



LESBRIEF STUDENT
**VEGETARISCH OF
VEGAN KOKEN**



Steeds meer mensen eten vegetarisch of vegan of willen dat af en toe doen. Daardoor is er een toenemende vraag naar vegetarische en vegan gerechten. Ook is er een groei te zien aan vegetarische, vegan en plantbased restaurants. Omdat dit meer is dan het weglaten van dierlijke ingrediënten, vraagt dit om koks met een specialistische kennis van voedingswaarde en bereidingstechnieken van plantaardige producten en ingrediënten.

Vegetarisch of vegan koken



Creatief koken

Vegetarisch of vegan koken is dé manier om je creativiteit tot uitdrukking te brengen en om het verschil te maken. Het is een keuken die vraagt om creatief omgaan met ingrediënten én om kennis en kunde.

Je moet ingrediënten zo inzetten dat je een verantwoord, volwaardig en creatief menu op tafel zet. Daarvoor heb je kennis nodig van voedingswaarde, welke voedingsstoffen je moet vervangen en hoe je dat kunt doen.

Uitleg



Een gerecht ontwikkelen.

Niet alleen in restaurants is men steeds meer doordrongen van de noodzaak van een vegetarisch of een vegan aanbod, ook in de luchtvaart wil men vegan of vegetarisch etende reizigers een goede maaltijd bieden.

Lees het artikel uit Travelpro: Korean Air introduceert Koreaanse vegan maaltijden <https://www.travelpro.nl/korean-air-introduceert-koreaanse-vegan-maaltijden/> Je gaat op basis van dit artikel een gerecht ontwikkelen.

Tendens biedt lesmateriaal voor:

Keuken, Bediening, Manager/ondernemer horeca, Facilitaire dienstverlening, Toerisme en Recreatie.

Meer informatie?



Tendens

boomberoepsonderwijs.nl/tendens

De opdracht



1. Kies je doelgroep.

Verdiep je in een van de genoemde eetwensen:

- veganistisch
- lacto-ovo-vegetarisch
- Oost-Aziatisch vegetarisch
- Hindoe-vegetarisch
- Jaijn-vegetarisch
- rauw-vegetarisch.

Maak van de uitkomsten van je onderzoek een mindmap in Prezi.



2. Onderzoek de Koreaanse keuken.

Welke gerechten, ingrediënten en smaken komen in de Koreaanse keuken voor?

Maak van de uitkomsten van je onderzoek een mindmap en voeg deze toe aan je Prezi.



3. Bedenk een eenvoudig gerecht.

Dit gerecht is gebaseerd op de Koreaanse keuken en past bij de vegetarische of vegan eetwens die je hebt onderzocht.

Werk het recept uit en voeg dit toe aan je Prezi. Noteer zowel de ingrediënten als de bereidingswijze.



4. Presenteer je gerecht.

Doe dit voor je collega's in je leerbedrijf en/of voor je klasgenoten.

Vraag om feedback en pas je recept eventueel aan.

5. Bereid het gerecht.

Overleg met je leermeester of je docent of je dit gerecht mag bereiden en wanneer.

Neem foto's van het bereidingsproces en van het eindresultaat. Zorg dat je zelf ook in beeld bent, of laat een ander foto's van jou nemen.



6. Werk je fotoverslag uit.

Werk de onderdelen uit in een digitale presentatie.

Voeg dit verslag toe aan je Prezi. Werk ook kort uit hoe het maken van deze opdracht is gegaan. Wat ging goed? En wat kun je verbeteren? Lever je Prezi in bij je docent.