaneelpoeder en de honing doorheen.
- Voeg de olie toe en maak er een glad beslag van.
- Schep het beslag in de vormpjes en bak in circa 15 minuten goudbruin af.
- Doe de 'naaldtest' om te controleren of de muffins gaar zijn.

Bewerk je producten voor de uitgifte (5 minuten):

- Zet de muffins op een schaal.

Maak de werkruimte, gereedschappen en machine schoon (10 minuten):

- Maak je werkbank schoon.
- Was en droog af.
- Veeg de vloer.

Mini sandwich gerookte zalm & zoetzure komkommer.

Couvert aantal: 4

Hoeveelheid	Grondstof/ ingrediënten	Bijzonderheden
4 boterhammen	Volkoren brood zonder korst.	Vraag aan de bakker om het brood in de lengte te snijden of haal bij een horeca groothandel 'Tramezinni'.
1/3 stuks	Komkommer	
100 gram	Gerookte zalm in plakken	
Takje dille	Verse dille	Fijn gehakt.
1 eetlepel	Honing	Vloeibaar.
1 eetlepel	Sushi azijn	
2 eetlepels	Uitgehangen yoghurt	(of hele dikke yoghurt)

Maak je werkruimte bedrijfsklaar (5 minuten):

- Lees dit recept.
- Maak je werkplek gereed: bank boenen.
- Verzamel gereedschappen en materialen.

Mise en place (10 minuten):

- Meng de honing en de azijn.
- Was de komkommer en snij in de lengte plakken met de kaasschaaf.
- Leg de komkommerplakken in het 'zoetzuur'.
- Zet afgedekt in de koelkast en laat 30 minuten intrekken (een nacht van tevoren maken kan ook).
- Pluk en hak de dille.
- Laat de komkommer uitlekken.
- Leg de boterhammen op een broodplank.
- Besmeer beide kanten met de yoghurt.
- Bestrooi met dille.
- Bekleed beide kanten met gerookte zalm.
- Leg op twee boterhammen komkommerplakken.
- Leg twee boterhammen op elkaar (1 met zalm en 1 met komkommer en zalm).
- Pak het in en leg in de koelkast tot gebruik.

Bewerk je producten voor de uitgifte (5 minuten):

- Snijd de sandwiches diagonaal (schuin) door en doe er een cocktailprikker doorheen.
- Leg de sandwiches op een schaal. Serveer met een servetje en/ of klein bordje.

Maak de werkruimte, gereedschappen en machine schoon (10 minuten):

- Maak je werkbank schoon.
- Was en droog af.
- Veeg de vloer.

Wrap 'rode biet' gevuld met een mousse van makreel.

Couvert aantal: 4

Hoeveelheid	Grondstof/ ingrediënten	Bijzonderheden
1 stuks	Rode bieten wrap/ tortilla vel	
½	Gerookte/ gestoomde makreel filet	Zorg dat vel en graten verwijderd zijn.
1 eetlepel	Zure room/ crème fraîche	
1 stuks	Gekookte rode biet (zonder schil)	
	Pepermolen	

Maak je werkruimte bedrijfsklaar (5 minuten):

- Lees dit recept.
- Maak je werkplek gereed: bank boenen.
- Verzamel gereedschappen en materialen..

Mise en place (10 minuten):

- Maak de mousse: doe de makreelfilet in een 'keukenmachine' en draai met de zure room tot een gladde mousse. Breng op smaak met wat peper. Doe in een spuitzak.
- 'Carpaccioneer' (flinterdunne plakjes) de rode biet: kan met een mandoline.
- Leg de 'wrap' op een stuk folie. Bekleed het midden met plakjes biet.
- Spuit een 'streep' makreelmousse in het midden (van links naar rechts).
- Rol de 'wrap' stevig op. Leg in de koelkast op wat op te laten stijven/ tot gebruik.

Bewerk je producten voor de uitgifte (5 minuten):

- Snijd plakjes en leg de plakjes in een 'caisse'.
- Zet de 'caisses' op een schaal.
- Garneer met bijvoorbeeld 'vene cress': een fris decoratief plantje dat qua uiterlijk op een jonge bietenblaadje lijkt en qua smaak op zuring.

Maak de werkruimte, gereedschappen en machine schoon (10 minuten):

- Maak je werkbank schoon.
- Was en droog af.
- Veeg de vloer.

Frisse salade van couscous, venkel, munt en sesamzaadjes.

(veganistisch)

Couvert aantal: 4/ 8

Hoeveelheid	Grondstof/ ingrediënten	Bijzonderheden
40 gram	Couscous	Wilt u een grovere structuur/ mondgevoel, neem dan parelcouscous.
140 gram	Groentebouillon	Vers gemaakt/ uit een potje of blokje.
¼	Venkelknol	
2 blaadjes	Munt	
2 blaadjes	Koriander	
1 stuks	Citroen	
	Olijfolie	
	Peper & zout	
	Sushi azijn	
2 stuks	Radijs	
1 theelepel	Zwart sesamzaadjes	Zijn ongepelde sesamzaadjes.

Maak je werkruimte bedrijfsklaar (5 minuten):

- Lees dit recept.
- Maak je werkplek gereed: bank boenen.
- Verzamel gereedschappen en materialen.

Mise en place (15 minuten):

- Breng de groentebouillon aan de kook. Giet dit op de couscous en dek af. Laat circa 5 minuten garen.
- Was de citroen, mint en de koriander.
- Snijd 'chiffonade' van de kruiden (hele dunne reepjes: niet hakken!).
- Roer de couscous door. Voeg de kruiden er aan toe en het rasp van de citroen. Breng verder op smaak met wat peper, zout en olijfolie. Gooi de citroen niet weg, daar kan het sap nog van gebruikt worden.
- Zet afgedekt weg in de koelkast.
- Snijd de radijs en de venkel in flinterdunne plakjes (kan met mandoline).
- Marineer beide (maar wel apart van elkaar) met wat olijfolie, sushi azijn, peper en zout. Zet afgedekt weg in de koelkast.
- Bruneer (roosteren in droge bakpan) de sesamzaadjes.

Bewerk je producten voor de uitgifte (5 minuten):

- Schep wat salade in kleine glaasjes en garneer met de radijs en de venkel.
- Bestrooi met sesamzaadjes en garneer eventueel met koriander cress.
- Serveer er een klein vorkje bij.

Maak de werkruimte, gereedschappen en machine schoon (10 minuten):

- Maak je werkbank schoon.
- Was en droog af.
- Veeg de vloer.

Mousse van geitenkaas met watermeloen

Couvert aantal: 4/8

Hoeveelheid	Grondstof/ ingrediënten	Bijzonderheden
200 gram	Geitenkaas	Verse geitenkaas zonder korst.
1 dl	Melk	
	Peper	
200 gram	Watermeloen	
4 gram	Gelatine	
	Citroensap	
	Basilicum	

Maak je werkruimte bedrijfsklaar (5 minuten):

- Lees dit recept.
- Maak je werkplek gereed: bank boenen.
- Verzamel gereedschappen en materialen.

Mise en place (10 minuten):

- Snijd de watermeloen in stukken en verwijder de pitten. Maal de watermeloen fijn in een keukenmachine of met de staafmixer. Maakt het eventueel iets frisser met wat citroensap.
- Wel de gelatine.
- Breng de helft van de meloencoulis aan de kook. Haal van het vuur. Knijp de gelatine uit (als het blaadjes zijn) en los op in de warme meloencoulis. Voeg de koude meloencoulis eraan toe en spatel door. Doe in een maatbeker.
- Doe in een planeetmenger de geitenkaas. Klop los met een 'vlinder'. Voeg eventueel wat melk toe en breng op smaak met wat peper.
- Doe in een spuitzak (correct prepareren: rand omvouwen die schoon blijft).
- Spuit glaasjes voor 2/3 vol met de geitenkaasmousse.
- Geleer af met een laagje watermeloengelei.
- Dek af en laat opstijven in de koelkast.

Bewerk je producten voor de uitgifte (5 minuten):

- Zet de glaasjes op een schaal. Garneer met basilicum.
- Serveer er een klein lepeltje bij.

Maak de werkruimte, gereedschappen en machine schoon (10 minuten):

- Maak je werkbank schoon.
- Was en droog af.
- Veeg de vloer.

Frisse salade van rode biet, appel, augurk & haring.

Couvert aantal: 4/ 8

Hoeveelheid	Grondstof/ ingrediënten	Bijzonderheden
1 stuks	Gekookte rode biet	
½	Zure appel	Bijvoorbeeld 'Granny smith'
1 stuk	Augurk	Nooit met je vingers uit de pot halen!
½	Sjalot	
½	Haring	Maatjesharing of Hollandse Nieuwe
	Peper	
	Dille	
	Citroensap	

Maak je werkruimte bedrijfsklaar (5 minuten):

- Lees dit recept.
- Maak je werkplek gereed: bank boenen.
- Verzamel gereedschappen en materialen.

Mise en place (10 minuten):

- Snijd de gekookte rode biet, augurk en appel 'brunoise' (blokjes van 5 mm: 5 mm).
- Meng door elkaar.
- Pel en snipper de sjalot ragfijn. Doe bij het 'bietenmengsel'.
- Pluk en was de dille. Hak een beetje fijn (rest bewaren voor opmaak).
- Snij de haring 'en brunoise'.
- Breng op smaak met wat dille, peper en citroensap.
- Zet afgedekt in de koelkast weg.

Bewerk je producten voor de uitgifte (5 minuten):

- Schep de salade in kommetjes.
- Garneer met bijvoorbeeld jonge bietenblaadjes of lente ui ringen.
- Serveer met een vorkje.

Maak de werkruimte, gereedschappen en machine schoon (10 minuten):

- Maak je werkbank schoon.
- Was en droog af.
- Veeg de vloer.

Gazpacho: koude soep

(veganistisch)

Couvert aantal: 8

Hoeveelheid	Grondstof/ ingrediënten	Bijzonderheden
8 stuks	Tomaten	
1 teen	Knoflook	
½	Sjalot	
¼ stuks	Komkommer	
1/8 stuks	Rode paprika	
1/8 stuks	Gele paprika	
1 eetlepel	Olijfolie	
1 theelepel	Rode wijnazijn	
20 gram	Pijnboompitten	
2 blaadjes	Gelatine	
	Zout	
	Tabasco	

Maak je werkruimte bedrijfsklaar (5 minuten):

- Lees dit recept.
- Maak je werkplek gereed: bank boenen.
- Verzamel gereedschappen en materialen.
- Zet een pan met water op om te monderen (= ontvellen van de tomaat).

Mise en place (10 minuten):

Koude mise en place

Schoonmaaktechnieken:

- Was de groenten en kruiden.
- Pel de sjalot en knoflook.
- Schil de komkommer.

Overige vaktechniek:

- Mondeer de tomaat (= ontvellen).

Opdeeltechnieken:

- Snipper de sjalot ragfijn.
- Pers de knoflook.
- Snijd twee ontvelde tomaat 'en concassee': snij in vieren verwijder de zaadlijst (wel bewaren!) en snij in blokjes.
- Snijd de paprika in 'brunoise' (blokjes 5mm: 5 mm).
- Snijd de basilicum 'chiffonade' (hele dunne reepjes niet hakken!)
- Boor de komkommer uit met een pommes parisiennes boor (bewaars de rest).

Overige:

- Bereidt de 'gazpacho soep': doe de ontvelde tomaten, de tomatenzaadlijst en de komkommerzaadlijst in een keukenmachine. Voeg wat sjalot en knoflook toe en maal fijn. Breng op smaak met de olijfolie, azijn, tabasco en een snufje zout. Zet de soep in de koelkast.

Warme mise en place

- Bruneer (roosteren in droge bakpan) de pijnboompitten. Leg op een stukje torkrol (papier) en bestrooi met wat zout.

Bewerk je producten voor de uitgifte (5 minuten):

- Giet de soep in schaaltes.
- Garneer de soep met blokjes tomaat & paprika, bolletjes komkommer, basilicum en wat pijnboompitjes.
- Serveer met een lepeltje.

Maak de werkruimte, gereedschappen en machine schoon (10 minuten):

- Maak je werkbank schoon.
- Was en droog af.
- Veeg de vloer.

Tip: u kunt de soep ook invriezen (bijvoorbeeld in een ijsblokjes vorm).

Hangop met appelcompôte.

Couvert aantal: 4/ 8

Hoeveelheid	Grondstof/ ingrediënten	Bijzonderheden
500 gram	Griekse yoghurt	
5 stuks	Appels (bv. Elstars)	
1 stuk	Kaneelstok	
½	Vanillestok	
50 gram	Honing	

Maak je werkruimte bedrijfsklaar (5 minuten):

- Lees dit recept.
- Maak je werkplek gereed: bank boenen.
- Verzamel gereedschappen en materialen.

Mise en place (10 minuten):

- Hang de yoghurt een dag van ten voren uit.
- Was, schil en snijd de appel carrée (1 cm bij 1 cm).
- Zet de appel op met een klein laagje water en de kaneelstok.
- Kook gaar, maar niet kapot.
- Laat afkoelen, zet afgedekt weg in de koelkast.
- Meng door de uitgehangen yoghurt de vanillemerg en de honing.
- Doe in een spuitzak en leg in de koelkast.

Bewerk je producten voor de uitgifte (5 minuten):

- Spuit een 'dopje' hangop in een glaasje.
- Schep een beetje appelcompôte er op.
- Garneer eventueel met wat gehakte walnoten.
- Serveer met een klein lepeltje.

Maak de werkruimte, gereedschappen en machine schoon (10 minuten):

- Maak je werkbank schoon.
- Was en droog af.
- Veeg de vloer.

Nawoord

Uiteraard hebben wij het heel leuk gevonden om met onze leerlingen een bijdrage te kunnen leveren aan 'Wereld Alzheimerdag' in de Hoeksche Waard. Op school zijn de voorbereidingen voor de muffins & hapjes gedaan en hebben de leerling 'model' gestaan met de sokken die bij deze campagne horen.

Op 21 september 2021 zijn er zelfs twee leerlingen van HBR geweest die op de locatie 'Me Mekear' in Strijen de hapjes hebben gegarandeerd en geserveerd.

De leerlingen weten veelal wel dat een gezonde leefstijl effect heeft op of je wel/ geen 'kwaaltjes/ ziektes' zou gaan krijgen. Nu zijn ze wellicht ook iets bewuster geworden dat een gezonde leefstijl ook een effect heeft op of en hoe je eventueel dementie krijgt.

Wat voor uw wellicht nieuw is -maar voor ons een mooie bijkomstigheid- is dat de leerlingen doordat ze bezig zijn geweest met deze catering ook bezig zijn geweest met criteria die voor (gaan) komen in hun examenprogramma Horeca Bakkerij & Recreatie. Zoals o.a.:

- Werken volgens de HACCP richtlijnen;
- Inspelen in de wensen/ behoeften van gasten;
- Assisteren bij de catering voor en rondom activiteiten;
- Economisch- en duurzaam omgaan met grondstoffen, gas, water en elektra;
- Receptuur hanteren voor het vervaardigen van bakkerijproducten;
- Receptuur hanteren voor het vervaardigen van horecaproducten;
- Apparatuur, gereedschappen en machines gebruiken in de bakkerij & keuken;
- Diverse vaktechnieken, zoals diverse snijtechnieken, garneren, meten, wegen, spatelen, roeren e.d.

Hopelijk bent u nieuwsgieriger geworden door al het jargon/ vaktermen in de recepten en gaat u er thuis zelf mee aan de slag!

Culinaire groet,

Team Horeca Bakkerij & Recreatie