
Kennismakingsopdracht

MBO Verkorte opleiding Kok

Als Kok leer je rekening houden met de speciale
eetgewoontes en behoeften van klanten!



Kijk voor actuele startmomenten op
www.capabel.nl/opleidingen

Kennismakingsopdracht

Werken als Kok

Het imago van de koks is de laatste jaren positief veranderd. Programma's als **Masterchef**, waarbij amateur koks het in een kookwedstrijd tegen elkaar opnemen, hebben aan deze positieve verandering bijgedragen. Pannen vliegen niet meer à la Gordon Ramsay door de keuken. Het draait om passie voor het vak: alles in een gerecht moet kloppen en jij gaat voor het beste van het beste.

HOE PAK JE DIT AAN?

- Maak een groepje van 4 tot 6 personen.
- Bekijk de menukaart in de bijlage
- Maak de opdracht door samen met je groepje de vragen te beantwoorden: jullie hebben hier ongeveer 20 minuten voor.

CASUS: EETPATRONEN EN TRENDS

De meeste mensen beleven veel plezier aan uit eten gaan. Ze genieten van een avond samen, van de smakelijke gerechten en het niet hoeven koken en opruimen. Voor mensen met een bepaalde ziekte of allergie kan uit eten gaan juist lastig zijn. Een ziekte of allergie kan invloed hebben op de keuzes die iemand maakt. Ook geloof en persoonlijke overtuigingen hebben invloed op de keuzes die gasten maken als ze uit eten gaan. Als je als kok rekening houdt met de voedingswensen van gasten, zullen ze dat waarderen en dat is goed voor een volgend bezoek, mondtot-mondreclame of een positieve recensie.

Sommige mensen willen minder vlees eten, maar kiezen ervoor om niet elke dag, maar een of meerdere dagen in de week vegetarisch te eten. Dit eetpatroon noem je ook wel flexitarisch. Andere mensen zijn juist erg strikt en eten helemaal geen dierlijke producten. Ze eten dan dus ook geen eieren, zuivel of honing. Je noemt dit een veganistisch eetpatroon. Veganisten dragen ook geen kleding van dierlijke oorsprong, zoals kleding van wol of leer.

Als er in de media aandacht is voor een bepaald dieet of voedingstrend, dan zie je daar de volgende dag al een reflectie van terug bij je gasten. Tegenwoordig letten mensen meer dan ooit op hun voeding. Gasten willen meer weten over producten en verwachten dat je als kok op de hoogte bent. Als je op de hoogte bent van de actuele voedingstrends kun je goed inspelen op de wensen van de klanten.

Jij bent kok in een restaurant, je krijgt regelmatig te maken met gasten met bijzondere eetgewoonten. Als een gaste een bepaald product niet wil of kan eten, kun je dit weglaten of vervangen, maar soms kun je een ander gerecht adviseren.

In de bijlage zie je een deel van het menu van het restaurant waar jij werkt.

VRAGEN BIJ CASUS EN BIJLAGE

1. Er komt een veganist in jullie restaurant eten. Welke informatie heb je nodig van deze gast?
2. Welk(e) voorgerecht(en) van de menukaart zou je kunnen adviseren? Waarom?
3. Bedenk hoe je ervoor kunt zorgen dat je zo vroeg mogelijk weet of er gasten komen met bijzondere eetwensen. Waarom is het prettig om zo vroeg mogelijk te weten of er gasten komen eten met bijzondere eetwensen?
4. Hoe kun je ervoor zorgen dat jij hier op tijd van op de



hoogte bent?

De volgende 5 gerechten staan op de lunchkaart:

- Erwtensoup met roggebrood en spek
- Vissoep met rivierkreeftjes, mosselen en garnalen
- Rundercarpaccio met rucola, parmezaanse kaas en pijnboompitjes
- Salade met quinoa, roquefort, appel en walnoten
- Salade met pompoen, amandel, dadelstroop en wit stokbrood

5. Er komt een veganist lunchen. Hij wil graag kunnen kiezen uit meerdere gerechten, wat zou je adviseren over bovenstaand rijtje?

REFLECTIE

Noteer voor jezelf de antwoorden op onderstaande vragen;

- Wat spreekt je vooral aan in het beroep?
- Wat lijkt je lastig aan het beroep en/of de opleiding?
- Hoeveel deelnemers van je groepje gaan de opleiding tot (Zelfstandig Werkend) Kok volgen bij Capabel Onderwijs denk je? Welke pluspunten zie je? Welke minpunten zie je?
- Wat wil je nog vragen of zeggen?

Bijlage

Menu

Voorgerechten

Lekker om mee te beginnen...

1. **Tandoori King Prawn** € 7,95
Heerlijk gemarineerde grote gepelde garnalen uit de Tandoori-oven
2. **King Prawn Butterfly** € 6,95
Fijn gekruide gepaneerde garnalen
3. **Resmi Tikka** € 7,25
Kleine stukjes gegrilde kipfilet met knoflook en kaas uit de Tandoori-oven
4. **Sheek kebab** € 5,25
Rolletjes gemarineerd gehakt uit de Tandoori-oven
5. **Palak Lamb** € 7,95
Heerlijk gemarineerd gegrild lamsvlees uit de Tandoori-oven met spinazie en knoflook
6. **Chicken Tuk Tuk** € 5,95
Extra pittige kipfilet uit de Tandoori-oven
7. **Meat Samosa** € 4,25
Deeg pasteitjes gevuld met gekruide gehakt
8. **Onion Bhaje** € 4,25
Gebakken uienballetjes met erwtenmeel en Indiase kruiden
9. **Samosa** € 4,25
Deeg pasteitjes gevuld met groenten
10. **Bombay Spice Salade** € 5,95
Heerlijk verfrissende salade met kipfilet en dressing
11. **Mulligatawaniy Soup** € 3,95
Heerlijk licht gekruide linzensoep, volgens het geheime recept van de chef
12. **Panir Rol** € 4,95
Gebakken Indiase kaas met aardappelen, witte kool en diverse kruiden in een rolletje van bladerdeeg

Tandoori Speciaal Hoofdgerechten

Gegrilde gerechten, vers uit onze Tandoori-oven

13. **Chicken Tikka / Chicken Tuk Tuk**  € 14,95
Kleine stukjes kipfilet uit de Tandoori-oven
14. **Lamb Tikka** € 15,95
Gemarineerd lamsvlees uit de Tandoori-oven
15. **Gosh Tikka (rundvlees)** € 15,95
Gemarineerd rundvlees uit de Tandoori-oven
16. **Tandoori Mixed Grill** € 16,50
Een combinatie van de bovengenoemde gerechten. Specialiteit voor de liefhebbers van gegrild en gekruide vlees
17. **HOT Tandoori Mixed Grill**  € 18,50
Een combinatie van de bovengenoemde gerechten. Specialiteit voor de liefhebbers van gegrild en gekruide vlees
18. **Royal Tandoori Mixed Grill** € 18,50
Een combinatie van grote gepelde garnalen uit de Tandoori-oven en diverse gegrilde stukjes vlees
19. **Tandoori Panga Fish** € 13,95
Gemarineerde pangafillet uit de Tandoori-oven
20. **Tandoori King Prawn** € 16,50
Gemarineerde grote gepelde garnalen uit de Tandoori-oven

Bijlage

Antwoorden

ER KOMT EEN VEGANIST IN JULLIE RESTAURANT ETEN. WELKE INFORMATIE HEB JE NODIG VAN DEZE GAST?

Mogelijk antwoord: Als kok moet je op de hoogte zijn van wat een veganist wel/niet eet. Je kan wel altijd even naar de gasten gaan om te vertellen dat je er rekening mee houdt en dat je een aantal veganistische keuzes voor ze hebt.

WELK(E) VOORGERECHT(EN) VAN DE MENUKAART ZOU JE KUNNEN ADVISEREN? WAAROM?

De zoete aardappel of de avocado egg

BEDENK HOE JE ERVOOR KUNT ZORGEN DAT JE ZO VROEG MOGELIJK WEET OF ER GASTEN KOMEN MET BIJZONDERE EETWENSEN. WAAROM IS HET PRETTIG OM ZO VROEG MOGELIJK TE WETEN OF ER GASTEN KOMEN ETEN MET BIJZONDERE EETWENSEN?

Mogelijk antwoord: het is prettig als gasten bij de reservering al melding kunnen maken van hun wensen, zodat je er als kok al rekening mee kunt houden. Als je op het laatste moment op de hoogte wordt gesteld kan dit een uitdaging zijn. Vaak kun je met wat aanpassingen aan een gerecht al heel ver komen, bijvoorbeeld door minder zout te gebruiken, een minder vette saus aan te bieden of een ingrediënt weg te laten. Gasten weten zelf het best wat ze vanwege medische redenen wel of niet mogen eten, maar het is prettig als je hierin kunt meedenken.

HOE KUN JE ERVOOR ZORGEN DAT JIJ HIER OP TIJD VAN OP DE HOOGTE BENT?

Het personeel instrueren dat ze hier tijdens de reservering naar vragen. Als er mogelijkheden zijn tot online reserveren een (verplicht) invulveld creëren waar de mensen dit invullen.

De volgende 5 gerechten staan op de lunchkaart:

- Erwtensoup met roggebrood en spek
- Vissoep met rivierkreeftjes, mosselen en garnalen
- Rundercarpaccio met rucola, parmezaanse kaas en pijnboompitjes
- Salade met quinoa, roquefort, appel en walnoten
- Salade met pompoen, amandel, dadelstroop en wit stokbrood

ER KOMT EEN VEGANIST LUNCHEN. HIJ WIL GRAAG KUNNEN KIEZEN UIT MEERDERE GERECHTEN, WAT ZOU JE ADVISEREN OVER BOVENSTAAND RIJTJE?

Mogelijk antwoord:

- De erwtensoup zonder rookworst serveren.
- Erwtensoup met roggebrood (zonder beleg), wellicht een alternatief beleg aanbieden (sojaboter). Erwtensoup met stokbrood en humus
- Salade met pompoen is veganistisch
- De salade met quinoa kan ook, de roquefort niet serveren of vervangen door een ander ingrediënt (pompoenballetjes of granaatappel bijvoorbeeld)

MEERDERE STARTDATA PER JAAR

Wij vinden het erg belangrijk dat jij je opleiding begint wanneer het jou uitkomt. Daarom kun je bij Capabel Onderwijs 4 keer per jaar starten met je erkende verkorte MBO-opleiding! Elk seizoen begint er een opleiding die bij jou en jouw wensen past.

INSCHRIJVEN OF AANMELDEN

Met een verkorte opleiding van Capabel doe je vanaf het begin al veel praktijkervaring op en heb je snel je diploma op zak. Met een MBO-diploma in de Horeca. kun je meteen aan de slag! Door het invullen en versturen van het inschrijfformulier op de website ga je een overeenkomst van opdracht aan met Capabel Onderwijs.

Word jij ook (Zelfstandig Werkend) Kok?

Schrijf je nu in!

Australiëlaan 14-16
3526 AB Utrecht
Postbus 24066

088 - 270 1270
info@capabel.nl
capabel.nl



Inspectie van het Onderwijs
Ministerie van Onderwijs, Cultuur en
Wetenschap